月曜日

「つくってみつけよう」



創作活動

【感想】
・物作りをすることが楽しかった。
・作品が出来上がった時の達成感があった。
・作ったものが目に見えてやりがいを感じた。
・自分のペースで活動できた。
・困った時に質問できるようになった。
・見通しを立てることが難しいと思った。
・作品の完成時に振り返りを行うことで、自己理解が深まった。

「ミュージックセラピー」

合唱



【感想】
・頭の中が静かになって嫌なことが忘れられた。
・楽器に触れたり、合唱したりする中で心のモヤモヤを発散できた。
・リラクゼーションではその日の心と身体の調子の良し悪しを感じるようになった。
・普段の生活の対処としてリラクゼーションを取り入れることができた。
・合唱することで声を出す練習にもなった。

火曜日（AM）

「君なら書ける（書道）」



書道の先生の
ご指導

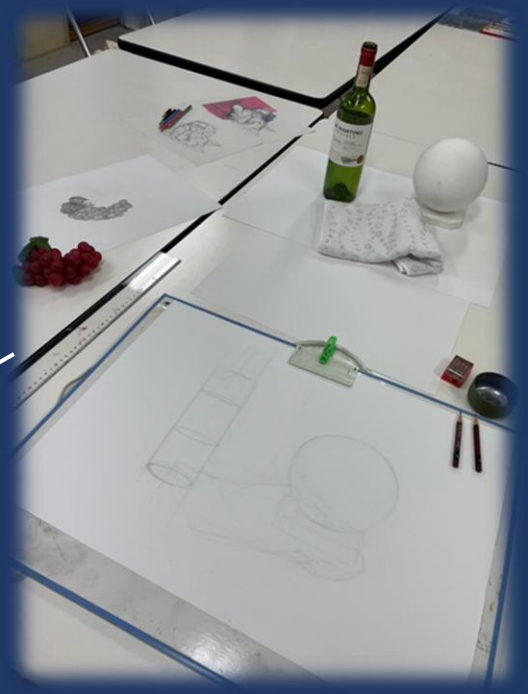


【感想】
- 意外と自分の集中力がどの程度かを知らなかった。
- 取り組む中で、集中する時と休憩する時のバランス感覚を身に着けることができた。
- 講師の先生に細かく教えてもらえるので、苦手な字でも挑戦しようと思った。
- 自分の字が段々上達するのを実感できる。
- 講師の先生に教えてもらったことを理解して実践することが、仕事の中でレクチャーを受けて業務を遂行する練習に繋がった。

「表現する色遊び（絵画）」

【感想】
- デッサンする時間が増えて嬉しい

個々の絵画活動



※始めたばかりのプログラムで参加者1名のため
感想はあまりありません。。。

火曜日（PM）

「SOSU庵」



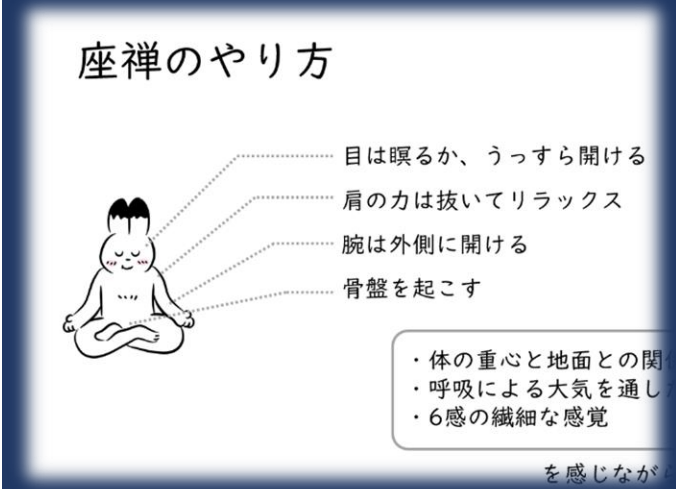
お菓子作り



投扇興

【感想】

・自己紹介で他の人のことを深く知ることができて聞いていて楽しかった。
・自分のストレスを開放するいい時間が過ごせた
・体調悪くても、活動してリフレッシュできた
・自分では普段やらない発散法を学べた
・前より緊張薄まってきた
・３つの力を意識して過ごすことができた。
・投扇興すごくすっきりした
・考え事が多かったけど座禅をやって考えを止めてスッキリできた
・人と関わる不安が軽減していった
・マッサージ気持ち良すぎて寝てしまった。
・マインドフルネスをしていると自分の肉体が立体的なことに気づけた
・ほどよくのんびり過ごすことができた



