



ショートケア プログラム月間予定表

2026年1月



医療法人フォスター
生きる・育む・輝く
メンタルクリニック/梅田茶屋町

曜日	月	火	水	木	金
日	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	休診日	休診日	休診日	休診日	休診日
日	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) 2025.9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) 2026.1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)
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 リラクゼーション(マインドフルネス・体操) 後半 個人ワーク or 専門療法(SST) 「スマートに褒める」	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 B-3 「夕方のバタバタを乗り切りよう②」～計画立てと解消のコツ～	
日	12日	13日	14日	15日	16日
AM	休診日	◆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) 2025.9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) 2026.1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)
9:30 12:30	休診日	前半 個人ワーク or リラクゼーション(アート～作る～) 後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT市) 「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(グルーワーク) 「無理せず生きる」 ※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 B-4 「日中を効率よく過ごそう①」～計画立てとコツ～	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	19日	20日	21日	22日	23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) 2025.9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) 2026.1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)
9:30 12:30	テーマ回「社会資源について調べよう」	前半 個人ワーク or リラクゼーション(ヨガ) 後半 個人ワーク or 専門療法(心理教育) 「怒りと上手に付き合う」	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 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～」	
日	26日	27日	28日	29日	30日
AM	休診日	◆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) 2025.9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) 2026.1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)
9:30 12:30	休診日	前半 個人ワーク or リラクゼーション(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②(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 B-6 「ピアサポート②」	14-15時 (ショートケア参加前面談)

※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