

分類	プログラム名	身につく力	概要・使用文献
			目的・効果
就 労 準 備 プ ロ グ ラ ム	朝 活 動	朝のコグトレ	「1日5分！教室で使えるコグトレ」 「コグトレ みる・きく・想像するための認知機能トレーニング」 認知機能（記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断）をのばす。
			きょうの新聞
		パソコン練習	
			漢検問題集
		ワークサンプル	
			作 業
	ポスティング	ポスティング。 体力作り。仕事をしてお金を稼ぐということを体験する。	
		畑	
	実 践		働くためのスキル獲得！
		企業実習 (企業で働くとは?)	

コミュニケーションプログラム	ソーシャルスキル	朗読劇(ザ・女優)	想像力 協調性	朗読劇を行う。 他者の感情を理解する(なぜこのセリフを言うのか、この感情表現になるのか等考える)。仲間同士のコミュニケーション。
		グループワーク (みんなで話し合おう! みんなで考えよう!)	発信力 受信力 社会性	生活、コミュニケーション、社会等様々なお題についてグループで話し合いや演習等を行う。 「自立を支援する社会生活カプログラム・マニュアル」 自分の考えを持ち、それをまとめる。そして、それを他者に伝え、他者の意見も聞く。ルール(批判しない、積極的に参加する、言いたくないことは言わなくてもよい等)に従って話し合う。意見交換をする中で、お互いの経験を分かちあう。社会性の向上。
		JST~対人技能トレーニング~ (職場でのおつき合い)	就労スキル 社会性	職場における基本的な対人マナー等について、ロールプレイや意見交換を行いながら学ぶ。 「発達障害者のための職場対人技能トレーニング(JST)」 職場での人間関係がスムーズにいくよう、マナーや適切な対人関係の作り方を身につける。
	自己理解	話そう。聞こう。	発信力 受信力 自己理解	ゲームを通して自分のことを話し、相手の話を聞く。 自分のことを話す、自分の興味外のことについても話をすることによって、自分のことを知っていく。相手の話を聞く。相手のよいところを見つける。他者から承認されることによって、自己肯定感を高める。
		自分ってどんな人?	自己理解	自分の思考や行動の特徴を知り、感情のコントロール方法、問題の解決方法、意思決定等について、意見交換やロールプレイを通して学ぶ。自分の取り扱い説明書を作成し、自分について整理する。 「発達障害者のための問題解決技能トレーニング」 「知的障害・発達障害の人たちのための意思決定と意思決定支援」 「アンダーコントロール支援」 「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング」 「ナビゲーションブックの作り方」 「発達障害専門プログラム」 自己理解を深める。自分の気持ちや意思を適切に他者に伝えられるようになる。自分の得意・不得意を知り、苦手な部分の支援を求め、生きやすくなる方法を見つける。

生活プログラム	生活体験	調理実習 (準備～食事にありつために) (実践～作って食べよう)	発信力 受信力 社会性 生活スキル 段取り力 社会性	調理実習のための話し合い、下調べ、スケジュール組み立て等を行う。話し合って決めたメニューを実際に調理する。 何を作るのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自炊の訓練。自分の役割をこなし、かつ周りを見ながら動く、手順にそって作業する練習。他者と一緒に食事をする時のマナーを学ぶ。	
		みんなで企画しよう! (企画編) (実践編)	発信力 受信力 社会性 協調性	みんなで活動することを企画、計画する。 みんなで企画、計画したことを実行する。 何の活動をどうやって行うのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自分の役割を責任を持って果たす。集団行動を行う。余暇活動の体験。	
		学ぼう、生活のあれこれ	生活スキル	金銭管理、インターネットの使い方、社会資源の活用法、クーリングオフ等生活する上で必要なことを学ぶ。家事、簡単な裁縫、修繕等身につける。 生活するために知っておいた方がよいスキル、知識を学ぶ。	
		体づくり	太極拳	体力 認知能力	講師より太極拳を習う。 自分の体を知る、感じる。他者の動きを真似ることで認知機能を高める。
			スポーツ (運動しよう)	体力 協調性	スポーツをする。 体力作り。身体を動かすことを楽しむ。チームプレーを行う。
	コグトレ (身体を知ろう) (あたまの体操)		体力 認知能力	認知に働きかけるような運動やゲーム等を行う。 「不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング」 身体の使い方の苦手な部分を知る。身体の動かし方を訓練する。協調運動能力を高める。認知機能の強化。	

\*朝活動は、毎日9:00~10:00に、ローテーションで行います。

\*朝活動と作業以外のプログラムは、受講したら、受講日を「ジョブカレ日中プログラム受講一覧表」に記入して下さい。

\*名称に網掛けのついているプログラムは、別紙振り返しシートを活用します。