座禅

感情カード



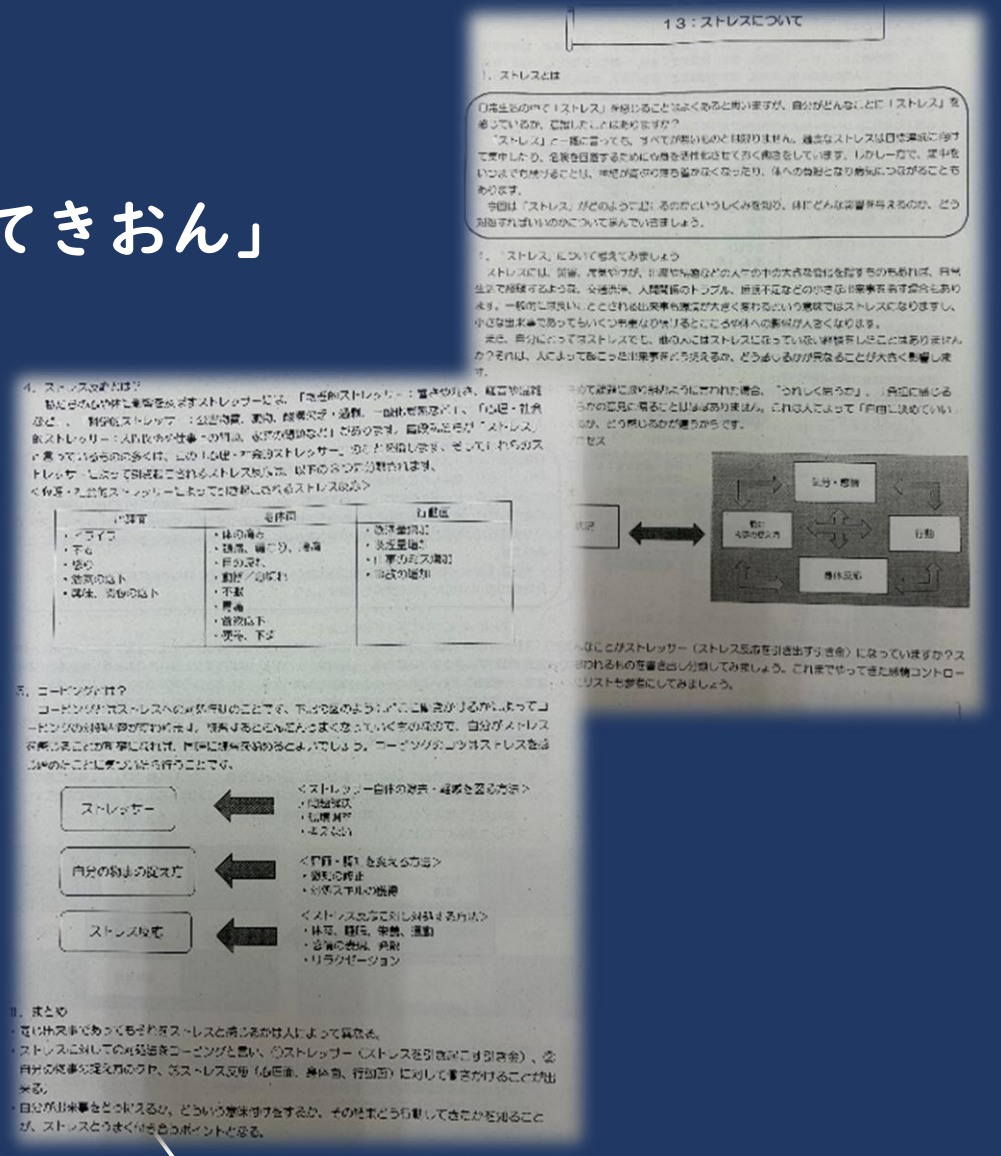
水曜日（PM）

発達障害専門プログラム「てきおん」

【感想】

＜13．ストレスについて＞

・自己開示して過去の自分と向き合えた。自分にとって何がストレスなのか分かった。
・ストレスコーピングはストレス前に対処することが分かってよかった。コーピングを増やしたい。
・自分にとって為になった。実生活でもいろいろ試したい。
・うまくコーピングできるようになって、いい感じのストレスを保持していきたい。
・就活、仕事への焦りがストレスになっていることが分かってよかった。
・ストレス対応を増やしていければいいなと思った。



