

月

火

水

木

金

午前

10:30~

## コミット&amp;アルテ

## 3月講座

★講座に参加する際は講座予約サイトに登録、または職員にお声がけください。  
★欠席する際はご連絡ください。



1

就活スキルUP

PC入門  
「初心者から参加OK」  
講師 小笠原正久さん

コミュニケーションスキルUP

コミアル会議

コミットの色々を話し合う  
BUメンバー

午後

13:30~

4 生活力のスキルUP  
ライフハック  
11:00~  
生活する上での  
アイデア  
スタッフ遠藤



5 仕事スキルUP  
easy work  
軽作業トレーニング  
スタッフ



6 就活スキルUP  
実践チラシ作成  
イベントのチラシを作つてみよう!  
スタッフ



7 仕事の合間のセルフケア  
アサカツ!  
11:00~  
朝からアタマをフル回転!  
スタッフ



8 仕事の合間のセルフケア  
認知行動療法  
11:00~  
考えが変われば行動は変わる  
スタッフ

チームビルディング  
13:30~14:30  
スタッフ

午前

10:30~

就活スキルUP

自己理解TIME  
「自己肯定感」  
自己肯定感を高めよう!

スタッフ松原



easy work  
軽作業トレーニング  
スタッフ



キャリアをデザインしよう  
自分の中のお宝さがし  
講師(キャリアコンサルタント)  
岩嶋寿子さん

就活スキルUP  
グループ  
ディスカッション  
意見出しトレーニング  
スタッフ



仕事の合間のセルフケア

ピアミーティング  
ピアについて語り合おう!  
スタッフ大屋敷



チームビルディング  
13:30~14:30  
スタッフ

手伝ってくださいね!  
大事集中です!  
コミット模様替え  
15:00~  
スタッフ

午後

13:30~

就活スキルUP

精神科医のアタマの中  
すべて会場＆日野からzoom  
講師(精神科医)  
岩谷潤さん

スタッフ松原



就活スキルUP

教養(SPI・検算)  
数字に触れよう!  
スタッフ



就活スキルUP

13 仕事の合間のセルフケア  
洞さんと深める医療の話  
すべて会場＆日野からzoom  
講師(精神科医)  
岩谷潤さん



就活スキルUP

ながら見鑑賞会  
動画を見ながら過ごす  
スタッフ



就活スキルUP  
15

PC入門  
「初心者から参加OK」  
講師 小笠原正久さん

午前

10:30~

就活スキルUP

ジョブトレ  
仕事で必要な細かなスキルUPの  
ためのトレーニング  
スタッフ松原

スタッフ



就活スキルUP

キャリアをデザインしよう  
自分の中のお宝さがし  
講師(キャリアコンサルタント)  
岩嶋寿子さん



就活スキルUP

質疑応答  
みんなで聞いたり  
聞かれたり!  
スタッフ松原



就活スキルUP

はたらく暮らしの  
きほんのキ  
はたらく、生活する  
スタッフ江國

コミュニケーションスキルUP

しゃべり場  
「テーマはcoming soon」  
BUメンバー

午後

13:30~

就活スキルUP

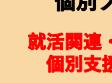
表情トレーニング  
11:00~  
喜怒哀楽、大事!  
スタッフ遠藤

スタッフ



就活スキルUP

easy work  
軽作業トレーニング  
スタッフ



個別プログラム

就活関連・パソコン等の  
個別支援、自主活動  
スタッフ

就活スキルUP

アサカツ!  
11:00~  
朝からアタマをフル回転!  
スタッフ

就活スキルUP

模擬就労(軽作業)  
自分の得意・苦手を知る  
スタッフ松原

午前

10:30~

就活スキルUP

JST  
職場でこんなときどうする?  
スタッフ松原

スタッフ



就活スキルUP

愛され社員講座  
愛して欲しい!  
スタッフ大屋敷



就活スキルUP

ゲームdeチームワーク  
仲間と協力してゲームクリア!  
スタッフ

就活スキルUP

はたらく暮らしの  
きほんのキ  
はたらく、生活する  
スタッフ江國

仕事の合間のセルフケア

コミアルカフェ  
お茶やお菓子を囲んでまったり  
スタッフ

午後

13:30~

就活スキルUP

ゲームdeチームワーク  
仲間と協力してゲームクリア!  
スタッフ

スタッフ



就活スキルUP

YOGAdayo!  
11:00~  
デトックスしてみよう!  
スタッフ前田



個別プログラム

就活関連・パソコン等の  
個別支援、自主活動  
スタッフ

就活スキルアップ

ながら見鑑賞会  
動画を見ながら過ごす  
