



ショートケア プログラム月間予定表

2024年 12月



曜日	月	火	水	木	金
時間	2日	3日	4日	5日	6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〕 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) 2024.5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) 2024.9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/発達プレ・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/発達プレ・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:上手な会話の切り上げ方	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 OBOG会	
時間	9日	10日	11日	12日	13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/発達プレ・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) 2024.9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/発達プレ・発達サポート〕 グループワーク(無理せず生きる)/ 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〕 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〕 GCBT①: 「うつ病とは、認知行動療法を知ろう」		
時間	16日	17日	18日	19日	20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〕 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) 2024.9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/発達プレ・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/発達プレ・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〕 心理教育:レジリエンス②~レジリエンス・マッスルを鍛えよう~		
時間	23日	24日	25日	26日	27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/発達プレ・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) 2024.9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/発達プレ・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/発達プレ・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〕 GCBT②: 「うつ思考の10パターン~自分の考え方のクセを知ろう~」		
時間	30日	31日	<p>今年の秋はあっという間でしたね。つい2か月程前逆暑かったのに、季節はもう冬本番。最近の日本の気候についていくことが大変な人は多いのではないのでしょうか。12月は年末年始に向けて何かとやる事が多く、慌ただしい時期です。また、寒くなることで活動量が減ったり、冬至もあり1年の中で1番日照時間が減ったりする時期でもあります。</p> <p>忙しいこの時期を心穏やかに乗り越えるためにも、朝起きたら陽の光を浴びること、規則正しい食事や適度な運動を心がけて、心身のメンテナンスを継続していきましょう。日常の当たり前のことこそ続けるのは中々難しいですが、ハードルを上げすぎずに、まずは自分が取り組みやすいちょっとしたポイントを1つ決めて始めてみるのが継続のコツです♪</p>		
AM 9:30-12:30	休診日				
PM 13:30-16:30	休診日				

※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)
---	---

