

ショートケア パンフレット

【発達障害専門プログラム】

(専門ショートケア)



医療法人フォスター

生きる ✦ 育む ✦ 輝く

メンタルクリニック *Neo* 梅田茶屋町

大阪府大阪市北区茶屋町 4-2
エスプライム茶屋町 2 階

TEL 06-6371-8070

ホームページ <https://lgbmental-chaya.com/>



※レジリエンスプログラムについては、

「ショートケア パンフレット【レジリエンスプログラム】（一般ショートケア）」

を参照ください。

<目次>

P1・・・プログラムの概要

P2・・・開所時間、場所、費用、対象、
参加までの流れ（コミュニケーションカ
アップコース 及び 計画・実行力アップコース）

P3・・・コミュニケーション力アップコース 概要

P4・・・計画・実行力アップコース 概要

P5・・・募集要項

（コミュニケーション力アップコース 及び 計画・実行力アップコース）

P6・・・ステップアップコース 募集要項・概要

P7・・・参加者の声、Q&A、問い合わせ先

プログラムの概要～発達障害専門プログラムとは？～

こんな困りごと、ありませんか？

- ・会話のコツがつかめない
 - ・発達障害のことをどう周囲に伝えよう…
 - ・頼んだり断わったりするのが苦手
 - ・感情のコントロール方法を身につけたい
 - ・自己主張がうまくできない
 - ・制度の活用方法を知りたい
 - ・締め切りや期限に間に合わない
 - ・やることが多いとパニックになる
 - ・やるべきことを先に延ばしする
 - ・ついつい夜更かしをしてしまう
 - ・約束の時間に遅れてしまう
 - ・集中力が続かない
- など



一緒に楽しく解決できます！

生きる育む輝くメンタルクリニックでは、発達障害の方を対象とした専門プログラム（*）を行っています。

プログラムでは、内容を通して、「自己理解」を深め、自分自身に合った対処法を身につけることができます。

同じような経験を持つ仲間同士で意見を交換・共有したり、一緒にトレーニングを積み重ねたりして、相互に支えあいながら課題を解決していく「ピアサポート」の考え方を大切にしながら、一人一人が元々持っている“ものごとを解決し成長していく力”を更に引き出していきます。

同じ障害を持つ仲間と一緒に、職場や日常生活上の悩み・工夫点を共有しながら、楽しく学んでみませんか？

コミュニケーション力アップコースでは、コミュニケーションにおけるポイントを振り返り、練習していきます。また、計画・実行力アップコースでは、時間管理の方法、実践するためのポイントを学び、話し合いなどを通して理解を深め、身につけていきます。

