



ショートケア プログラム月間予定表

2025年 5月



曜日	月	火	水	木	金
日 時間	4月28日	4月29日	4月30日	1日	2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)	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★ (◆計画・実行力アップコース) 2025.1月期	ショートお休み
	ロールプレイ回		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	B-1 「後半オリエンテーション/自分の得手・不得手を分析しよう」	
日 時間	5日	6日	7日	8日	9日
AM 9:30-12:30	休診日	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) 2025.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)
			B-3 「表情訓練/相手の気持ちを読む」	(開始前面談)	前半 個人ワーク
PM 13:30-16:30				★発達障害専門プログラム★ (◆計画・実行力アップコース) 2025.1月期	後半 ディ・タイム ※活動サポートの方は個人ワークも可
				B-2 「タ方のバタバタを乗り切ろう①」～ToDoリストの活用～」	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日 時間	12日	13日	14日	15日	16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/発達プレ・発達サポート/活動サポート)	★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) 2025.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)
	ピアサポート回 ～計画・実行力 編～	前半 個人ワーク or リラクゼーション (マインドフルネス・体操)	B-4 「感情のコントロール①(不安)」	(開始前面談)	前半 グループワーク(ネガ→ポジ変換～1フレーミングにチャレンジ) ※活動サポートの方は個人ワークも可
PM 13:30-16:30		後半 個人ワーク or 専門療法 GCBT①:うつ病とは			後半 個人ワーク
		14-15時 (ショートケア参加前面談)		★発達障害専門プログラム★ (◆計画・実行力アップコース) 2025.1月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				B-3 「タ方のバタバタを乗り切ろう②」～計画立てと解消のコツ～」	
日 時間	19日	20日	21日	22日	23日
AM 9:30-12:30		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)	★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) 2025.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)
		前半 個人ワーク or リラクゼーション (椅子ヨガ)	B-5 「感情のコントロール②(怒り)」	A-1 「前半オリエンテーション/自己紹介について」	前半 個人ワーク
PM 13:30-16:30		後半 個人ワーク or 専門療法 SST:自分の非言語コミュニケーションを振り返ろう①			後半 散歩 ※個人ワーク不可
		14-15時 (ショートケア参加前面談)		★発達障害専門プログラム★ (◆計画・実行力アップコース) 2025.1月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				B-4 「日中を効率よく過ごそう①」～計画立てとコツ～」	
日 時間	26日	27日	28日	29日	30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/発達プレ・発達サポート/活動サポート)	★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) 2025.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)
	テーマ回 「記憶力のムラについて」	前半 個人ワーク or リラクゼーション (アート)	B-6 「ストレスについて」	A-2 「コミュニケーションとは？」	前半 リハビリ相談会 ※活動サポートの方は個人ワークも可
PM 13:30-16:30		後半 個人ワーク or 専門療法 GCBT②:認知行動療法を知らう			後半 個人ワーク
		14-15時 (ショートケア参加前面談)		★発達障害専門プログラム★ (◆計画・実行力アップコース) 2025.1月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				B-5 「日中を効率よく過ごそう②」～時間管理をマスターする～」	

※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/発達プレ・発達サポートコース/活動サポートコース)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)。

※新規で利用を希望される方は、主治医に相談の上で、受付で火曜日または金曜日PMの導入面談の予約を取ってください。

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/発達プレ・発達サポートコース)

【火AM】個人ワーク+ リラクゼーション or 専門療法(GCBT・SST・心理教育)
【金AM】個人ワーク+交流活動

※ 専門療法(GCBT・SST・心理教育)は原則、ワークサポートコースのみ対象です