



ショートケア プログラム月間予定表

2025年 3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 ～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)	A-7 「ピアサポート①」	第22回 「振り返り/卒業式」	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		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～作る～)	SST: 失敗した?間違ってた?と感じた時の対処法	A-7 「ピアサポート①」	グルーワーク(今自分にできることを 見つけよう)/ 個人ワーク
時間	17日	18日	19日	20日	21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	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)
PM 13:30-16:30		個人ワーク/ 椅子ヨガ	A-9 「上手に断る」		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	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		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	テーマ回 「障害理解～周囲の理解・サポートを得やすくするためのコツを探ろう～」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート～描く～)	A-10 「アサーション(非難や苦情への対応)」		リハビリ相談会 /個人ワーク
時間	31日				
AM 9:30-12:30					
PM 13:30-16:30					

冬の寒さがやわらぎ、春の足音が聞こえ始める季節になりました。身近な風景に段々と色が増えてくると、春を一層身近に感じられますね。

3月3日は桃の節句。雛人形にひし餅、ひなあられとカラフルなものが飾られる時期ですね。一説によると、ひし餅の桃、白、緑はそれぞれ桃の花・雪・新芽を表していて、「雪から新芽が出て花が咲く景色」を表現しているそうです。また、ひなあられも四季を表す4色が入っていることが多く、それぞれに対応する願掛けの意味がある他、桃色=春、緑色=夏、黄色=秋、白色=冬を表しているそうです。

季節の移り変わりを色の変化で味わう、特定の色から色々な物を連想する、好きな色からパワーをもらうなど、色が私たちに与える影響は幅広く、日々の生活や心を豊かにしてくれるものだと感じます。

皆さんの今の気持ちに寄り添ってくれる色は何色でしょうか？穏やかな気持ちにさせてくれる色、気分を上げてくれる色など、お気に入りの色を探してみてください。

※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)
---	---

