



## ショートケア プログラム月間予定表

# 2025年12月



医療法人フォスター  
生きる+育む+輝く  
メリタルクリニッカ・梅田茶屋町

曜日	月	火	水	木	金
日	1日	2日	3日	4日	5日
AM	★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/発達フレ・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	★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	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30	ピアサポート回 ～コミュニケーション力 編～	前半 個人ワーク or リラクセーション(マインドフルネス・体操) 後半 個人ワーク or 専門療法(SST) 「クレーム&非難への対応」	A-10 「アサーション(非難や苦情への対応)」	OBOG会	前半 個人ワーク 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		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 (中間面談)	
日	8日	9日	10日	11日	12日
AM		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・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		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30		前半 個人ワーク or リラクセーション(アート～作る～) 後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT15) 「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～」	A-11 「相手への気遣い/前半の振り返り」		前半 交流活動(グループワーク) 「心と身体を整える」 ※活動サポートの方は個人ワークも可
PM		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 (中間面談)	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	15日	16日	17日	18日	19日
AM	★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/発達フレ・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		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30	ロールフレイ回	前半 個人ワーク or リラクセーション(ヨガ) 後半 個人ワーク or 専門療法(SST) 「自由課題・問題解決技術で対処法を考えよう!」	(中間面談)		前半 個人ワーク 後半 交流活動(散歩) ※個人ワーク不可。雨天等はティータイムに振替
PM		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 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	22日	23日	24日	25日	26日
AM		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・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		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30		前半 個人ワーク or リラクセーション(アート～描く～) 後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT16) 「アサーション②～傾聴～」	(中間面談)		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
PM		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 B-2 「夕方のバタバタを乗り切ろう!～ToDoリストの活用～」	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	29日	30日	31日		
AM	休診日	休診日	休診日		
9:30 12:30					
PM					
13:30 16:30					

※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/発達フレ・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/発達フレ・発達サポートコース】

【火AM】 個人ワーク + リラクセーションpr	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