

こんなお悩みありませんか？

朝スッキリ
起きられず、
夜は眠れない

友達や
相談できる人が
欲しい

今後何か
始めたいけど
きっかけが
つかめない

仕事をしたいけど
どうしていいか
わからない

体調やメンタルを
安定させて
落ち着いて
生活したい

病気への
対処の仕方を
知りたい

どんなことでもご相談ください！

プラクトラボでは以下のような支援を行なっています

プログラム

じぶん研究・かかわり研究
・くらし研究・かいふく研究
の4つを中心に、さまざまな
プログラムをご用意してい
ます。

個別支援

個別のニーズに合わせ、
面談や同行など、きめ細や
かな対応をいたします。

ワークスペース

読書、ゲーム、PC練習、
勉強など、ご自分で決めた
活動に取り組むことができ
ます。

イベント

季節行事、外出イベント、
就職された方との交流会
などの企画を行います。

プラクトラボの1日



プログラム

〈午前〉10:00～11:30
〈午後〉13:15～14:45



ワークスペース

10:00～16:00
出入りする時間は自由です



面談

15:00以降、プログラム後の
時間で定期面談を行います



ご利用について

来所の頻度やプログラムの参加は、個
別支援計画に基づき、相談しながら決め
ていきます。

例えば、複数のプログラムに参加される
方、ワークスペースのみご利用される方、
プログラムとワークスペースを併用され
る方、午前/午後のみ参加される方など、
ご本人の状況や目標に合わせて自由に
組み合わせる事が可能です。

プログラムメニュー

じぶん研究 ●●●

自分が大切にしている事、良いところ、望む生活などを考えてみるプログラムです

かいふく研究 ●●

専門的な知見をもとに、病気や障がいと上手に付き合っていく方法や、調子の悪い時の対処法などを学んでいきます

くらし研究 ●●●●

あなたの望む生活の実現に向けて「食事」「睡眠」「運動」「お金の管理」「スケジュールの管理」「整理整頓」など日々の生活に必要なスキルを学んでいきます

かかわり研究 ●●●

他者との上手なかかわり方を学んだり、実践したりするプログラムです

その他のプログラム ●●●●●

軽スポーツ・調理・音読・グループでの創作活動など、さまざまなプログラムをご用意しています