

あすはステーションプログラム (例)

	月		火		水		木		金		
	2		3		4		5		6		
午前	9:30-11:00	写経	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:30-11:00	農園体験	
	10:00-11:30	パソコン自習	9:30-11:00	ボランティア体験			10:00-11:30	パソコン自習	10:00-11:30	パソコン自習 ◆	
午後	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	がま口づくり	13:15-14:45	アート教室 (大人の塗り絵)	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 (入門)	15:00-16:30	パソコン自習	15:00-16:30		15:00-16:30	パソコン講座 (基礎①/Word)	
		9		10		11		12		13	
午前			9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:30-11:00	農園体験	
			9:30-11:00	ボランティア体験	9:30-11:00	ねりSANPO	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	がま口づくり	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	臨床心理士セミナー/ストレスと上手付き合うための方法	
			15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	パソコン自習	15:00-16:30	パソコン講座 (基礎②/Excel)	15:00-16:00	心としごとの相談日	
		16		17		18		19		20	
午前	9:30-11:00	写経	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:30-11:00	農園体験	
	10:00-11:30	パソコン自習	9:30-11:00	ボランティア体験			10:00-11:30	パソコン自習	10:00-11:30	パソコン自習 ◆	
午後	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	がま口づくり	13:15-14:45	アート教室 (大人の塗り絵)	13:15-14:45	会社とお仕事の紹介 「公園管理ってどんな仕事？」	13:15-14:45	パソコン自習	
	15:00-16:30	職種紹介	15:00-16:30	パソコン講座 (入門)	15:00-16:30	パソコン自習	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	パソコン講座 (基礎①/Word)	
		23		24		25		26		27	
午前	9:30-11:00	写経	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:00-12:00	あすは内作業	9:30-11:00	農園体験	
	10:00-11:30	パソコン自習	9:30-11:00	ボランティア体験	9:30-11:00	ねりSANPO	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	パソコン自習	13:15-14:45	がま口づくり	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	臨床心理士セミナー/コミュニケーションの取り方	
	14:00-16:00	採用面接のポイント	15:00-16:30	フリータイム	15:00-16:30	パソコン自習	15:00-16:30	パソコン講座 (基礎②/Excel)	15:00-16:00	心としごとの相談日	
		30		31							
午前	9:30-11:00	写経	9:00-12:00	あすは内作業							
	10:00-11:30	パソコン自習	9:30-11:00	ボランティア体験							
午後	13:15-14:45	パソコン自習	13:15-14:45	パソコン自習							
	15:00-16:30	ビジネスマナー	15:00-16:30	パソコン自習							

・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。定員があるため満席時は申込できません。

・「**フリータイム**」は、いわゆる「居場所」として、自由にご活用いただけます。フリータイムでの利用目的をサポーターにお知らせください。

・パソコン自習の時間では、個別対応も可能です。運営上、個別対応できない枠には、「◆」がついています。必要な場合はサポーターにそのことを伝えてください（状況によりお受けできないことがあります）。

・それぞれの講座の詳細については、裏面をご覧ください。

あすは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	4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)	10	アート教室 ～大人の塗り絵～	6人	集中力が養われるだけでなく、作り上げる達成感を感じることで、脳を活性化してストレス解消にもつながります。	生活自立
2	パソコン講座（入門）	4人	パソコンの立ち上げから、文字や数字の入力方法、基本マウスの基本操作（ワード・エクセル）などの説明を受け、実際にやってみます。		11	写経	6人	般若心経の書き写しを通じて、心身の整え（リラクゼーション）、字の上達、集中力の向上などにつながります。	生活自立
3	パソコン講座（基礎）	4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。 ①Word、②Excel		12	あすはステーション内作業	6人	就労に不安な方、社会復帰の第一歩として、まず、あすはステーション内で、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)
4	しごと選びのポイント	6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	13	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)
5	ビジネスマナー	6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。		14	ボランティア体験	6人	公園の清掃活動に参加することで、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)
6	採用面接のポイント	6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、ワークを取り入れた実践的な手法で幅広く学びます。		15	ねりSANPO	6人	あすはステーションを出発して、全長5kmの道のりを、知らなかった練馬の魅力を見つけつつ、季節の変化を楽しみながら、ゆっくり散歩します。	生活自立
7	臨床心理士セミナー 「コミュニケーションの取り方」	4人	コミュニケーションの基礎的な仕組みを理解し、ワークやチェックリストなどを通して自分の傾向を知り、自分や相手を大切に、その場に相応しい表現方法について学びます。	社会自立	16	がま口づくり	4人	裁縫道具を用いて、自分だけのがま口を作ります。手指の動かし方、集中力や完成による達成感を実感できます。	生活自立
8	臨床心理士セミナー 「ストレスと上手につき合うための方法」	4人	ストレスについて理解し、チェックリストを用いて今のストレス状態を確認します。ストレスと上手につき合う方法を学び、日常生活に活かすことを目指します。	社会自立	17	会社とお仕事の紹介 「公園管理ってどんな仕事？」	8人	お招きした企業の業種、職種についての詳しい話や、お仕事の内容や楽しさなどをご紹介します。	就労体験 (就労自立)
9	心としごとの相談日 ～臨床心理士による相談～	3枠 × 2日	就労やその準備について不安や戸惑いを感じている時は、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	18	職種紹介	6人	就労に向けて、さまざまなお仕事をご紹介します。自分の経験やスキルを生かせそうな業種を知り、視野と選択肢を広げるお手伝いをします。	就労体験 (就労自立)