



ショートケア プログラム月間予定表

2025年10月



曜日	月	火	水	木	金
日 に ち 時 間	9月29日	9月30日	1日	2日	3日
AM 9:30 12:30		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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力アップコース) 2025.9月期	
		前半 個人ワーク	or リラクゼーション(アト〜描く〜)	B-6 「ストレスについて」	前半 個人ワーク
		後半 個人ワーク	or 専門療法 (GCBTⅩ) 「活動記録表:2日々の活動を振り返ってみよう」		後半 交流活動(ティータイム) ※活動サポートの方は個人ワーク可
PM 13:30 16:30		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) 2025.9月期	
				A-3 「時間に追われる理由を知らう 〜ADHDタイプとは〜」	
日 に ち 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/発達ブレ・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力アップコース) 2025.5月期	
		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-7 「ピアサポート②」	前半 交流活動(ケル・アワーク) 「がんばるって何だろう?〜がんばりの視座を作る〜」 ※活動サポートの方は個人ワーク可
		後半 個人ワーク	or 専門療法 (SST) 「体調の上手な伝え方」		後半 個人ワーク
PM 13:30 16:30		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) 2025.9月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				A-4 「集中を持続させよう① 〜集中できる時間を知る〜」	
日 に ち 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/発達ブレ・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力アップコース) 2025.9月期	
		前半 個人ワーク	or リラクゼーション(アト〜作る〜)	B-8 「自分の特徴を伝える①」	前半 個人ワーク
		後半 個人ワーク	or 専門療法 (GCBTⅩ) 「問題解決策リスト:①問題解決策リストの作り方を知らう」		後半 交流活動(散歩) ※個人ワーク不可。雨天時等はティータイムに振替
PM 13:30 16:30		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) 2025.9月期	
				A-5 「集中を持続させよう② 〜注意散漫さを減らす〜」	
日 に ち 時 間	20日	21日	22日	23日	24日
AM 9:30 12:30		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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力アップコース) 2025.5月期	
		前半 個人ワーク	or リラクゼーション(ヨガ)	B-9 「自分の特徴を伝える②」	前半 交流活動(ケル・アワーク) 「手だて探しの思考法」 ※活動サポートの方は個人ワーク可
		後半 個人ワーク	or 専門療法 (SST) 「自由課題:問題解決法で対処法を考えよう!」		後半 個人ワーク
PM 13:30 16:30		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) 2025.9月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				A-6 「やる気を出す方法を学ぼう 〜やりたいことリストの活用〜」	
日 に ち 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/発達ブレ・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力アップコース) 2025.9月期	
		前半 個人ワーク	or リラクゼーション(アト〜描く〜)	B-10 「感謝する/ほめる」	前半 交流活動(リハ/リ相談会) ※活動サポートの方は個人ワーク可
		後半 個人ワーク	or 専門療法 (GCBTⅩ) 「問題解決策リスト:②問題解決能力を高めよう」		後半 個人ワーク
PM 13:30 16:30	ロールプレイ回	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) 2025.9月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)
				A-7 「ピアサポート①」	

※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/発達ブレ・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PMまたは金曜日PMのショートケア参加前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力アップコース
【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力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)

【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