

カリキュラム表

令和8年4月6日～ プラナ宮崎

開所9:40 通信9:55	月	火	水	木	金
10:00 ～ 10:20	スケジューリング	全体朝礼 (体操)	清掃	タイピング	清掃
10:30 ～ 11:30	WRAP 元気回復行動プラン	キャリアプラン	コミュニケーション	ストレスマネジメント	体力作り
11:40 ～ 12:20	社会人マインド/ ニュースのシテン	セルフラーニング (PC・書類作成 ・自主学習等)	PCベーシック	面談	表現と発信
12:30～13:30 昼休み (除菌・換気作業)					
通信13:25 13:30 ～ 14:50 退室時間 15:30	PCアドバンス & マイトレーニング	ビジネスマナー SST/JST	キャリアトレーニング 【相模原ジョイント】 自主学習	チームビルド	シュミレーション

<カリキュラム紹介(内容一例)>

コミュニケーション

- ◆コミュニケーション さまざまなテーマをみんなで共有し、ペアワークやグループワークを通じて相互の会話を深めています。
- ◆表現と発信 就職後に役立つ、自身の中にある考えや思いをアウトプットする力を身に付けて頂きます。
- ◆社会人マインド (隔週開催) 社会人としての意外に知らなかった雑学や社会のルールを一緒に考え、知っていきます。
- ◆ニュースのシテン (隔週開催) 身近なニュースや世の中のニュースを取り上げ、興味・関心を広げていきます。雑談力が身に付きます。
- ◆チームビルド 役割分担をし、他者と協力をして取り組む練習が行えます。チーム活動を通し報・連・相が身に付けられます。

ビジネススキル・パソコンスキル

- ◆キャリアプラン 就職に向けた様々な活動を知り、自身の体調を理解しながら自分にあった就職に向けた準備をしています。
- ◆キャリアトレーニング 就職活動に必要な具体的なスキルを身に付けます。個別担当から参加確認を受けた方がエントリー出来ます。
- ◆PCトレーニング
ベーシック&アドバンス
【スキルに合わせて取り組みます】
Word：文書作成を通じて様々な機能を活用し、資料作成スキルやタイピングを身に付けます。
Excel：様々な表やグラフ作成のほか、基礎関数のスキル向上を実践的な視点でお伝えします。
Power Point：資料作成スキルと人前で発言するスキルをご自身のペースで身に付けていきます。
- ◆ビジネスマナー(SST/JST) 職場での立ち振る舞いやマナーについて座学で学び、SST/JSTで実践練習ができます。
- ◆シュミレーション 実際の職場を想定して、仕事の実践練習を行いスキルアップを目指します。

体調管理・自己啓発

- ◆WRAP (元気回復行動プラン) 自身の身体の調子を意識することで、自分に対する気付きやその対処法を考えてきます。
- ◆ストレスマネジメント 自分自身の心と身体とを考えを整理するために必要なことを学び、自己理解を深めてストレス耐性を身につけていきます。
- ◆体力作り 簡単な運動・ストレッチに取り組み、心と身体のリフレッシュを目指すほか、体調管理を意識する時間です。
- ◆セルフラーニング 自身のスキルアップ活動を行う時間です。カリキュラムの振返りや資格の勉強、書類作成に活用できます。
- ◆マイトレーニング 職員と相談をしながら自身に必要な課題や練習を個別で取り組みます。