

12 月 プログラム

2025年 (令和7年)

自立訓練こねっと

日	月<生活>	火<自己理解>	水<コミュニケーション>	木<社会とつながる>	金<働く>	土
31	1 個別 AM/PM	2 個別 AM/PM	3 個別 AM/PM	4 個別 AM/PM	5 個別 AM/PM	6
	AM 睡眠について考える	AM 自分について知る 「サインとキャパシティー」	AM SST 「会話を始める・続ける・終わる方法」	AM ライフ活動を考える	AM ビジネスマナー	AM
	PM 質の良い眠りのための アクションプラン	PM グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM	PM ライフ活動の計画を立て てみる	PM リラックスタイム	
7	8 個別 AM/PM	9 個別 AM/PM	10 個別 AM/PM	11 個別 AM/PM	12 個別 AM/PM	13
	AM 生活リズム	AM ストレスコントロール④ 「ストレス予防とセルフケア」	AM グループワーク 「ドラえもんの新しい秘密道具 を考えてください」	AM 生活に必要な手続き	AM 就職活動とは	AM
	PM 自分に合った習慣計画	PM グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM	PM 外出プランを立ててみる	PM 楽しむ	PM  オンライン講座 ※事前予約が必要です
14	15 個別 AM/PM	16 個別 AM/PM	17 個別 AM/PM	18 個別 AM/PM	19 個別 AM/PM	20
	AM 身の回りの管理	AM 依存症プログラム① 「依存症とは」	AM SST 「予定の調整」	AM スキルアップを考える	AM 断る、交渉する	AM
	PM 自分の見せ方	PM グループワーク 「自分再発見ゲーム」	PM	PM スキルアップに挑戦して みる	PM リラックスタイム	
21	22 個別 AM/PM	23 個別 AM/PM	24 個別 AM/PM	25 個別 AM/PM	26 個別 AM/PM	27
	AM 服薬について考える	AM 依存症プログラム② 「自身の状態と対処法」	AM グループワーク 「お金と友情ではどちらの方が 大切か？」	AM アサーション 「必要な関係性」を知る	AM 社会人基礎力 「チームで働く力とは」	AM
	PM グループワーク 「薬との上手な付き合い方」	PM グループワーク 「自分再発見ゲーム」	PM	PM アサーション 「必要な関係性」実践ワーク	PM 楽しむ	
28	29 個別 AM/PM	30 個別 AM/PM	31	年明けは2026.1.5(月)からです 来年もよろしくお願ひします 良いお年を～～～		
	AM 料理をするということ	AM 依存症プログラム③ 「再発予防計画」	AM			
	PM おせち料理計画を立てよう	PM グループワーク 「実践！マインドフルネス」	PM			

§次月のシフトは毎月20日までに提出してください§

- ・土曜日開所の場合は事前にお知らせします
- ・上記プログラム参加の他に、個別支援計画に沿って「個別ワーク」として取り組んでいただくことも可能です。
- ・水曜日の午後はスタッフミーティング時間のため、閉所となります。