

# 明日葉ステーションプログラム(例)

		月		火		水		木		金	
				1		2		3		4	
午前			9:00-11:00	明日葉内作業	9:00-11:00	明日葉内作業	10:00-11:30	パソコン自習	9:00-11:00	明日葉内作業	
午後			13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	
			15:00-16:30	農園体験	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	パソコン講座(入門)	
		7		8		9		10		11	
午前	10:00-11:30	パソコン自習	9:00-11:00	明日葉内作業	9:00-11:00	明日葉内作業	10:00-11:30	パソコン自習	9:00-11:00	明日葉内作業	
午後	13:15-14:45	パソコン講座(基礎 /Word)	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	
	15:00-16:30	しごと選びのポイント	15:00-16:30	パソコン講座(基礎 /Excel)	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	パソコン自習	
		14		15		16		17		18	
午前	10:00-11:30	パソコン自習	9:00-11:00	明日葉内作業	9:00-11:00	明日葉内作業	10:00-11:30	パソコン自習	10:00-12:00	心としごとの相談日	
午後	13:15-14:45	パソコン講座(入門)	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:00-14:30	臨床心理士セミナー/次のステップに向かうための自分作り	
	15:00-16:30	ビジネスマナー(電話対応を含む)	15:00-16:30	農園体験	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:00	心としごとの相談日	
		21		22		23		24		25	
午前					9:00-11:00	明日葉内作業	10:00-11:30	パソコン自習	9:30-11:00	農園体験	
午後					13:15-14:45	パソコン講座(基礎 /Word)	13:15-14:45		13:00-14:30	臨床心理士セミナー/怒りのコントロール	
					15:00-16:30	パソコン自習	15:00-16:30		15:00-16:00	心としごとの相談日	
		28		29		30					
午前	10:00-11:30	パソコン自習	9:00-11:00	明日葉内作業	9:00-11:00	明日葉内作業					
午後	13:15-14:45	パソコン講座(基礎 /Excel)	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習					
	15:00-16:30	採用面接のポイント	15:00-16:30	農園体験	15:00-16:30	フリータイム					

- ・各プログラムへの参加希望の方は、**担当の就労サポーター**へお申し込みください。
- ・各プログラムは、定員制となっています。お申込みが満席となっている場合は、お受けできないことがあります。
- ・「フリータイム」は、いわゆる「居場所」として、予約なく自由にご活用いただけます。必要により職員にお声掛けください。
- ・マークのあるパソコン自習日は、パソコン操作での質問に随時スタッフが対応いたします。

## 明日葉ステーションプログラムの内容

NO	プログラム名	人数	内容		NO	プログラム名	人数	内容	
1	パソコン自習	3人	自由にパソコンが使用できる時間です。応募書類の作成やインターネットを利用して求人検索等ができます。	PC関連 (就労自立)	7	臨床心理士セミナー 「次のステップに向かうための自分作り」	4人	自分を肯定的に見る効果と少しずつ「できたこと」を積み上げることについて学び、次のステップに向かうための自分作りを目指します。	社会自立
2	パソコン講座(入門)	3人	パソコンの立ち上げから、文字や数字の入力方法、基本アイコンや基本ソフト(ワード・エクセル)などの説明を受け、実際にやってみます。		8	臨床心理士セミナー 「怒りのコントロール」	4人	怒りの感情を上手にコントロールし豊かな人生が送れるための講座です。叱り方の極意についても学びます。	社会自立
3	パソコン講座(基礎)	3人	案内文書の作成、四則計算による表作成など仕事で使う最低限の基礎を学びます。 Word、Excel		9	心としごとの相談日 ～臨床心理士による相談～	6 枠	就労やその準備について不安、戸惑っている時は、気軽にご相談下さい。気持ちを整理して、次のステップを目指しましょう。	相談
4	しごと選びのポイント	3人	求人応募に必要な、自己理解とPR、自分に合った仕事と会社探し、求人情報のチェックポイント、履歴書作成などを学びます。	就労自立	10	明日葉ステーション内作業	5人	就労に不安な方、社会復帰の第一歩として、まず明日葉ステーション内で、部品の組立等軽作業から始めてみませんか？	作業 (就労自立)
5	ビジネスマナー (電話対応を含む)	3人	職場に必要なビジネスマナー(挨拶、敬語の使い方、電話対応など)の基本を学びます。		11	農園体験	3人	農業体験で「土」と触れ合う楽しさを実感しませんか？ 体力強化や心のリフレッシュにつながります。	作業 (社会自立)
6	採用面接のポイント	3人	合格に向けて、会社(面接者)の評価する点、身だしなみ・態度・話し方、入退室、定番の質問など、幅広く学びます。		12	ボランティア体験	3人	公園の清掃活動に参加をすることで、地域的美観を保ち、参加者同士の仲間意識を深めます。	作業 (社会自立)