

11 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	
23	24		25		26		27		28		1	
	AM		AM		AM		AM		AM		AM	
	PM		PM		PM		PM		PM			
2	3	個別 AM/PM	4	個別 AM/PM	5	個別 AM/PM	6	個別 AM/PM	7	個別 AM/PM	8	
	AM	金銭管理	AM	ストレスコントロール② 「受けとめ方・考え方」	AM	SST 「体調が悪い時の伝え方」	AM	自分に合った社会資源を考 える	AM	社会人基礎力 「前に進む力とは」	AM	
	PM	小遣い帳をつけてみる	PM	グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	社会資源利用計画を立てる	PM	リラックスタイム		
9	10	個別 AM/PM	11	個別 AM/PM	12	個別 AM/PM	13	個別 AM/PM	14	個別 AM/PM	15	
	AM	食事の大切さを考える	AM	自分について知る 「興味傾向を知る」	AM	グループワーク 「推しを語ろう」	AM	自分に合ったベースを考える	AM	ジョブタグを知ろう	AM	
	PM	献立を考えてみる	PM	グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	グループワーク 他者のベースを知る	PM	ジョブタグを使ってみよう		
16	17	個別 AM/PM	18	個別 AM/PM	19	個別 AM/PM	20	個別 AM/PM	21	個別 AM/PM	22	
	AM	必要な買い物	AM	ストレスコントロール③ 「ストレス対処法」	AM	SST 「相談の仕方」	AM	アサーション 「お願いをする」プラン編	AM	雑談力について	AM	
	PM	買い物リスト 場所リストを作る	PM	グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	アサーション 「お願いをする」実践編	PM	楽しむ		
23	24	個別 AM/PM	25	個別 AM/PM	26	個別 AM/PM	27	個別 AM/PM	28	個別 AM/PM	29	
	AM	生活に必要な行動 「掃除・洗濯のコツ」	AM	自分について知る 「価値観・大切にしたいこと」	AM	グループワーク 「自室で簡単ストレッチ講座」	AM	キャリア/ライフ形成 「将来の姿を考えてみる」	AM	社会人基礎力 「考え抜く力とは」	AM	
	PM	グループワーク 「掃除と洗濯どこが好きでどこが 嫌い？」	PM	グループワーク 「午前プログラムで感じたこと」	PM		PM	キャリア/ライフ形成 「将来の計画を立てる」	PM	グループワーク 「自室でできる軽い運動」		

§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。