



ショートケア プログラム月間予定表

2025年 1月



曜日	月	火	水	木	金
時間	12月30日	12月31日	1日	2日	3日
AM 9:30-12:30	休診日	休診日	休診日	休診日	休診日
PM 13:30-16:30					
時間	6日	7日	8日	9日	10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カアップコース) 2025.1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)
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)	(開始前面談)	第14回 「社会資源②/ピアサポート②」	個人ワーク/ ティータイム
時間	13日	14日	15日	16日	17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カアップコース) 2025.1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)
PM 13:30-16:30		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)	SST: 無理な誘いや頼みを上手に断る	第15回 「相手への気遣い」
時間	20日	21日	22日	23日	24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カアップコース) 2025.1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)
PM 13:30-16:30	テーマ回 「メモの取り方について」	個人ワーク/ 椅子ヨガ	A-1 「前半オリエンテーション/自己紹介 について」	第16回 「アサーション (非難や苦情への対応)」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
時間	27日	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カアップコース) 2025.1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)
PM 13:30-16:30	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)	個人ワーク/ 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!～	A-1 「前半オリエンテーション/自己紹介 ～時間感覚を知ろう～」	リハビリ相談会 /個人ワーク
時間	6日	7日	8日	9日	10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カアップコース) 2025.1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)
PM 13:30-16:30	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～描く～)	A-2 「コミュニケーションとは?」	第17回 「ストレスについて」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)
時間	13日	14日	15日	16日	17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カアップコース) 2025.1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)
PM 13:30-16:30	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～描く～)	GCBT④: 「自動思考記録表②～バランスのよい考え方をしよう～」	A-2 「予定の管理方法を考えよう～約束を忘れない為の方略～」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～作る～)

*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カアップコース
- 【木PM】 計画・実行力アップコース
- 【月PM】 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)

