

2025

2

February

# プログラム スケジュール

就労移行支援・就労定着支援事業所



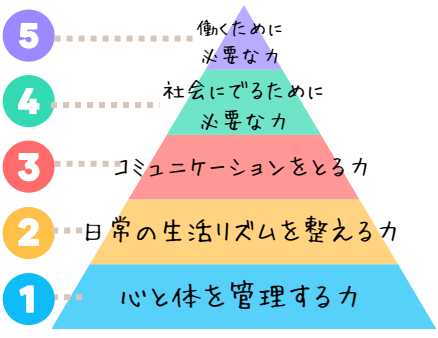
全 公認心理師による個別カウンセリング  
2/10(月)午前2枠午後2枠  
2/18(火)午後3枠ZOOM  
2/26(水)午前3枠Zoom

氏名 \_\_\_\_\_ 予定通所数 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

						1 DIYでモノづくり ♡♡♡♡
2 CLOSED	3 封入封かん ♡♡♡♡ PDCA 振り返りと目標設定	4 (オフィスコスト削減活動) スマートオフィス ♡♡♡♡	5 ♡♡♡♡ ウォーキング	6 就労セミナーI ♡♡♡♡ SSTソーシャル スキルトレーニング	7 ♡♡♡♡ コミュニケーション 能力を高めるゲーム	8 ♡♡♡♡ カラオケと 心がスッキリ! 空手体験教室
9 CLOSED	10 就労セミナーII ♡♡♡♡ 全 公認心理師による 個別カウンセリング (午前午後・訪問日)	11 ♡♡♡♡ やさしい 金融講座	12 ♡♡♡♡ ディベート	13 前日準備 (料理の買い出し) ♡♡♡♡ パソコン講座	14 料理 ♡♡♡♡	15 ♡♡♡♡ 篠宮方美先生の やさしいヨガ 人生好転セミナー
16 CLOSED	17 ワークショップ ♡♡♡♡ ZA武道館で スポーツをしよう!	18 ごみ拾い ボランティア ♡♡♡♡ 美文字 全 公認心理師による 個別カウンセリング	19 ウォーキング ♡♡♡♡ ヤクルトの おなか元気教室	20 就労セミナーI ♡♡♡♡	21 ♡♡♡♡ コミュニケーション 能力を高めるゲーム	22 ♡♡♡♡ SSTソーシャル スキルトレーニング
23 CLOSED	24 就労セミナーII ♡♡♡♡	25 ワークショップ ♡♡♡♡ パソコン講座	26 全 公認心理師による 個別カウンセリング ♡♡♡♡ 食育講座	27 ♡♡♡♡ 石川侑理さんの カウンセリング講座	28 大掃除 ♡♡♡♡ ※大掃除参加者は 飲み物買いに行こう!	

## 自分に足りない項目を磨こう! 職業準備性ピラミッド



職業準備性ピラミッドは、安定した仕事に就き長く続けるために必要なスキルや能力を段階的に積み重ねていくためのモデルです。このピラミッドの各段階をクリアすることで社会生活や仕事に必要な能力が身につき、より安定した就労へと繋がります。

- ・自分ができていることを知っている・自分の長所、短所を知っている
- ・就職に必要な知識や技能を学ぶ・実習に取り組む
- ・あいさつ、返事・身だしなみ・報告、連絡、相談・規則の厳守
- ・長時間仕事をするための体力・資格取得
- ・苦手な人への対応の仕方・団体行動・自分の気持ちを伝える
- ・感情のコントロール・注意されたときの謝罪
- ・基本的な生活リズム・移動能力(公共交通機関を使える)
- ・ストレス発散方法を見つける(休日の過ごし方)・お金の管理
- ・体力づくり(通所ができる)・体調管理・薬の管理
- ・食事をきちんと3食とる・障がいや病気の自己理解

