



ショートケア プログラム月間予定表

2025年 4月



曜日	月	火	水	木	金
日	3月31日	1日	2日	3日	4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〕 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) 2025.1月期 A-11 「相手への気遣い/前半の振り返り」		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〕 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/発達ブレ・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〕	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 A-10 「気持ちの良い朝を過ごす②」～計画立てと準備のコツ～」	
日	7日	8日	9日	10日	11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〕 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) 2025.1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/発達ブレ・発達サポート〕 グループワーク(季節や気候の変化への対処)/ 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/発達ブレ・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〕 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～」	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 A-11 「前半の振り返り」	
日	14日	15日	16日	17日	18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/発達ブレ・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) 2025.1月期 (中間面談)	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 OBOG会	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〕 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/発達ブレ・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〕 SST: 気持ちや時間の余裕がない時の上手な対応	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 (中間面談)	
日	21日	22日	23日	24日	25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〕 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) 2025.1月期 B-1 「後半オリエンテーション/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/発達ブレ・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/発達ブレ・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〕 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～」	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 (中間面談)	
日	28日	29日	30日	<p>4月になりました。大阪万博もよいよ今月開幕ですね。新年度から新しい生活スタイルや環境になる人も多いのではないのでしょうか。慣れるまでは気が張っていることもあり、いつもより負担が多くても疲れに気づきにくい状況になりがちです。そんな時だからこそ早め多めに休養時間を確保するなどして、疲れを溜め込まないように気を付けていきましょう！</p> 	
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	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 B-2 「社会資源②」		
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〕 心理教育:運動を日々の生活に組み込もう		

※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)
---	---

