



# ショートケア プログラム月間予定表

2026年2月



曜日 日ごろ	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
AM 9:30 12:30	★発達障害専門プログラム★ (◆スタッフアップコース)	◆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/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
PM 13:30 16:30	ロールフレイド	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) 「失敗した?間違ってた?を感じた時の対処法」	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
AM 9:30 12:30		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・実行力アップコース) 2025.9月期	
PM 13:30 16:30				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～」	
AM 9:30 12:30	9日	10日	11日	12日	13日
PM 13:30 16:30		◆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)	休診日	★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/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
AM 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(GCBT②) 「認知行動療法を知ろう」		A-4 「障害理解/発達障害とは？」	前半 交流活動(ケルーフワーク) 「上手な休憩のつけ方」 ※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★ (筹計画・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	16日	17日	18日	19日	20日
PM 13:30 16:30	ピアサポート回 ～コミュニケーションカ 編～	★発達障害専門プログラム★ (◆スタッフアップコース)	◆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
AM 9:30 12:30		前半 個人ワーク or リラクセーション(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★ (筹計画・実行力アップコース) 2025.9月期	
AM 9:30 12:30	23日	24日	25日	26日	27日
PM 13:30 16:30	休診日	◆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/発達フレ・発達サポート/活動サポート)
AM 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(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(リハビリ相談会) ※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★ (筹計画・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)
				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～」	

\*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