



ショートケア プログラム月間予定表

2024年 7月



曜日	月	火	水	木	金
曜日 時間	1日	2日	3日	4日	5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)	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)	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) 2024.5月期	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	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第6回「会話を終える」	第22回「振り返り/卒業式」	個人ワーク/ ティータイム
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	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	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第6回「会話を終える」	第22回「振り返り/卒業式」	個人ワーク/ ティータイム
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	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	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第7回「ピアサポート①」	(修了後面談)	グループワーク(がんばるって何だろう? ~がんばりの視座を作る~)/ 個人ワーク
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(アート~作る~)	第8回「表情訓練/相手の気持ちを 読む」	第1回「自己紹介・コミュニケーショ ンとは?」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(アート~描く~)	第8回「表情訓練/相手の気持ちを 読む」	第1回「自己紹介・コミュニケーショ ンとは?」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(アート~描く~)	SST:自分から声をかけられるよう になるには	第8回「気持ちの良い朝を過ごそう① ~朝のパタパタの原因と対策~」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第9回「感情のコントロール①(不 安)」	第2回「あいさつ/会話を始める/ 会話を続ける①」	リハビリ相談会 /個人ワーク
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第9回「感情のコントロール①(不 安)」	第2回「あいさつ/会話を始める/ 会話を続ける①」	リハビリ相談会 /個人ワーク
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第10回「感情のコントロール②(怒 り)」	第9回「気持ちの良い朝を過ごそう② ~計画立てと準備のコツ~」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第10回「感情のコントロール②(怒 り)」	第9回「気持ちの良い朝を過ごそう② ~計画立てと準備のコツ~」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
AM 9:30-12:30	発達障害専門プログラム (ワークサポート/活動サポート/発達ブレ・発達サポート)	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)	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) 2024.5月期	発達障害専門プログラム (学生向けコミュニケーションカ 短期集中サマコース)	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)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ~計画・実行力 編~	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第10回「感情のコントロール②(怒 り)」	第9回「気持ちの良い朝を過ごそう② ~計画立てと準備のコツ~」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)

近年は梅雨明けると突然の猛暑で、体が気候について行きづらい時期ですね。夏バテ防止のためには、睡眠・食事・休養をしっかりとるのはもちろんのこと、温度差にも気をつけましょう。気温差が生じると、私たちの自律神経はそれに合わせてバランスを取り、体内環境を気候に適応させてくれます。しかし、極端な温度差が頻繁に続くと、自律神経も疲れて果ててしまい、バランスが保てずどんどん乱れていきます。適度な冷房の使用は熱中症予防に大切ですが、冷やしすぎないようにも気を付けたいですね。

※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・実行力アップコース
- 【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・実行力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)