コミュニケーションスキルを
具体的に学ぶことができるテキスト

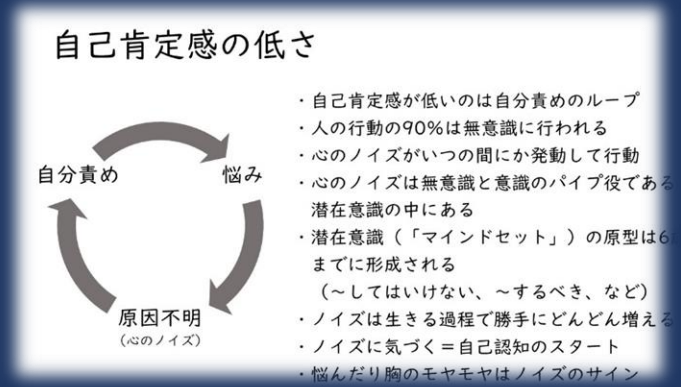
木曜日

「就労準備プログラム」

令和８年度　就労準備プログラム　スケジュール

自己理解編

	内容
７月２日	３か月振り返り
７月９日	自分を大切にするコツ
７月16日	自己肯定感を高めるには
７月23日	健康管理と休養
７月30日	ストレスコーピング
８月６日	クライシスプラン①
８月13日	クライシスプラン②
８月20日	クライシスプラン③
８月27日	デイケアからみた自己理解
９月３日	ハローワークからみた自己理解 （ハローワーク草津の担当者によるご講演）
９月10日	ジョハリの窓～自己評価と他者評価～
９月17日	自分の強みは
９月24日	３か月振り返り



就労の土台となる内容の学び
「自己理解編」

【感想】
- 自分の働き方を考える良い機会になった
- 自分と向き合えるようになったと実感できた
- 自分で自分の機嫌を取れるようになってきた
- 休養についてあまり考えてこなかったので意識していきたい
- 自己肯定感と心のノイズを学べて、自分は心のノイズが多いことに気づけた
- 自分が企業に求められる存在にならならいといけない

「JOY SPO」



デイケア交流
卓球大会

【感想】
- 今まで１人でいることが多かったので、スポーツをする機会がなかった。
- 楽しい。
- 講師の先生が教えてくれるので、苦手なスポーツでもできるようになった。
- 今まで全然身体を動かしていなかったので、良いリハビリになった。
- 就職するための身体づくりに繋がった。
- 久しぶりに色んな人とスポーツをした。チームとして活動する中でコミュニケーションの練習にもなった。
- 体力測定を定期的にしてもらえるので、自分の体力を客観的に知ることができる。

金曜日

「社会生活力プログラム」









【感想】
- 毎日変化があって楽しい。
- 虫対策、調べるのワクワクする
- みんなで１つのことをやれるのが良い。
- カラス除けを作るのが楽しかった
- （トマト・ナス・ズッキーニの）味が濃くておいしかった。
- 採れたてがおいしかった。
- ズッキーニの調理ができてよかった。他の野菜も食べるのが楽しみ。台風で倒れないか心配
- ナスとトマトとズッキーニ美味しかった。（作る）カレーの詳細を話すのも楽しかった。
- 短期間で野菜がたくさんとれて感謝。

「企画運営」



三井寺散策
有名な力餅をみんなで堪能

【感想】
- みんなで企画を考えて実施できて楽しかった。
- 考えた企画が当日上手くいって、メンバーに喜んでもらえて嬉しかった。
- 企画に参加してとても楽しかった。それまでの準備をしてくれたメンバーに感謝。



和カフェ

【感想】
- 初めて白玉を作ったが、上手くできて良かった。
- 準備は大変だったが、みんなで協力してできて良かった。