

# 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)



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 *Neco* 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/>



※発達障害専門プログラムについては、

「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）」  
を参照ください。

## <目次>

P1・・・プログラムの概要

P2・・・参加までの流れ

P3-4・・・各コースの概要

P5・・・主な内容（3コース共通）

P6・・・1日の流れ、持ち物、約束事項

P7・・・Q&A

## プログラムの概要～レジリエンスプログラムとは？～

**レジリエンス**とは、「回復力」や「弾性（しなやかさ）」を意味する言葉です。困難な問題、危機的な状況、ストレス等に直面しても柔軟に対処できる心身の状態を作ることを目指します。

プログラムでは、目標に向けてトレーニングしたり自身の特徴や利用できる資源を見つけたりすること、グループ活動で楽しみながらそれらを深めていき、皆さんの次のステップに向けて、レジリエンスを高めていきます。



<b>🍀 開所時間</b> 毎週火曜・金曜 9：30～12：30	<b>🍀 定員</b> 1コマあたり、10～15名程度
<b>🍀 場所</b> 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)	<b>🍀 費用</b> 治療の一環ですので、健康保険や自立支援医療が適用されます ・1割負担：約 400 円/回 ・3割負担：約 1,200 円/回 (※面談・お試し利用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。状況により、若干の料金変動がございます)

☆当院のショートケアでは、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ています。「ピアサポート」を通して、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。

☆レジリエンスプログラムでは、目的に合わせた3つのコースをご用意しております（参加方法等柔軟に対応します）。  
3コースは同室で行います。その日実施するメニューは決まっていますが、コースごとに参加の枠組みが異なります。（☞P5 参照）

☆プログラムで実施するメニューについては、「ショートケアプログラム月間予定表」もご参照ください。

## 参加までの流れ

※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。



### ① 診察（当院通院中の方）

参加の希望を主治医にお伝えください

主治医の了承が得られた方は、受付で「ショートケア参加前面談〔見学＋説明〕」の予約をお取りください

（治療の一環として、主治医より参加を提案させて頂く場合もございます）

### ① 診察（他院通院中の方）

※プログラム利用を希望して当院に転院された方を含む

主治医の紹介状を持参の上で、初診の予約をお取りください  
初診時に伺った内容と紹介状を元に、プログラムへの案内が可能な病状等であるかを判断させていただきます

\* 案内可能な場合…「ショートケア参加前面談〔見学＋説明〕」の予約をお取りします

\* 案内が難しい場合…別の治療法（または主治医病院での継続加療）を提案いたします

### ② ショートケア参加前面談〔見学＋説明〕（毎週火・金 PM）

体調等の確認の診察後、ショートケア担当者が、活動部屋の案内とプログラムの説明を行います



### ③ レジリエンスプログラムお試し利用（要予約）・申込書提出

希望者には、まずお試し利用（3時間の体験利用1回）をご案内させていただきます

集団の場合への参加に際し、「参加申込書 兼 同意書」もご提出いただきます

お試し利用時は、プログラム参加後にショートケア担当者と面談を行います  
継続利用を希望される場合は、面談にて具体的な利用頻度・内容等を相談していきます

\* 継続利用の可否については、お試し利用時の参加のご様子も踏まえて判断させていただきます。現時点で集団への参加が適当ではない状況が見られた場合には、ショートケアの参加は一旦見送り、別の治療法を提案させていただく場合もございますので、予めご了承ください。



### ④ プログラム利用開始

コースや個人の利用目的や体調に応じたペースで、プログラムに参加いただきます

## 各コースの概要

### 活動サポートコース

生活リズムを整えたい、集団に慣れるところからゆっくり始めたいという方向けのコースです。あなたのペースに合わせて、参加方法を選択できます。

日常生活上の困り事をスタッフに相談もできます。社会の中で自分らしくこれから歩いていくための一歩として、プログラムに来て活動を始めてみませんか？

- |      |  |
|------|--|
| 対 象  | 精神科・心療内科に通院中の方で、日中の活動性を高めたい方・集団活動に慣れたい方など                |
| 主な内容 | ・集団活動への参加について自由に選択いただけます。<br>・活動時間について柔軟に対応します（遅刻早退 OK）。 |

