

	月	火	水	木	金
午前 10:30~	1 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	2 <u>仕事スキルUP</u> <b>easy work</b> 軽作業トレーニング スタッフ	3 <u>仕事スキルUP</u> <b>製品化プロジェクト</b> あがらすうぞう～ 製品化に向け始動！ スタッフ	4 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	5 <u>就活スキルUP</u> <b>PC入門</b> 「初心者から参加OK」 講師 小笠原正久さん
午後 13:30~	<u>就活スキルUP</u> <b>グループディスカッション</b> チームでの意見出し スタッフ	<u>就活スキルUP</u> 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	<u>仕事スキルUP</u> <b>オリジナル絵本製作!</b> みんなで全米を泣かせよう! スタッフ	<u>就活スキルUP</u> <b>自分史</b> 自分の経歴についてまとめよう! スタッフ松原	<u>コミュニケーションスキルUP</u> <b>コミット会議</b> コミットの色々を話し合おう BUメンバー
午前 10:30~	8 <u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>ながら見鑑賞会</b> 動画を見ながら自由に過ごす スタッフ	9 <u>就活スキルUP</u> <b>模擬就労(軽作業)</b> 発注に合わせて作業する スタッフ	10 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	11 <u>就活スキルUP</u> <b>ちよいムズ折り紙</b> チャレンジする事に意味がある! スタッフ	12 <b>個別プログラム</b> 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~	<u>仕事スキルUP</u> <b>ジョブトレ</b> 仕事に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	<u>就活スキルUP</u> <b>模擬就労(軽作業)</b> 発注に合わせて作業する スタッフ	<u>就活スキルUP</u> <b>就活・就労の身だしなみ</b> 身だしなみは最低限のマナー スタッフ友成	<u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>ピアミーティング</b> 同じ立場で課題を語り合おう スタッフ大屋敷	<u>コミュニケーションスキルUP</u> <b>しゃべり場</b> 「テーマ:アニメ&夏休み」 BUメンバー
午前 10:30~	15 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	16 <u>仕事スキルUP</u> <b>easy work</b> 軽作業トレーニング スタッフ	17 <u>仕事スキルUP</u> <b>製品化プロジェクト</b> あがらすうぞう～ 製品化に向け始動！ スタッフ	18 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	19 <u>就活スキルUP</u> <b>PC入門</b> 「初心者から参加OK」 講師 小笠原正久さん
午後 13:30~	<u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>コミアルカフェ</b> お菓子やお茶でまったりしよう スタッフ	<u>就活スキルUP</u> 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	<u>就活スキルUP</u> <b>オリジナル絵本製作!</b> みんなで全米を泣かせよう! スタッフ	<u>就活スキルUP</u> <b>自分の強みを見つけよう</b> 意外と知らない自分の事 スタッフ松原	<u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>友成の部屋</b> 友成さんにいろいろ聞いてみよう! スタッフ友成
午前 10:30~	22 <u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>ながら見鑑賞会</b> 動画を見ながら自由に過ごす スタッフ	23 <u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>YOGA day!</b> 前田隊長の元で結果にコミット! スタッフ前田	24 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	25 <u>就活スキルUP</u> <b>タッチタイピング</b> タイピングを極めよう! スタッフ	26 <b>個別プログラム</b> 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~	<u>仕事スキルUP</u> <b>JST</b> 職場でこんな時どうする? スタッフ友成	<u>就活スキルUP</u> <b>就労Q</b> 就労についての疑問を解決! スタッフ井上	<u>仕事スキルUP</u> <b>チームビルディング</b> 仲間と協力してやり遂げよう! スタッフ	<u>仕事の合間のセルフケア</u> <b>認知行動療法</b> 大切なものはもの捉え方! スタッフ松原	<u>コミュニケーションスキルUP</u> <b>成人部合同イベント</b> 0円ショップ あれもこれも0円!! スペコミアルスタッフ
午前 10:30~	29 <b>個別プログラム</b> 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	30 <u>仕事スキルUP</u> <b>easy work</b> 軽作業トレーニング スタッフ	31 <u>就活スキルUP</u> <b>5分プレゼン準備</b> 午後のプレゼン最終準備 スタッフ	<p>・講座の詳細は、裏面に記載しています。</p> <p>・講座に参加する際は講座予約サイトに事前予約、または職員にお声がけください。</p>	
午後 13:30~	<u>仕事スキルUP</u> <b>社会資源</b> 受けられる支援を知ろう! スタッフ大屋敷	<u>就活スキルUP</u> 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	<u>就活スキルUP</u> <b>5分プレゼン</b> どんな5分間になるかは君次第! スタッフ	<p>コミット&amp;アルテ</p> <p><b>7月講座</b></p> 	

	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！	
	就活・就労の身だしなみ（NEW！）	自分さえ良ければ良いわけではありません。就活・就労の身だしなみについて再確認していきましょう。	
	模擬就労（軽作業）	10:00～始業。今回の模擬就労は「軽作業」。発注書を見ながら納品するまで軽作業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（連続講座です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分人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せんか？意外とやりがいのあるお仕事って沢山あるんです。	
	自分史	自分の経歴を見ながら努力したことや得たこと、つらいと感じたことを整理する。	
	仕事 スキル UP	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。	
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やり遂げる。	
コミュニケー ションスキル UP	製品化プロジェクト（NEW！）	アルテの新作、あぶらすうぞう～製品化に向けたパッケージデザインを考えていく。	
	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。	
	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！	
	友成の部屋（NEW！）	友成さんにいろいろ聞いてみましょう！	
	認知行動療法	考え方が変われば行動も気持ちも変わる。	
	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/0円ショップ	生活訓練事業所すべいる（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。7月は立川会場で0円ショップ（全部0円のフリーマーケット）を行います！お家にある不用品（まだ使えそうなもの）を出品してみましょう。もちろん買い物専門もOKです◎	
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			