

# プログラム紹介

ポルタで実施している主なプログラム

## ウェルネスタイム

働くための基礎体力作りプログラム  
心理プログラムを中心に、心身ともに  
健康な状態を維持する力をつける

公認心理師、精神保健福祉士  
による豊富な心理プログラム



### ウォーミングアップ

毎朝のラジオ体操で体を目覚めさせます。その後、1分間スピーチやカードコミュニケーション練習をします。



### 大人の発達障害

昭和が開発した、発達障害者のための入門プログラムをコミュニケーションの向上と目的としています。



### 認知行動療法

認知(考え方やとらえ方)に働きかけて、気持ちを楽にする認知再構成プログラム。また、気分がよくなる行動や活動を増やしていくことで、症状や生活の改善を目指す行動活性化も取り入れます。



### 運動

バランスボール、セラピッシュヨガなどを行います。気分がよいことも歩へ行くこと。



### 疾病理解・自己理解

疾患の理解を深め、調子がよくなるように促します。回復を促すために、価値観、ライフスタイルなど自分で「生きている」ための必要な気づきを得ます。



### 表現療法

描画、切り絵(コラージュ)、フィンガーペイントなどの創作活動を行います。自分の感情や気持ちを表現し、さまざまな気づきを得ます。



### 生活スキル

調理実習では、自宅でも簡単に作れるレシピを教えます。お金の使い方や困りごとの相談も受け付けます。



### リラクゼーションとストレス対処

自分のリラクゼーション方法を学び、ストレスを軽減するための方法を学びます。リラクゼーションの重要性を理解し、実践していきます。



### コミュニケーション

アサーションやSST(ソーシャルスキルトレーニング)など、グループでの実践的なトレーニングを行います。



## キャリアアップタイム

就職準備やスキルアップのためのプログラム  
本格的に、「就職」に向けた実践的な力をつけて進路を決めていく

### ビジネスマナー

身だしなみや敬語、報連相など、ビジネスの基本を学びます。就労経験のある方もない方も、改めてマナーを習得することで、着実な力と自信を身に着けます。



### プレゼンテーション

「情報を収集する力」「それを人に伝える力」を身に付けるプログラムです。能力や希望を考慮し、サポートしていきます。



### 適性検査

ハローワークなどで実施している、厚生労働省編一般職業適性検査(GATB)や職業レディネステスト(VRT)を通して、ぴったりの職業を検討します。



### 就職活動

就職活動の準備段階には、履歴書、職務経歴書の添削、面接練習を実施します。就職活動時はハローワークでの求職活動や実習、面接に同行します。