### 発達フシ・発達サポートコース

発達障害専門プログラムに参加したいけれど、集団に入るのに自信がない、生活リズムに不安がある方が、自信を持って専門プログラムに参加できるように練習するコースです。

また、サポートコースとして、集団の場への参加に対する目標を立てていただき、個人ワークの時間に振り返りを行っていきます。

- |      |  |
|------|--|
| 対 象  | 発達障害および発達障害疑いで、現在通院中＋主治医の承諾のある高校生以上の方（40 歳以上は応相談）            |
| 主な内容 | 参加目的を事前に決めた上で、他コースの方と一緒に活動したり、個別課題（下記ステップ参照）に取り組んだりしていただきます。 |

- |                                  |
|----------------------------------|
| ステップ 1 : 場に慣れる・時間通りに活動に参加できる     |
| ステップ 2 : 場に合った服装や身だしなみが維持できる     |
| ステップ 3 : 各自の課題の抽出と目標の設定          |
| ステップ 4 : ステップ 3 について、実践・振り返りを進める |

### ワークサポートコース(リワーク・就労支援等)

従来のリ・ワーク（復職）や就労支援の枠にとどまらず、幅広くあなたにとっての“WORK”の形での社会参加実現に向けた支援を行います。

うつ病などの精神疾患は病状の悪化を繰り返しやすく、職場復帰に際しては、十分な準備期間と再休職をしないための調整が必要です。復職を目指す上で一人での取り組みに不安がある方は是非ご利用ください。また、これから就職・転職活動を始める予定の方、今後福祉サービスの利用を考えておられる方の就労支援等も併せて行っております。

初めの一歩の方も久しぶりの一歩の方も、とても勇気がいると思います。お一人でその一歩を踏み出すことに不安がある方、ぜひ一度ご相談ください。“WORK”を通してあなたらしく社会と繋がり、より輝きのある生活を送るお手伝いをさせていただきます！

※リワークプログラムの有用性については、こちらもご参照ください。

- ・リワークプログラムの有用性について（文献）
- ・就労予後に関する比較効果研究の分担報告書



- |     |  |
|-----|--|
| 対 象 | ・うつ病などの診断で休職中の方 ・就職活動を始めるにあたって生活リズムを付けたい方 など |
|-----|--|

- |        |   |
|--------|---|
| 利用イメージ | 事前に利用頻度やメニューを決め、状態をみながら3つのステップに分けてご利用いただきます。<br>※日数の目安は、ご自宅でのリハビリと合わせた日数です。 |
|--------|---|

- |   |
|---|
| ステップ 1 : 生活リズムをつける（週 1～2 日程度）           |
| ステップ 2 : 疾病理解や発症要因の分析（週 3 日程度）          |
| ステップ 3 : 対人関係能力の改善、職場復帰・就労準備（週 4～5 日程度） |



## ～専門療法（ワークサポートコースのみ選択可）について～

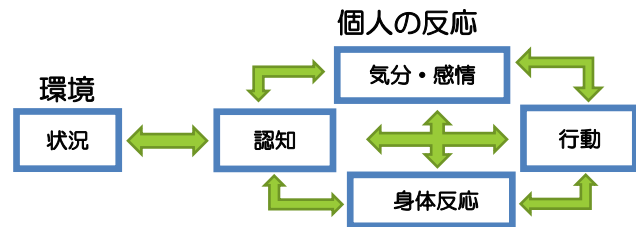
ワークサポートコースでは、専門療法として・**GCBT（集団認知行動療法）**・**SST（社会生活技能訓練）**・**心理教育**を実施しています。

主な実施日は、第1週…SST、第2週…GCBT、第3週…SST or 心理教育、第4週…GCBT、第5週…心理教育です。（プログラムの編成やカレンダーの巡り合わせにより、変更となる場合があります）各回の詳細の日程は、別紙の「ショートケアプログラム月間予定表」をご参照ください。

### 認知行動療法とは

私たちはある状況に直面した時、自身の中で様々な反応が起きます。

その中の認知（ものの見方や受け取り方）や行動面に働きかけて、心のストレス（気分・感情や身体面に起きる反応）を軽くしていく治療法です。



### ☆SST

認知行動療法の中の行動療法の1つで、主に行動面から認知にアプローチし、効果を高めていきます。

「こういう時どう話したらよいだろう?」、「どう考えて行動したらよいだろう?」等、悩んだり、苦手意識を持っていたりすることはありませんか?

