



ショートケア プログラム月間予定表

2025年11月



曜日	月	火	水	木	金		
日にち 時間	3日	4日	5日	6日	7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カアップコース) 2025.9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／発達ブレ・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(マインドフルネス・体操)	A-6 「会話を終える」	B-11 「後半の振り返り／卒業式」	前半 個人ワーク
		後半 個人ワーク	or	専門療法(SST) 「焦らず保留にする」			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も可
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★ (籌計画・実行カアップコース) 2025.9月期		
					A-8 「夜更かしをやめる ～夜更かしの型と早く寝るための対処法～」		
日にち 時間	10日	11日	12日	13日	14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カアップコース) 2025.5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／発達ブレ・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(アート～作る～)	A-7 「ピアサポート①」	(修了後面談)	前半 交流活動(ケル・ワーク) 「脳疲労をケアする」 ※活動サポートの方は個人ワークも可
		後半 個人ワーク	or	専門療法(GCBTⅡ) 「アクションプラン①～アクションプランを立てて、行動しよう～」			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★ (籌計画・実行カアップコース) 2025.9月期	A-9 「気持ちの良い朝を過ごそう①～朝のバタバタの原因と対策～」	14-15時 (ショートケア参加前面談)	
日にち 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／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カアップコース) 2025.9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／発達ブレ・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(ヨガ)	A-8 「上手に頼む」	(修了後面談)	前半 個人ワーク
		後半 個人ワーク	or	専門療法(心理教育) 「不安を正しく受け止める」			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★ (籌計画・実行カアップコース) 2025.9月期	A-10 「気持ちの良い朝を過ごそう②～計画立てと準備のコツ～」		
日にち 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／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カアップコース) 2025.9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) 2025.9月期	◆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)	
		前半 個人ワーク	or	リラクゼーション(アート～描く～)	A-9 「上手に断る」		前半 交流活動(リハビリ相談会) ※活動サポートの方は個人ワークも可
		後半 個人ワーク	or	専門療法(GCBTⅣ) 「アクションプラン②～問題を乗り越える手段を整理し、行動しよう～」			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★ (籌計画・実行カアップコース) 2025.9月期	14-15時 (ショートケア参加前面談)	
					A-11 「前半の振り返り」		

※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)

【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