



# ショートケア プログラム月間予定表

2026年3月



曜日 日にち 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)
	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) 「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」	
曜日 日にち 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)	★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～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(グループワーク) 「行動活性化～ちょっぴり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)
曜日 日にち 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	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 くするためのコツを探ろう～」	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) 「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)	
曜日 日にち 時間	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(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(1人1人相談会) ※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)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
曜日 日にち 時間	30日	31日	<div>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。</div>		
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)			
		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

