



ショートケア プログラム月間予定表

2026年1月

曜日	月	火	水	木	金
時間	12月29日	12月30日	12月31日	1日	2日
AM 9:30 12:30	休診日	休診日	休診日	休診日	休診日
PM 13:30 16:30					
時間	5日	6日	7日	8日	9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カップコース) 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ップコース) 2026.1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 ~計画・実行力 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) 「スマートにやめる」	B-1 「後半オリエンテーション/社会資源①」	(開始前面談)	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 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	
AM 9:30 12:30	休診日	12日	13日	14日	15日
9:30 12:30		◆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カップコース) 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ップコース) 2026.1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)
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(GCBT①) 「アサーション③～アサーション分析シートで自己表現を考える～」	B-2 「社会資源②」	(開始前面談)	前半 交流活動(グループワーク) 「無理せずに生きる」 ※活動サポートの方は個人ワークも可	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)
AM 9:30 12:30		19日	20日	21日	22日
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カップコース) 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ップコース) 2026.1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)
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(心理教育) 「怒りと上手く付き合う」	B-3 「表情訓練/相手の気持ちを読む」	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 後半 交流活動(散歩) ※個人ワーク不可。雨天等時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	
AM 9:30 12:30		26日	27日	28日	29日
9:30 12:30	テーマ回「社会資源について調べよう」	◆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カップコース) 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ップコース) 2026.1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)
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(GCBT①) 「うつ病とは」	B-4 「感情のコントロール①(不安)」	A-2 「コミュニケーションとは？」	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		
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)
AM 9:30 12:30				B-6 「ピアサポート②」	
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）。

※新規ご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 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