皆さんがそれぞれのペースで困りごとに向き合い、生活しやすくなることを目指し、参加前の慣らしのコースや修了後に定期的に集まるコースもご用意しています。

*昭和大学発達障害医療研究所で開発された、厚生労働省推薦の発達障害者の方向けの専門プログラムです。

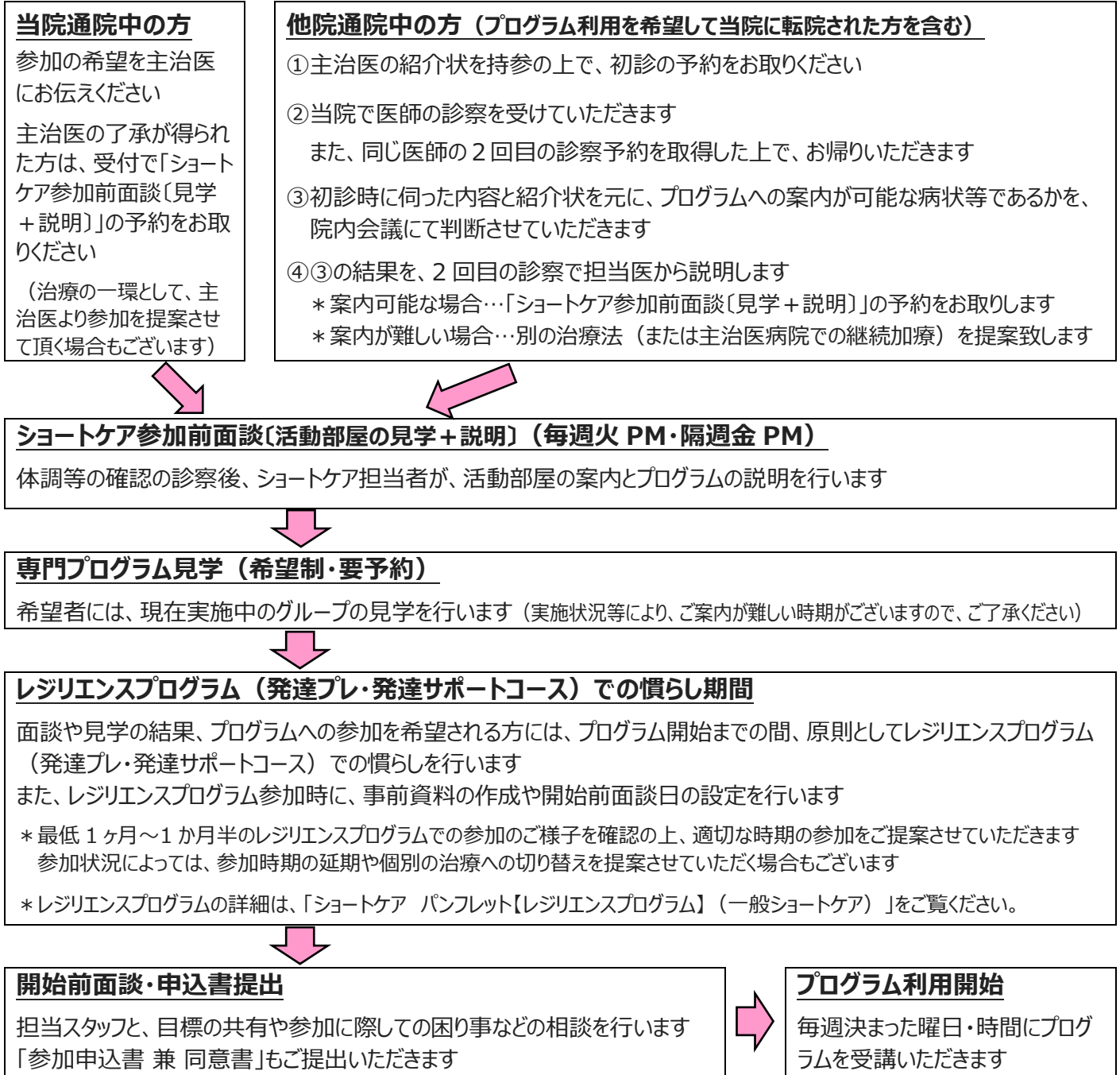


※各コースの詳細は、p3以降をご覧ください。

🌸 開所時間 ①コミュニケーションカアップコース 毎週水曜 9:30~12:30 ②計画・実行カアップコース 毎週木曜 9:30~12:30 ③ステップアップコース 月曜 9:30~12:30 (月 1-2 回程度)	🌸 場所 生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町 2F レジリエンスルーム (大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町)
	🌸 費用 治療の一環のため、健康保険や自立支援医療が適用されます ・1割負担：約 600 円/回 ・3割負担：約 1,800 円/回 (※面談・見学時は医師の診察がありますので、通常の診察料金となります)
	🌸 対象 発達障害および発達障害疑いで、現在通院中の方 + 主治医の承諾のある方

🌿 参加までの流れ (コミュニケーションカアップコース 及び 計画・実行カアップコース)

※当プログラムは治療の一環です。病状等により参加をお断りさせていただく場合がございますので、予めご了承ください。



コミュニケーションカアップコース

発達障害特有のコミュニケーションのつまずきについて、コミュニケーションの練習や話し合いなどを通して、自分自身についての理解を深め、対処方法を身につけることができます。