スタッフ

就活スキルアップ

実践!  
セルフケアシート作成  
自身のセルフケアを作成!  
スタッフ

午前

10:30~

コミュニケーションスキルUP  
コミュ力UP講座  
ワークを通してコミュ力UP

スタッフ



就活スキルUP

就労Q  
就労についての質問募集



就活スキルUP

5分プレゼン  
相手に5分間で伝える  
スタッフ

就活スキルアップ

みなと先生の就活講座  
就活@虎ノ巣  
講師(精神保健福祉士)  
みなとさん

働くための体力UP

花見（成人部合同）  
春の陽気を感じよう！  
スタッフ

午後

13:30~

スタッフ

就活スキルUP

スタッフ井上



就活スキルUP

スタッフ

講座		内容
就活 スキル UP	みなと先生の就活講座（レギュラー）	就活虎の巻（障害者雇用の理解、履歴書・職務経歴書・私の障害についての作成、面接練習、求人票の見方、ハローワークの活用の仕方）
	はたらく暮らしのキホンのキ（レギュラー）	働き、生活するのに知っておいた方がいいこと。（お金の使い方、詐欺、食事、身だしなみ、距離感）
	模擬就労（レギュラー）	事務補助業務と軽作業業務を役割分担をしながらチームで進める役割は職員が決め、リーダーを設定。リーダーを中心に行なう。個々のスキルを見て役割を割り振っているので初参加もOKだが要予約
	キャリアをデザインしよう（レギュラー）	働く手前の自己理解や将来設計をする（連続講座だが単発参加でも問題なし）
	PC入門（レギュラー）	PC初心者～中級者 レベルに合わせた個別指導
	タイピング検定模擬	e-タイピングのタイピング検定模擬試験にチャレンジ、自分のタイピングレベルを知る＆練習
	面接対策：	
	グループディスカッション	会話の瞬発力を鍛える
	5分プレゼン	5分間で資料や知識を披露し、プレゼンする。見学のみOK。裏テーマは5分人前で話せたら面接の数秒や数分はおしゃのこさい！場慣れ＆度胸をつける、自分の伝えたい事を伝える練習。
	履歴書＆職務経歴書対策：	
	企業研究	応募前にその企業について調べ上げる、理念・求める人材・業務内容・福利厚生
	配慮系講座（WHAT IS配慮、配慮事項）	配慮って何のためにある？じゃあ自分の配慮をお願いしたい事ってなんだろう？
	自分取扱説明書	配慮事項の中でも自分はこう対処しています。自分の対処法。
	自分の強みを見つけよう	自分の強みって何だろう
	自分史	自分の経験を見ながら努力したことや得たこと、つらいと感じた事を整理する。
仕事 スキル UP	ビジネスユニット（BU活動）	コミット業務の切り出したものを利用者さんが主体的に行っている。（フードバンク、ファシリテーション、庶務、事務補助）
	ゲームdeチームワーク	協力系ゲーム（ボードゲーム）でチーム力を上げる
	チームde資料作成	一つの題材でチームで役割分担しながら一つの資料を作り上げる
	easy work	軽作業のトレーニングを集中して行います
	JST	職場で起こりえる場面を想定し、対処の仕方をロープレしたり意見を出し合う。
	ジョブトレ！	仕事にまつわるアレコレ（メモの取り方、電話応対など…）を練習していきます。
	しゃべり場	毎回、テーマに沿って語り合い、双方向のコミュニケーションスキルアップを目指します。ビジネスユニットメンバーで進行
	ウェビングマップ	一つのテーマで次々と考えを出し、共有し可視化していく
コミュニケーションスキル UP	コミュ力UP講座	ペアワークをしながらコミュ力UP
	遠藤の部屋	新人職員遠藤さんに色々聞いてみましょう！
	コミット会議	コミットの「講座内容」「場」について職員を交えて利用者同士、話し合います。
	ながら見鑑賞会	動画みながらゆるりと過ごす
	精神科医のアタマの中／潤さんと深める医療の話	すべいろ合同
仕事の 合間の セルフケア	アサカツ！	朝から覚醒！頭を働かせよう③ まちがいさがし、ナンプレ、クロスワードパズル
	マンダラチャート	マインドマップ
	コミットでホッとアイマスク	マインドフルネス×ホッとアイマスク
	コミアルカフェ	お菓子や飲み物を囲んでコミュニケーション
	ピアミーティング	すべいろ合同
体力／生 活性力UP	アドラー心理学	すべいろ合同
	ライフハック	生活する上でのアイデアや工夫をみんなで共有しよう
	日野ウォーキング	日野周辺を歩いて体力UP
個別プロ グラム	就活・認知機能訓練系	求人検索、企業情報収集、就活に役立つ動画の視聴、応募書類作成、自己理解、面接練習など
	PC・基礎訓練系	Word・Excel・Power Point基礎、タイピング練習、ペン字練習、ビジネスマナー、ビジネス文書など

個別プログラムは、コミットのスペースで、希望するスキルアップトレーニングを行います。

動画やインターネットを活用した自主活動に加え、ご希望によりスタッフも対応します。※在宅での訓練も可能です