



ショートケア プログラム月間予定表

2024年 4月



曜日	月	火	水	木	金
日	1日	2日	3日	4日	5日
AM 9:30-12:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)		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) 2024.1月期 第11回「上手に頼む」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ ティータイム
PM 13:30-16:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 SST:スマートに褒める		
日	8日	9日	10日	11日	12日
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ステップアップコース) ピアサポート回 ～コミュニケーション力編～	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)		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) 2024.1月期 (中間面談)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 グループワーク(ネガ→ポジ変換～リフレミングにチャレンジ)/ 個人ワーク
PM 13:30-16:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 GCBT⑤: 「自動思考記録表③～自分の自動思考記録表をつけてみよう～」		
日	15日	16日	17日	18日	19日
AM 9:30-12:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ 椅子ヨガ	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) 2023.9月期 OBOG会	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) 2024.1月期 第12回「上手に断る」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
PM 13:30-16:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 リラクゼーション(かんたんヨガ)/ 個人ワーク	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 SST:自由課題 ～問題解決技法で対処法を考えよう～		
日	22日	23日	24日	25日	26日
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ステップアップコース) ロールプレイ回	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート～描く～)		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) 2024.1月期 第13回「社会資源①」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 リハビリ相談会/ 個人ワーク
PM 13:30-16:30		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート～描く～)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 GCBT⑥: 「活動記録表～日々の暮らし方を振り返ってみよう～」	発達障害専門プログラム (計画・実行カアップコース) 2023.9月期 OBOG会	
日	29日	30日	<p>春の陽気とともに、花の良い香りがすると、なんだか心地よい気分になることはありませんか？一緒に、懐かしい記憶を思い出す人もいるかもしれません。花の香りは、人間の副交感神経に働きかけてリラックス効果を促すことが分かっています。また、嗅覚は細胞等を介して、五感の中で唯一、大脳辺縁系という本能的な行動や喜怒哀楽などの感情をつかさどる脳の部分に直接つながっているため、記憶と結びつきやすいと言われています。心の休養方法の1つとして、好きな花の香りに包まれて、穏やかな気分で昔の楽しい思い出を振り返る時間を取るのも良さそうですね。春の花から心の栄養をたくさんもらって、気持ちを新たに、新年度も活動していきたいですね。</p> 		
AM 9:30-12:30	休診日				
PM 13:30-16:30					

※各コマの上段は、そのコマで実施しているプログラム名及びコース名になります。下段は、その日のプログラムの内容やテーマになります。
 ※各ショートケアは併用利用が可能ですが、同日に利用できるのは1つまでです。(注:診察との同日併用はできません(梅田本院・第2梅田院含む))
 ※レジリエンスプログラム(ワークサポートコース/活動サポートコース/発達ブレ・発達サポートコース)は同室で実施します。
 個人ワークの時間には、個別面談や生活習慣チェックが利用できます(希望制)。

専門ショート：発達障害専門プログラム	
【水・木AM】	コミュニケーションカアップコース
【木PM】	計画・実行カアップコース
【月AM】	ステップアップコース(月1-2回)

※ステップアップコースは、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向けです。

一般ショート：レジリエンスプログラム	
〔ワークサポートコース/活動サポートコース/発達ブレ・発達サポートコース〕 (AM:火・金/PM:火・水〔ワークサポートコースのみ〕)	
【火AM・PM】	個人ワーク+リラクゼーション
【金AM】	個人ワーク+グループ活動
【水PM】	集団認知行動療法(GCBT・SST・心理教育)