★主な内容

- ・会話をするときのコミュニケーションのコツ
- ・感情コントロールやストレス発散の方法
- ・発達障害や社会資源について
- ・ピアサポート

～プログラムの流れ（例）～

始まりの会
ウォーミングアップ・宿題報告 (休憩)
ディスカッション
心理教育 (休憩)
コミュニケーション練習
まとめ
帰りの会

ウォーミングアップでは、簡単なゲームを通してメンバーと楽しみながら関係を築きます。宿題報告では、前回のプログラムのテーマについて実践状況等の共有を行います。



疾病理解、対処法の検討、周囲への伝え方などを話し合い、深めます。

感情のコントロール方法やストレス、社会資源の活用法などを学びます。



会話のコツ、頼んだり断ったりする方法、自己主張などをロールプレイし、身につけます。



～プログラムスケジュール（11回×2セッションの計22回）～

主に下記のテーマでプログラムを進めます。細かい日程などは、場合により変更の可能性があります。

（年末年始や祝日は休みになります。クリニックのホームページなどで、都度ご確認ください。）

	回数	テーマ
A セ ク シ ョ ン	1	前半オリエンテーション／自己紹介について
	2	コミュニケーションとは？
	3	あいさつ／会話を始める
	4	障害理解／発達障害とは？
	5	会話を続ける
	6	会話を終える
	7	ピアサポート①
	8	上手に頼む
	9	上手に断る
	10	アサーション（非難や苦情への対応）
	11	相手への気遣い／前半の振り返り

	回数	テーマ
B セ ク シ ョ ン	1	後半オリエンテーション／社会資源①
	2	社会資源②
	3	表情訓練／相手の気持ちを読む
	4	感情のコントロール①（不安）
	5	感情のコントロール②（怒り）
	6	ストレスについて
	7	ピアサポート②
	8	自分の特徴を伝える①
	9	自分の特徴を伝える②
	10	感謝する／ほめる
	11	後半の振り返り／卒業式

計画・実行力アップコース

発達障害特有の時間管理や計画性などのつまずきについて、時間管理の方法、実践するためのポイントを学び、話し合いなどを通して理解を深め、身につけることができます。

★主な内容

- ・時間管理のコツ（生活リズムの改善など）
- ・モチベーションの上げ方（後回し癖の改善、集中力の持続など）

・ピアサポート

～プログラムの流れ（例）～

始まりの会
宿題報告 (休憩)
心理教育
ディスカッション (休憩)
ワークシートの作成
まとめ
帰りの会

実践状況を共有し、できたことの確認をしてモチベーションアップに繋がります。また、メンバーと一緒に自分に合った解決方法を探ります。

ADHD タイプの特徴や時間管理の方法、実践していくためのコツを学びます。

参加者同士で困りごとや対処法を共有することにより、実践のためのヒントが得られます。

学んだことを基に、実際に予定を立てたり、実践を振り返ったりします。

～プログラムスケジュール（11回×2セッションの計22回）～

主に下記のテーマでプログラムを進めます。細かい日程などは、場合により変更の可能性があります。
(年未年始や祝日は休みになります。クリニックのホームページなどで、都度ご確認ください。)

回数	テーマ	
1	前半オリエンテーション／自己紹介 ～時間感覚を知ろう	
2	予定の管理方法を考えよう ～約束を忘れない為の方略	
3	時間に追われる理由を知ろう ～ADHD タイプとは	
4	集中を持続 させよう	①集中できる時間を知る
5		②注意散漫さを減らす
6	やる気を出す方法を学ぶ ～やりたいことリストの活用	
7	ピアサポート①	
8	夜更かしをやめる ～夜更かしの型と早く寝るための対処法	
9	気持ちの良い 朝を過ごそう	①朝のバタバタの原因と対策
10		②計画立てと準備のコツ
11	前半の振り返り	

回数	テーマ	
1	後半オリエンテーション ／自分の得手・不得手を分析しよう	
2	夕方のバタバ タを乗り切ろう	①ToDo リストの活用
3		②計画立てと解消のコツ
4	日中を効率 よく過ごそう	①計画立てとコツ
5		②時間管理をマスターする
6	ピアサポート②	
7	面倒なことに 重い腰を上げ よう	①自己活性化と作業の分解
8		②実行のための計画立て
9	あとまわし癖を 克服しよう	①リバウンド原因と対処法
10		②克服のヒントと計画立て
11	後半の振り返り／卒業式	

