

EXPプログラム一覧

職業準備性を整え、実践・スキルアップするためのプログラム

セルフ・心理・対人・ビジネスの4つの支援項目

項目	プログラム名	プログラム内容
セルフ マネジメント	ストレスマネジメント	ストレスの原因や身体・精神の反応を分析して、自分に適したストレスの対策方法を検討するプログラムです。ストレスを数値化して診断でき、客観的に振り返ることができます。
	リラクゼーション	「自律訓練法」「筋弛緩法」「ボディスキャン」などのリラクゼーション法を身に付けて、就職後のセルフマネジメントに役立てます。
	マインドフルネス	「弁証法的行動療法」のマインドフルネスです。「呼吸法」「食べるマインドフルネス」「飲むマインドフルネス」「ズンバ」等を行い、感情を実践的にコントロールできるようにしていきます。
心理的 特性	認知行動療法(CBT)	ストレスへの「考え方(認知)」に働きかけ、考え方(認知)を柔軟にすることでストレスの軽減をはかります。グループワークでは、ご自身の「考え方のクセ」も客観的に捉えていきます。
	心理教育	うつ病や睡眠障害などの精神疾患、発達障害(ADHD・ASD)について学んでいくプログラムです。症状や対処方法を知り、特性への対処方法を考えるきっかけにしていきます。
	陽転思考 その他心理講座	「事実はひとつ、考え方は2つ。」事実は1つでも、考え方には、プラスとマイナスの両方があり、選択肢として挙げ、プラス面も自分で選んでいこうという姿勢が陽転思考です。他心理系10講座あります。
対人 関係	SST	SSTはソーシャル・スキルズ・トレーニングの略です。日常生活で「どう伝えたら？どう断れば？」など、コミュニケーションで困ったこと・迷ったことをテーマとして、ロールプレイ(疑似体験)を通じて体験していく講座です。
	アサーション	アサーションは、相手の気持ちや考えを尊重しつつ、自分の主張を伝える対人コミュニケーションスキルの一つです。ビジネス・日常場面で豊かな人間関係が築けるようにロールプレイを通じて、反復して練習をおこないます。
	コミュニカアップ	基礎プログラムで学んだコミュニケーションスキルを駆使して、様々なシーンへの対応を目指します。苦手なコミュニケーションシーンを一緒に共有し、ロールプレイを通して練習をしていきます。
ビジネス スキル	ビジネスマナー	マナーとしての理論と仕事をする上で必要となる報連相の方法や論理的な考え方を学びます。ロールプレイでは、人のかかわり方において「態度」や「伝え方」について練習を行います。結論から先に伝えるPREP法など実践する場面が多く実生活でも役立つプログラムになっています。
	タスク管理プログラム	小鳥遊さんの発達障害とうまく付き合うタスク管理方法についてのプログラムです。休職・転職を繰り返した原因であるご自身の特性「先送りしてしまう」「忘れっぽい」「抜け漏れがある」「過集中」「自分を責めてしまう」をタスク管理でカバーした術を学び・実践練習を行います。
	事務職体験 面接対策・PC講座	実際の職場を想定して事務作業を行う事務職体験からオープン雇用に必要なパソコンスキルPCの練習、就職活動を効率的に行うための枠組みや方法、就活に必要な面接対策まで学ぶことができます。



EXP立川(就労移行支援事業所) <https://exp.or.jp/>

うつ病などの精神障害をもつ方、発達障害をもつ方を対象にした

(再)就職、リワーク支援、就職後の定着支援を行う。