





フレワーク通信「初秋号」 2020年

皆に教えたい プログラム紹介

1週間の通所例 フレワーク通所例

	AM	PM
月		
火	ヨガ	IPT CBT
水		
木	ヨガ	フィン ランド メソッド
金	卓球大会	休み 第3金曜のみ

IPT(対人関係療法)

相手への期待、また相手からの期待で上手に考えることで、対人におけるストレス低減の仕方を学びます。



CBT(認知行動療法)

自分自身の考え方やクセが分かり、新しい物事の捉え方を増やせました。



卓球大会

コミュニケーションの一環として、卓球を行っています。月に一度大会があり、自分たちで運営も行います。



フィンランドメソッド

自分の考えている事を表現できる。ワークを行い、周りの人と共有する事で、発想力と読解力が向上します。

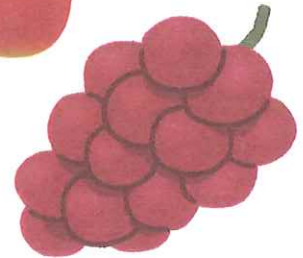


机に名札

一番最初に名札を作るので、お互いの名前が分かるのですごく安心です。また、自分らしさを表現するために、自由にデコレートできます。

服装などの規定

規定はありません。ただ体操のプログラムは着替え・タオルがあると安心です。



私、変われました！

～メンバー生の声～

プレワーク通信～2020 秋～

① 入る前

- ・対人関係が上手くいかなあ…。
- ・プログラムの内容がわからなくてこなせるか不安…。
- ・リワークとプレワークの差って何だろう？
- ・通い続けられるか不安だな。

大人数に囲まれて不安…。
うまくやっていけるかな…。



② 入った後

- ・SST
社会で用いるコミュニケーション能力がUPI
- ・グループワーク
役割をこなすことで、自分の苦手を理解でき、成長や克服につながった。
- ・セルフケア
体調の浮き沈みに対応できるようになった。

SST

ロールプレイを行い、あらゆる場面の想像や準備ができます。

グループワーク

新聞や広報紙をみんなで作ります。
(当ページもこの単元の作品です)

セルフケア

体調に応じた自己管理を身に付けます。

③ 経験した後

- ・プログラムを通して得意分野に自信持てた。
- ・自発的になった。
- ・コミュニケーションを重ねる中で、ケアが大切な居場所になった。
- ・感情のコントロールが上手くなった。
- ・通って見たら色々ポジティブに変わった
- ・生活習慣が改善されて張りのある日を送れるようになった。

