

# 2025 11 月

就労移行支援事業所・自立訓練事業所（生活訓練）  
カルディアこしがや駅前 TEL:048-999-6946  
**集団ワーク 予定表**（基本は11:10～12:00）

- 集団ワークの目的
- ① コミュニケーションの機会づくり
  - ② 新しいことに興味を持つきっかけ
  - ③ 来たいと思えるプログラムの提供
- ※ 他の時間は個人の取り組みです

ビジネス・就職活動		メンタル・自己理解		コミュニケーション		運動		創作・生活・レク					
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
27		28		29		30		31		01		02	
★ PMに下記のミニワークを実施します。希望者のみの少数参加を想定しています。 11/10(月)12:00～ ラーメン研究会 ⇒ 越谷駅付近のラーメン屋に食べに行きます(実費) 11/20(木)14:20～ Word基礎ワーク ⇒ Wordを少し使ったことがある方向けに行きます										■ トークdeお茶会			
03		04		05		06		07		08		09	
■ 利きうまい棒 うまい棒の味を見分けることができるか？		■ トークの会 カードに書かれているお題に答えるだけのシンプルなトークです		■ 思考のクセを考える 認知行動療法のコラム法と呼ばれるモノの簡易版を行います		■ AM休み 職員ミーティングのため、12:30～入室 PM ボードゲーム		■ ヨガ セルフケアに繋がる呼吸法・マインドフルネスを行います		■ 食欲の秋 カップケーキの会			
10		11		12		13		14		15		16	
■ オープンダイアログ 「体調」をテーマにしたグループ対話を行います。※PM実施		■ こころのアート展① 合作での創作活動を行います		■ よしトレ(筋トレ) 筋トレのやり方を実践形式で学びます		■ 交流分析 自己理解を深め、人間関係の改善につなげるワーク		■ 推し活ワーク 好きを『言語化』するワーク。自分の好きなことを深掘りします		■ 芸術の秋 創作活動の会			
17		18		19		20		21		22		23	
■ ボードゲーム 管理者おすすめのコミュニケーション要素のあるゲームで遊びます		■ 障害者雇用とは？ 就活担当が詳しく説明してくれるワーク		■ オレンジリボン運動 子ども虐待をなくすことを目的とした募金活動を行います		■ AM休み 職員ミーティングのため、12:30からの入室になります(お弁当あり)		■ こころのアート展② 合作での創作活動を行います		■ スポーツの秋 ポッチャの会			
24		25		26		27		28		29		30	
■ デフリンピック観戦 午後、東京武道館(綾瀬)にて(聴覚障害の方の)空手競技を観戦		■ ビジネスワーク 就職準備に関するワークを行います		■ 金の糸すごろく 自身の経験や思いを楽しみながら振り返るツールを使用します		■ 映画鑑賞 インサイド・ヘッド2。成長と自己受容がテーマの映画です		■ 来月の目標決め 個人と集団の目標を決めます		■ 読書の秋 事業所にある本(メンタル系・自己啓発系等)を気軽に読んでください			

# 個人での取り組み

職員と相談の上、内容を決めます。フォローを受けながら取り組むことができます

## ■ 自己理解

- ・自分の適正、特性を知る
- ・自己管理、病気の理解

## ■ パソコン

- ・タイピング練習
- ・Word、Excelの基本等

## ■ ビジネス

- ・ビジネスマナー
- ・報告、連絡、相談。メモ取り

## ■ メンタルケア

- ・ストレスに関する自己理解
- ・感情のコントロール

## ■ 集中力の発揮

- ・軽作業、脳トレ等
- ・塗り絵、スクラッチアート

## ■ 専門学習

- ・資格の勉強
- ・職種等に関わる勉強

## ■ コミュニケーション

- ・共に傷つかない伝え方
- ・正しい言葉づかい

## ■ 生活能力

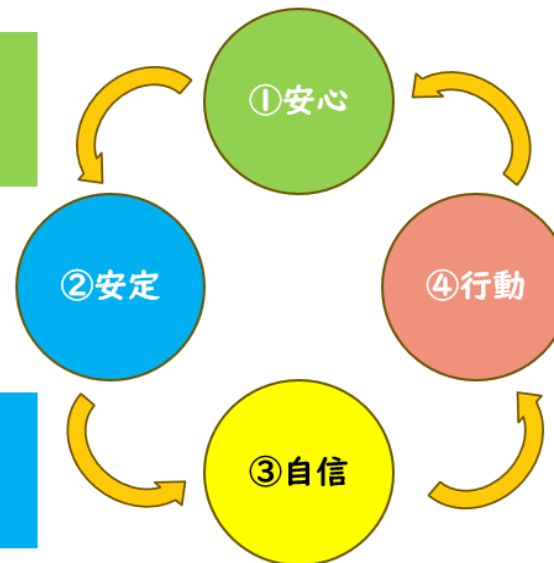
- ・お金、時間の管理
- ・一般常識、SDGs

## ■ 企業への応募

- ・履歴書、職歴書の作成
- ・面接練習

- ① 安心できる居場所
- ・居心地の良さ
  - ・集中できる環境
  - ・相談（話）ができる相手

- ② 安定した生活
- ・生活リズムが整う
  - ・人と場所、通所に慣れる
  - ・楽しむことができる



- ④ 実行する
- ・チャレンジ精神で動く
  - ・試行錯誤する
  - ・着地点を見つける

- ③ 自信がつく
- ・意欲が出てくる
  - ・やりたいことを考える
  - ・情報収集をする