



ショートケア プログラム月間予定表

2026年3月

曜日	月	火	水	木	金
日	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)
	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) 「他人と意見や考えが異なっていた時の表現方法」	B-8 「自分の特徴を伝える①」	A-7 「ピアサポート①」	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-11 「後半の振り返り/卒業式」	
日	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(GCBT④) 「自動思考記録表:①気分に着目しよう」	B-9 「自分の特徴を伝える②」	A-8 「上手に頼む」	前半 個人ワーク 後半 交流活動(ケルーフワーク) 「行動活性化～ちょ～ん～」話で気持ちを軽くする～ ※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 (修了後面談)	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	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	休診日 3/31(火)に振替を実施します。
	テーマ回 「障害理解～周囲の理解・サポートを得やすくなるためのコツを探ろう～」	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) 「ストレスコーピング」	B-10 「感謝する/ほめる」	A-9 「上手に断る」	
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 (修了後面談)	
日	23日	24日	25日	26日	27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(GCBT⑤) 「自動思考記録表:②自動思考をつかまえよう」	B-11 「後半の振り返り/卒業式」	A-10 「アサーション(非難や苦情への対応)」	前半 交流活動(川柳/相談会) 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)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	30日	31日	金曜日に休診日がある為、イレギュラーですが 3/20(金)分の振替として、火曜日に散歩の プログラムを行います。		
AM 9:30 12:30		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達フレ・発達サポート/活動サポート)	金曜日に休診日がある為、イレギュラーですが 3/20(金)分の振替として、火曜日に散歩の プログラムを行います。		
	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)			

※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

