ショートケア　プログラム月間予定表　2024年 10月

曜日	月	火	水	木	金
日にち / 時間	9月30日	1日	2日	3日	4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／発達プレ・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力アップコース）2024.5月期	発達障害専門プログラム（コミュニケーション力アップコース）2024.9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／発達プレ・発達サポート〕
	テーマ回「自分にとっての障害理解とは」	個人ワーク／リラクセーション（マインドフルネス・体操）	第17回「ストレスについて」	第2回「コミュニケーションとは？」	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／発達プレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム〔ワークサポートのみ〕	発達障害専門プログラム（計画・実行力アップコース）2024.5月期	
		個人ワーク／リラクセーション（マインドフルネス・体操）	SST：体調の上手な伝え方	第17回「あとまわし癖を克服しよう①～リバウンド原因と対処法～」	
日にち / 時間	7日	8日	9日	10日	11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／発達プレ・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力アップコース）2024.5月期	発達障害専門プログラム（コミュニケーション力アップコース）2024.9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／発達プレ・発達サポート〕
	ピアサポート回～コミュニケーション力 編～	個人ワーク／リラクセーション（アート～作る～）	第18回「ピアサポート③」	第3回「あいさつ／会話を始める」	グループワーク（WRAP③：注意サインや調子が悪くなっている時のサインを拾おう）／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／発達プレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム〔ワークサポートのみ〕	発達障害専門プログラム（計画・実行力アップコース）2024.5月期	
		個人ワーク／リラクセーション（アート～作る～）	GCBT⑦：「問題解決策リスト～問題解決能力を高めよう～」	第18回「あとまわし癖を克服しよう②～克服のヒントと計画立て～」	
日にち / 時間	14日	15日	16日	17日	18日
AM 9:30-12:30	休診日	レジリエンスプログラム〔ワークサポート／活動サポート／発達プレ・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力アップコース）2024.5月期	発達障害専門プログラム（コミュニケーション力アップコース）2024.9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／発達プレ・発達サポート〕
		個人ワーク／椅子ヨガ	第19回「自分の特徴を伝える①」	第4回「障害理解／発達障害とは？」	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／発達プレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム〔ワークサポートのみ〕	発達障害専門プログラム（計画・実行力アップコース）2024.5月期	
		リラクセーション（かんたんヨガ）／個人ワーク	SST：焦らず保留にする	第19回「集中を持続させよう①～集中できる時間を知る～」	
日にち / 時間	21日	22日	23日	24日	25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／発達プレ・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力アップコース）2024.5月期	発達障害専門プログラム（コミュニケーション力アップコース）2024.9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／発達プレ・発達サポート〕
		個人ワーク／リラクセーション（アート～描く～）	第20回「自分の特徴を伝える②」	第5回「会話を続ける」	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／発達プレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム〔ワークサポートのみ〕	発達障害専門プログラム（計画・実行力アップコース）2024.5月期	
		個人ワーク／リラクセーション（アート～描く～）	GCBT⑧：「アクションプラン～問題を乗り越える手段を整理し、行動しよう～」	第20回「集中を持続させよう②～注意散漫さを減らす～」	
日にち / 時間	28日	29日	30日	31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／発達プレ・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力アップコース）2024.5月期	発達障害専門プログラム（コミュニケーション力アップコース）2024.9月期	
	ロールプレイ回	個人ワーク／リラクセーション（アート～作る～）	第21回「感謝する／ほめる」	第6回「会話を終える」	
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／発達プレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム〔ワークサポートのみ〕	発達障害専門プログラム（計画・実行力アップコース）2024.5月期	
		個人ワーク／リラクセーション（アート～作る～）	心理教育：レジリエンス①～しなやかな心をつくるために～	第21回「振り返り①～これからの自分とのつきあい方～」	

※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／発達プレ・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力アップコース
【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力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／発達プレ・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＋リラクセーション
【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）

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