■●●●● 募集要項(コミュニケーションカアップコース 及び 計画・実行カアップコース) ■●●●●

注) 新型コロナウイルス感染症等の影響で変更が出る場合は、なるべく早めにお伝えします。

また、病状によってこちらの判断で参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

【募集期間】 随時 ※1 期毎に定員に達し次第、その期の募集は締め切り、次期への参加登録をさせていただきます。

【開催期間】 **日時** コミュニケーションカアップコース 水曜日 AM (9:30~12:30)
計画・実行カアップコース 木曜日 AM (9:30~12:30)

回数 全 22 回 (11 回×2 セクション)

+ 面談 3 回 (効果的に進めるために開始前・中間・修了後の面談があります)

※参加申し込みいただいた方から順番に、参加可能なプログラムの開催時期等について、
詳細が決まり次第個別に連絡をさせていただきます。

【場 所】 生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町

(大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町 2 階 レジリエンスルーム)

【対 象】 発達障害および発達障害疑いで、現在通院中の方 + 主治医の承諾のある方

年齢 高校生以上 (40 歳以上の方は応相談) **人数** 10 名程度

※就労中、求職活動中は問いません。上記以外の年齢の方は、主治医にご相談ください。

※プログラムの内容は連続性があるため、なるべく全ての回に参加できる方が望ましいです。

(やむを得ないお休みの場合は、事前にご相談可能ですので、ご安心ください。)

【費 用】 保険診療内の費用がかかります (自立支援医療が適用できます)。

(目安) 自己負担 3 割 約 1,800 円/回 自己負担 1 割 (自立支援医療適用) 約 600 円/回

※状況により、若干の料金変動がございます。

【参加までの流れ】 ☞詳しくは P2 を参照ください。

【注意点】

参加に際し、以下ご了承ください。

- ①当コースは期ごとに開始時期が決まっており、メンバーも固定であるため、申込状況や参加希望時期によってはすぐにご案内が難しい場合があります。
- ②「計画・実行カアップコース」はディスカッションが多いプログラムとなっておりますので、コミュニケーションに不安がある方は、「コミュニケーションカアップコース」を先に受講されることをお勧めいたします。
- ③ショートケアは治療の一環であるため、主治医の指示のもとで利用を進めています。そのため、病状等により、参加の見送りや参加自体のお断りをさせて頂く場合がございます。プログラム開始後も同様です。
- ④ショートケアでは、集団の力 (=グループダイナミクス) を活用して治療を進めていきます。そのため、申し込み順に関わらず、全ての回に参加できる方を優先的にご案内させていただきます。
- ⑤継続してお仕事をされている方を除き、当コースへの継続参加が可能な病状であるかを確認するために、原則としてレジリエンスプログラム (発達プレ・発達サポートコース) での慣らしをご案内させていただきます。個人の状況によりますが、最低 1 ヶ月~1 か月半のレジリエンスプログラムでの参加の様子を確認の上、適切な時期の参加をご提案させていただきます。どの治療方法が適切かは、個々人の病状や特性により異なります。そのため、参加状況によっては、参加時期の延期や個別の治療への切り替えを提案させていただく場合がございます。
- ⑥学生の方は、期をまたいで 1 セクションずつの受講を相談することも可能です。ただし、申込状況によりご案内が難しい場合もございます。

ステップアップコース

コミュニケーションカアップコース及び計画・実行カアップコース修了者が集まり、プログラムでの学びを活かしながら、日々の課題について共有や対処法の検討を行います。生活の中での新たな悩み事の相談や整理ができるだけでなく、期をまたいだ交流の場にもなっています。