SSTでは、それらの場面について皆さんが自信をもって生活の中で実践できるように、ポイント・対処方法の検討やロールプレイでの練習を通して、一緒に準備をしていきます。

#### テーマ別課題の例

- ・非言語コミュニケーション
- ・会話の切り上げ方
- ・無理な誘いや頼みの断り方
- ・提案や相談の方法
- ・クレームや非難への対応
- ・スマートな褒め方
- ・体調の上手な伝え方
- ・焦らず保留にする
- ・他者と意見が異なった時の表現方法
- ・気持ちや時間に余裕がない時の対応
- ・失敗したと感じた時の対処法
- など

※テーマ別課題の回と自由課題の回があります。自由課題は隔月1回程度のペースで実施します。

### ☆GCBT

自動思考（＝瞬間的に浮かぶ考えやイメージ）をはじめ、自分の認知のクセに気づき、バランスの取れた考え方ができるように様々な方法を練習し、ストレスに対応できる強い心を育てていきます。

「完璧でいなければだめだ…」  
「できて当たり前…」  
「いつも〇〇すべきだ…」  
「必ず悪いことが起こるだろう…」  
などと考え悩んでいる方におすすめです。

テーマ	
（認知編）	（行動編）
<u>うつ病・認知行動療法について</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ病とは</li> <li>・認知行動療法を知ろう</li> <li>・うつ思考の10パターン ～自分の考え方のクセを知ろう～</li> </ul> <u>自動思考記録表</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気分に着目しよう</li> <li>・バランスのよい考え方をしよう</li> <li>・自分の自動思考記録表をつけてみよう など</li> </ul>	<u>活動記録表</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の気分や活動を振り返ろう</li> </ul> <u>問題解決策リスト</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・問題解決能力を高めよう</li> </ul> <u>アクションプラン</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・問題を乗り越える手段を整理し、行動しよう</li> </ul> <u>アサーション</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分を伝え相手の気持ちを知るトレーニング</li> <li>・傾聴・アサーション分析シートで自己表現を考える など</li> </ul>

### ☆心理教育

精神疾患やメンタルヘルスに関連する知識・情報を提供し、グループで対処法等検討することで、リハビリや日々の生活に生かしていただくことを目指します。

#### テーマの例

ストレスコーピング、レジリエンス、睡眠衛生、運動、すべき思考、白黒思考、不安や怒りへの向き合い方・対処、 など

## 主な内容（3コース共通）

レジリエンスプログラムは、曜日、週ごとに実施メニューが異なります。各メニューの概要は下記の通りです。

●火曜は、「個人ワーク」+「リラクゼーション」の日です。

（ワークサポートコースの方は、「専門療法」も選択可能です。専門療法の詳細は、p4 をご参照ください。）  
また、参加メニューは事前選択制となります。詳しくは、後述の「コースごとの参加のイメージ」をご参照ください。

●金曜は、「個人ワーク」+「交流活動」の日です。

### 個人ワーク【火・金】

…集団の中で自分の課題に取り組むことを通して、集中力の獲得や作業ペースの見直し等に取り組みます  
※希望に応じて、生活習慣チェックや個別面談も行います（要予約）

＜ワークの例＞

読書、ゲーム（消音・イヤホン着用の上で）、クロスワード、ペン字、求人検索、資格等の勉強、復職に向けた仕事の予習

### リラクゼーション【火】

…活動を通して楽しみながらリラックスし、自分にあったリラックス方法の獲得などを図ります  
集団で行いますが、共有等の時間を除き発言の必要もありませんので、個々人のペースで取り組みます

マインドフルネス・体操	ワークを通して、呼吸や自分の考えなどを客観的に見つめる練習を行います
椅子ヨガ	呼吸に意識を向けながらポーズをとり、体をほぐしていきます
アート	短時間でどなたでも楽しんで取り組めるアート作品づくりを行います 作るアート…折り紙、マステちぎり絵、アクアビーズ など 描くアート…マンダラ塗り絵、ゼンタングル、ぐちゃぐちゃアート など

### 交流活動【金】

…メンバーとの活動を通し、対人交流や自己の振り返りを進めます

ティータイム	お茶会をしながら、メンバー間の交流が楽しめるゲームを実施します
グループワーク	その日のテーマについて資料を読み合わせの上で、気持ちや考えを簡単に共有していきます
散歩	歩きながらメンバーとの雑談を楽しみます ※雨天時はティータイムに変更します また、気温の高くなる 7-8 月は原則休止とし、別のメニューを実施します
リハビリ相談会	ワークサポートコースの方を中心に、1 カ月のリハビリ状況を共有し、お勧めの活動の紹介や困りごとの相談をしていきます

