



ショートケア プログラム月間予定表

2025年 2月



曜日	月	火	水	木	金
時間	3日	4日	5日	6日	7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) 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/発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30	ピアサポート回 ～コミュニケーション力編～	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	A-3 「あいさつ/会話を始める」	第18回 「ピアサポート③」	個人ワーク/ ティータイム
時間	10日	11日	12日	13日	14日
AM 9:30-12:30		休診日	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/発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30			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) 2025.1月期	グルーワーク(行動活性化「ちょっといい話で気持ちを軽くする」)/ 個人ワーク
時間	17日	18日	19日	20日	21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) 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/発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30	ロールプレイ回	個人ワーク/ 椅子ヨガ	A-5 「会話を続ける」	第20回 「自分の特徴を伝える②」	個人ワーク/ 散歩(雨天時等・ティータイム)
時間	24日	25日	26日	27日	28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) 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/発達ブレ・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～描く～)	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) 2025.1月期	第21回 「感謝する/ほめる」



寒い日が続きますね (>_<)

春の訪れを感じるような暖かな日もあれば、寒さがぶり返し・・・と、2月は寒暖差が大きい時期でもあるので、「寒くてやだな...」、「乾燥して辛いな...」などなど、まだまだ活動しにくい時期ですよね。

その一方で、冬にしか出会えない動植物や光景がみられる季節、春の足音がちらほらと見え始める季節ではないでしょうか。また、寒いからこそ、モコモコした素材のものを使ったり、モフモフした動物を見ることで、ほっこりとした気持ちと温かさを感じられるのも、この時期ならではの体験ではないでしょうか。

なんとなく過ごしていく時期も、ちょっとした楽しみが見つけられると、程々につき合っていけそうですね。寒い冬を体も気持ちも温かく過ごすためのプチ工夫、皆さんもぜひ探してみてくださいね♪



※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。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)



医療法人フォスター
生きる+育む+輝く
メソカルクリニック・New 梅田茶屋町