

2026年1月

月			火		水		木		金	
	5	担当者	6	担当者	7	担当者	8	担当者	9	担当者
AM	課題・目標設定	奥山	セルフ マインドフルネス講座 「感情のワーク」	山崎	対人 人生を変えるコミュニケーション講座 ～ほめ言葉を受け取ろう～	奥山	ビジネス ロールプレイ「電話対応」	奥山	しごと管理術 ～自分のタスクを実践してみよう～	小鳥遊
PM	1ヶ月の振り返り	各自	心理 認知行動療法⑩ 「悪循環の見える化」 「コラム法」	森川	対人 アサーティブ・コミュニケーション	森川	ビジネス キャリアデザイン	山崎	なんでも相談会 ～仕事編～	小鳥遊 (森川)
成人の日			13	担当者	14	担当者	15	担当者	16	担当者
AM			セルフ マインドフルネス講座 「飲食のワーク」	奥山	スタッフMTG		心理 陽転思考を身に着けよう 失敗して良かった	都筑	心理教育 ～うつ～	小鳥遊
PM			心理 認知行動療法① 「導入」	森川	対人 ソーシャル・スキルズ・トレーニング (SST)	山崎	心理 陽転思考を身に着けよう 失敗して良かった	都筑 (山崎)	出張講座 NTTクラルティ企業説明、相談会	ご担当者様
	19	担当者	20	担当者	21	担当者	22	担当者	23	担当者
AM	セルフ ストレスマネジメント ストレスとは	小鳥遊	セルフ マインドフルネス講座 「ズンバ」	奥山	対人 人生を変えるコミュニケーション講座 ～批判に対処しよう～	森川	就活で使える自己分析 ～長所を分析 & PR～	小鳥遊 (山崎)	ビジネス フレームワーク	森川
PM	セルフ ストレスマネジメント ストレス分析	小鳥遊	心理 認知行動療法② 「悪循環の見える化」	山崎	対人 アサーティブ・コミュニケーション	奥山	就活で使える自己分析 ～課題点を分析 & PR～	小鳥遊 (森川)	対人 ビジネスコミュニケーション ～傾聴力をアップしよう～	山崎
	26	担当者	27	担当者	28	担当者	29	担当者	30	担当者
AM	セルフ ストレスマネジメント ストレスコーピング	小鳥遊	セルフ マインドフルネス講座 「感情のワーク」	山崎	スタッフMTG		ビジネス マナー「クッション言葉」	森川	心理教育 ～睡眠～	小鳥遊
PM	セルフ ストレスマネジメント ストレス検討会	小鳥遊	心理 認知行動療法③ 「悪循環の見える化」	奥山	対人 ソーシャル・スキルズ・トレーニング (SST)	森川	ビジネス ロールプレイ「謝る」	奥山	なんでも相談会 ～障害編～	小鳥遊 (山崎)

【連絡事項】

- ・灰色のセルは、祝祭日もしくはスタッフMTGのため開所していません。
- ・午前スタッフMTGがある時は、開所時間は12：30となります。

※1/16の出張講座は、13時～職業センター多摩で、NTTクラルティの企業説明（20分）及び個別相談会がありますので、是非ご参加ください。参加されない方は個人ワークの時間となります。

※「障害受容」「しごとのライフハック相談会」→「なんでも相談会」にプログラム名を変更しました。内容の変更はありません。