### ～火曜日のメニューに対する、コースごとの参加のイメージ～

●活動サポートコース…下記の 2 通りから 1 つを選択（※金曜日も同様です）

前半 (10:00-11:00)	リラクゼーション
後半 (11:10-12:10)	個人ワーク

前半 (10:00-11:00)	個人ワーク
後半 (11:10-12:10)	個人ワーク

ゆっくり始めたい方は、  
この組み合わせからスタート

●発達プレ・発達サポートコース…原則、下記の 1 通り

前半 (10:00-11:00)	リラクゼーション
後半 (11:10-12:10)	個人ワーク

個人ワークの時間に、本日の集団参加における  
目標の達成度について振り返りを実施します

●ワークサポートコース…下記の 3 通りから 1 つを選択

前半 (10:00-11:00)	リラクゼーション
後半 (11:10-12:10)	個人ワーク

前半 (10:00-11:00)	個人ワーク
後半 (11:10-12:10)	専門療法

前半 (10:00-11:00)	リラクゼーション
後半 (11:10-12:10)	専門療法

## 1日の流れ

9 : 30

### 受付・体調チェック

…受付でネームホルダーを取り、ショートケアの部屋で、参加カード等を提出。  
席を決め、準備や利用記録の記入を進める（火曜日は、参加内容により座席指定あり）。

9 : 40

### 体操・ミーティング（始まりの会） …体操、スピーチなどを実施。

10 : 00 すぎ

### 前半メニュー → 休憩（10分） → 後半メニュー

- ・火曜日→選択制。前半メニューを「個人ワーク」または「リラクセーション」から、後半メニューを「個人ワーク」または「専門療法（原則ワークサポート利用者のみ）」から選択。
- ・金曜日→「個人ワーク」＋「交流活動」（順不同）。「交流活動」の時間を十分確保するために、個人ワークの時間が短くなる場合あり。

12 : 10

### ミーティング（帰りの会） …感想の共有などを実施。

12 : 20

### 記録・解散 …利用記録を記入し、スタッフに提出。

12 : 30

### 会計 …受付でネームホルダーを返却し、料金を支払う。

## 持ち物

- ・診察券、健康保険証、自立支援医療上限管理票
- ・マスク（任意）、飲み物、筆記用具
- ・参加カード（面談時にお渡し）、個人ワークで取り組む課題 など

## 約束事項

①貴重品は持ってこないようにしてください。

荷物はロッカーを利用し、自己管理となります（ロッカーキー紛失の際には、実費をいただきます）。

②ショートケアは、社会参加に向けたリハビリの場です。時間は守るように心がけてください。

遅れる場合は、プログラムごとの連絡方法（Web 入力または電話連絡）に沿って、必ず事前連絡をお願いしています。当日の遅刻・欠席も同様です。

③飲み物の持ち込みは自由ですが、ゴミは各自でお持ち帰りいただきます。食べ物是不可です。

④スマートフォン等の電子機器の利用は、常識の範囲で使用してください。

また、詳細はスタッフの指示に従っていただきます。

⑤その他、一般的な集団生活のマナーを守り、皆が気分よく過ごせるようにお互いに気をつけてください（例：参加時のマナー、金品の貸し借り、プライベートでの付き合いなど）。

※不明点は事前に相談の上でご参加いただいております。

また、状況によって当院側の判断で個別に約束ごとを追加したり、参加をお断りしたりなどさせていただきます場合がございます。ご了承ください。

## 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.各自のペースで参加いただけます。

レジリエンスプログラムの各コース、それぞれの参加・治療目的に合わせて、ショートケアスタッフと一緒に事前に無理のない参加頻度等を決めた上でご利用いただけます。

利用中のコース間の移動の希望については、参加状況を見ながら医師の治療方針のもとで柔軟に対応いたします。

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。

プログラムについては、医師が治療上必要とした場合、別日であれば、発達障害専門プログラムとの併用参加が可能です。

Q.どんなスタッフがいますか？

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。当院の医師の診察後、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（2025年5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カアップコース)	発達障害専門プログラム (コミュニケーションカアップコース)	レジリエンスプログラム
P M				発達障害専門プログラム (計画・実行カアップコース)	

☆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

