

月

火

水

木

金

午前

コミット&アルテ



★講座の詳細は、裏面に記載しています。

★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。

★外部講座の際は、事前にご連絡致します。

10:30~

午後

13:30~



6月講座



午前

3 **仕事の合間のセルフケア**
ながら見鑑賞会
動画を見ながら自由に過ごそう
スタッフ

10:30~

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

5 **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

6 **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

7 **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

午後

13:30~

仕事スキルUP
ジョブトレ
仕事に必要な細かいスキルを
トレーニングしよう!
スタッフ松原

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

仕事スキルUP
オリジナル絵本製作!
みんなで全米を泣かせよう!
スタッフ

就活スキルUP
職業研究
~これってどんな仕事~
相手を知ると見えてくる
スタッフ松原

コミュニケーションスキルUP
コミット会議
コミットの色々を話し合おう
BUメンバー

午前

10:30~

10 **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

11 **就活スキルUP**
ちよいムズ折り紙
チャレンジする事に意味がある!
スタッフ

12 **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

13 **就活スキルUP**
模擬就労 (事務)
仮想コミット専門学校版
スタッフ

14 **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

午後

13:30~

仕事スキルUP
JST
職場でこんな時どうする?
スタッフ松原

就活スキルUP
レイアウト・文書
デザインコンテスト
センスと思いやりを競おう!
スタッフ

就活スキルUP
職務経歴書
自分の経歴を整理しよう
スタッフ松原

仕事の合間のセルフケア
ピアミーティング
同じ立場で課題を語り合おう
スタッフ大屋敷

コミュニケーションスキルUP
しゃべり場
「テーマ:音楽について・・・」
BUメンバー

午前

10:30~

17 **仕事の合間のセルフケア**
ながら見鑑賞会
動画を見ながら自由に過ごそう
スタッフ

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

19 **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

20 **就活スキルUP**
タッチタイピング
タイピングを極めよう!
スタッフ

21 **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

午後

13:30~

仕事スキルUP
社会資源
身の回りの資源を知ろう!
スタッフ大屋敷

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

仕事スキルUP
オリジナル絵本製作!
みんなで全米を泣かせよう!
スタッフ

就活スキルUP
目標設定
「テーマ:なぜ動くのか?」
目標があればどり着ける!
スタッフ松原

コミュニケーションスキルUP
成人部合同イベント
ゲーム大会
ゲームでコミュニケーションを深める
スペコミアルスタッフ

午前

10:30~

24 **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

25 **仕事の合間のセルフケア**
YOGA dayo!
前田隊長の元で結果にコミット!
スタッフ前田

26 **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

27 **就活スキルUP**
5分プレゼン準備
午後のプレゼン最終準備
スタッフ

28 **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

午後

13:30~

仕事スキルUP
チームビルディング
仲間と協力してやり遂げよう!
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
就労Q
就労についての疑問を解決!
スタッフ井上

就活スキルUP
5分プレゼン
どんな5分間になるかは君次第!
スタッフ

仕事の合間のセルフケア
コミアルカフェ
お菓子やお茶でまったりしよう
スタッフ

| | 講座 | 内容 |
|--|--|--|
| 就活 スキルUP | ちよいムズ折り紙 | 保育や介護の現場では折り紙製作って結構あるんです。ちょっと難しい折り紙にチャレンジしてみましょう！ |
| | 目標設定 | 第1回のテーマ「なぜ働くのか？」♪ 誰のために働いて、何をして喜ぶ わからないまま終わる そんなのはいやだ |
| | レイアウト・文書デザインコンテスト | ポスターや文書作成を行います。審査員長賞に入賞された作品は事業所の目立つところに貼ります！ |
| | 教養（SPI/検算） | 教養は、やれるようで難しい！色々な課題にチャレンジしてみましょう◎ |
| | 模擬就労（事務） | 10:00～始業。今回の模擬就労は「事務」仮想コミット専門学校の事務員として学校事務の仕事を模擬体験してみましょう。 |
| | 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） |
| | タッチタイピング/PC入門（レギュラー） | タイピングスキルUPを目指す/PC初心者～中級者 レベルに合わせた個別指導 |
| | 就労Q | 就労のこと、疑問に思っていること今こそ井上さんに聞いてみましょう！ |
| | 面接対策： | |
| | 質疑応答 | どんな質問にシンプルかつ丁寧に分かりやすく伝える |
| | 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。見学のみもOK。裏テーマは5分前前で話せたら面接の数秒や数分はおちゃのこさいさい！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： | |
| | 志望動機を考えよう | 自己アピール、配慮事項…さて、志望動機は？志望動機の書き方に悩む方って結構多いのです。どういった書き方が効果的か？確認しながら志望動機を考えてみましょう。 |
| | 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 |
| 職業研究 | 職種によって固定概念を持っていますか？意外とやりがいのあるお仕事って沢山あるんです。 | |
| 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。自分的対処法。 | |
| 自分の強みを見つけよう | 自分の強みって何だろう？ | |
| 職務経歴書 | 企業に提出する応募書類でよく聞く「職務経歴書」作成のコツなどシェアしながら書類作成してみる。 | |
| 仕事 スキル UP | オリジナル絵本製作！ | ストーリーや絵に至るまでチームで一つの作品を作り上げます。 |
| | 社会資源 | 社会の中で生きる私たち。 |
| | チームビルディング | チームで力を合わせて |
| | 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、対処の仕方をロール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。 |
| コミュニケー ションスキル UP | 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 |
| | コミュカUP講座 | ペアワークをしながらコミュカUP |
| | 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。 |
| 仕事の 合間の セルフ ケア | ながら見鑑賞会 | 動画みながらゆるりと過ごす |
| | yogadayo! | 座ってヨガ！笑ってヨガ！楽しみながらヨガ！ |
| | 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 | 就労の合間のピアミーティング。仲間や自分と向き合う時間。 |
| イベント | 成人部合同/ゲーム大会 | 生活訓練事業所すべい（立川）と就労移行&B型事業所コミット&アルテ（日野）の合同イベントです。立川会場でジェンガやカードゲームなどアナログゲームを楽しみましょう。 |
| 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 | | |