

# ショートケア プログラム月間予定表

## 2024年 11月



曜日	月	火	水	木	金
時間	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	1日
AM	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) 2024.9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)
9:30-12:30	ロールプレイ回	個人ワーク/ リラクゼーション(アート~作る~)	第21回「感謝する/ほめる」	第6回「会話を終える」	個人ワーク/ ティータイム
PM		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・実行カアップコース) 2024.5月期	
13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(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~」	
時間	4日	5日	6日	7日	8日
AM	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) 2024.9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)
9:30-12:30		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第22回「振り返り/卒業式」	第7回「ピアサポート①」	グループワーク(脳疲労をケアする)/ 個人ワーク
PM		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・実行カアップコース) 2024.5月期	
13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	SST:クレーム&非難への対応	第22回「振り返り②~全体の振り返り~」/卒業式	
時間	11日	12日	13日	14日	15日
AM	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) 2024.9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)
9:30-12:30	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~)	(修了後面談)	第8回「表情訓練/相手の気持ちを読む」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
PM		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・実行カアップコース) 2024.5月期	
13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(アート~作る~)	GCBT⑨: 「アサーション①~自分を伝え相手の気持ちを知るトレーニング~」	(修了後面談)	
時間	18日	19日	20日	21日	22日
AM		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カアップコース) 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)
9:30-12:30		個人ワーク/ 椅子ヨガ		第9回「感情のコントロール①(不安)」	グループワーク(心と身体を整える)/ 個人ワーク
PM		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)		
13:30-16:30		リラクゼーション(かんたんヨガ) /個人ワーク	SST:自由課題 ~問題解決技法で対処法を考えよう~		
時間	25日	26日	27日	28日	29日
AM	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カアップコース) 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)
9:30-12:30	テーマ回「感覚過敏への対処」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート~描く~)		第10回「感情のコントロール②(怒り)」	11/11相談会 /個人ワーク
PM		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)		
13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(アート~描く~)	GCBT⑩: 「アサーション②~傾聴・アサーション分析シートで自己表現を考える~」		

※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。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)

