

自立訓練(生活訓練)プログラム					
	月	火	水	木	金
午前 9:15～12:00	就労準備訓練	就労準備訓練	就労準備訓練	就労準備訓練	就労準備訓練
午後 13:00～14:30	健康管理	PC訓練/ 地域生活	生活活動1	グループ活動	生活活動2
14:30～15:00	掃除・ノート・終礼				

訓練名	訓練の目的	訓練例
就労準備訓練	就労移行支援や就職に必要な基礎力を身に付けるため、就労移行支援で実施している訓練を実施していきます	プラ容器包装作業、広域事業、振興局清掃作業、自販機作業など
健康管理	自分の健康を自分でコントロールできる力を身に付けるため、知識を学び実践していきます	運動習慣をつける、食生活、料理、体重コントロール、睡眠など
PC訓練	QOL向上や就職に向けてのスキルアップを図るため、パソコンの基礎的な力やリテラシーを身に付けていきます	指配置を覚える、タイピング練習、検索課題、Word・Excelの基礎など
地域生活	地域資源を自分で活用できる力を身に付けるため、地域の公共交通機関や施設の利用体験などを積んでいきます	公共交通機関の利用体験、公共施設の見学体験、地域との交流など
生活活動1	自分で計画してお金を使ったり貯めるなど金銭管理の力を身に付けるため、お金のことを基礎から学んでいきます	お金とは何かを学ぶ、家計簿、買い物練習・実践など
生活活動2	自分で家事を行う行動力や技術を身に付けるため、掃除や洗濯、ゴミ出しの方法を基礎から学んでいきます	掃除、洗濯、ゴミ出し、家事、身の回りの管理、生活リズムなど
グループ活動	自己肯定感を育み自己発信の力を身に付けるため、仲間や職員との話し合いやロールプレイを重ねていきます	SST(ソーシャルスキルトレーニング)・相手の気持ちや意見を聴く、自分の考えを伝える、テーマを決めて話し合い