



# ショートケア プログラム月間予定表

2026年2月



曜日 日 時間	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6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) 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)
	ロールプレイ回	前半 個人ワーク or リラクゼーション(マインドfulness・体操) 後半 個人ワーク or 専門療法(SST) 「失敗した?間違ってた?と感じた時の対処法」	B-5 「感情のコントロール②(怒り)」	A-3 「あいさつ/会話を始める」	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-7 「面倒なことに重い腰を上げよう① ~自己活性化と作業の分解~」	
曜日 日 時間	9日	10日	11日	12日	13日
AM 9:30 12:30		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達プレ・発達サポート/活動サポート)	休診日	★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) 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)
		前半 個人ワーク or リラクゼーション(アート~作る~)		A-4 「障害理解/発達障害とは?」	前半 交流活動(グループワーク) 「上手な休養のとり方」 ※活動サポートの方は個人ワークも可
PM 13:30 16:30		後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT②) 「認知行動療法を知らう」		★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-8 「面倒なことに重い腰を上げよう② ~実行のための計画立て~」	後半 個人ワーク
		14-15時 (ショートケア参加前面談)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
曜日 日 時間	16日	17日	18日	19日	20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) 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)
	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 リラクゼーション(椅子ヨガ) 後半 個人ワーク or 専門療法(SST) 「自由課題:問題解決技法で対処法を考えよう!」	B-6 「ストレスについて」	A-5 「会話を続ける」	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-9 「あとまわし癖を克服しよう① ~11バウンド原因と対処法~」	
曜日 日 時間	23日	24日	25日	26日	27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) 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)
		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(GCBT③) 「うつ思考の 10 パターン」	B-7 「ピアサポート②」	A-6 「会話を終える」	前半 交流活動(リハビ相談会) ※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-10 「あとまわし癖を克服しよう② ~克服のヒントと計画立て~」	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