★主な内容・・・プログラム修了後の近況や実践経過の報告
 新たな困りごと等の共有
 対処法の検討や練習（ロールプレイ）

～プログラムの流れ（例）～

始まりの会	
前回の振り返り・実践状況の共有	前回取り扱った内容について、実践状況や考えを共有します。新たな悩みごとが出た場合には、メンバーから対処法等を募ります。
(休憩)	
ポイントのおさらい・対処法のヒント	スタッフより、対処のポイントやヒントをお伝えします。（内容によっては省略する場合があります）
状況整理	本日のテーマについて、ご自身の状況や困り事等の整理を行います。
(休憩)	
対処法の検討	メンバーと対処法や考えを共有していきます。また、ロールプレイ回では、実際にロールプレイも行い、感触を確かめていきます。
共有・帰りの会	

募集要項（ステップアップコース）

注）新型コロナウイルス感染症等の影響で変更が出る場合は、なるべく早めにお伝えします。
 また、病状によってこちらの判断で参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

【募集期間】 **随時** ※参加希望の回に万が一定員に達していた場合は、次回優先的に参加申し込みを承ります。

【日時・回数】 月 1-2 回 月曜日 AM（9：30～12：30）

【場 所】 生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町

（大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町 2 階 レジリエンスルーム）

【対 象】 「コミュニケーションカアップコース修了者」及び「計画・実行カアップコース修了者」

人数 1 回 10 名程度

【費 用】 保険診療内の費用がかかります（自立支援医療が適用できます）。

（目安）自己負担 3 割 約 1,800 円／回 自己負担 1 割（自立支援医療適用） 約 600 円／回
 ※状況により、若干の料金変動がございます。

【申込方法】 原則 Web 予約（各回先着順）となっています。参加時に次回の予約を行うことも可能です。

～参加者の声～

- ・他の人の視点や考え方がとても参考になった！
- ・自分と同じ悩みを持っている人がいて、自分だけじゃないんだと安心した(*^_^*)
- ・毎回プログラムに参加してメンバーに会うのが楽しみ♪



🍃 Q & A

Q.参加時の流れを教えてください。

A. **受付・体調チェック** → **始まりの会** → **プログラム内容 (途中適宜休憩あり)** → **帰りの会** → **記録** → **会計**

Q.毎日来ないといけないのですか？

A.コミュニケーション力アップコース、計画・実行力アップコースともに、原則週1回全22回のプログラム（+3回の面談）に参加できる方を対象としています。

どちらのコースも、やむを得ないお休みの場合は事前にご相談いただけますのでご安心ください。

ステップアップコースは、他2コースを修了した方が毎回任意で参加することができます。（都度要予約）

Q.診察や別プログラムと同日併用できますか？

A.診察及びプログラムの同日併用は、原則行っておりません。診察は、別日に通常ペースでご受診ください。プログラムは、専門・一般（レジリエンス）ともに、医師が治療上必要とした場合、別日であれば併用参加可能です。

Q.どんなスタッフがいるのですか？

A.精神保健福祉士、心理士、看護師が在勤しています。

Q.他院に通院中ですが、参加できますか？

A.当院通院中の方を優先させていただきますが、空きがあれば参加いただけます。まずは主治医の先生にご相談の上、紹介状持参で当院をご受診ください。当院の医師の診察・院内の会議を経て、参加の可否について判断させていただきます。

📅 参考：ショートケアプログラム表 (2026年8月現在)

	月	火	水	木	金
A M	発達障害専門プログラム (ステップアップコース)	レジリエンスプログラム	発達障害専門プログラム (コミュニケーション力アップコース)	発達障害専門プログラム (計画・実行力アップコース)	レジリエンスプログラム

※火曜日（毎週）と金曜日（隔週）のPMに、ショートケア参加前面談（活動部屋の見学+説明）を実施しています。

❖ご質問等ございましたら、電話または当院受付にてお申し出ください。担当者より詳細を説明させていただきます。
(なお、プログラム対応等ですぐに対応が難しい場合がございますので、ご了承ください。)

<問い合わせ先>

生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町 受付

(電話の場合は、**06-6371-8070**まで)

受付時間：月～金 9：30～12：30、14：00～17：00

担 当：精神保健福祉士

