



ショートケア プログラム月間予定表

2026年5月



曜日	月	火	水	木	金
日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	1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) 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	ロールプレイ回	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(GCBT 7) 「自動思考記録表:④バランスのよい考え方をしよう」	休診日	B-2 「社会資源②」	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		14-15時 (ショートケア参加前面談)			
日	4日	5日	6日	7日	8日
AM				★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	休診日	休診日	B-3 「表情訓練/相手の気持ちを読む」	前半 交流活動(ケル・アーク) 「季節や気候の変化への対処」 ※活動サポートの方は個人ワークも可 後半 個人ワーク
PM				★発達障害専門プログラム★ (●計画・実行カアップコース) 2026.5月期 (開始前面談)	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	11日	12日	13日	14日	15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) 2026.5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(GCBT 8) 「自動思考記録表:⑤自分の自動思考記録表をつけてみよう」	(開始前面談)	B-4 「感情のコントロール①(不安)」	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		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・実行カアップコース) 2026.5月期 (開始前面談)	
日	18日	19日	20日	21日	22日
AM		◆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) 2026.5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		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) 「自分の非言語コミュニケーションを振り返ろう」	(開始前面談)	B-5 「感情のコントロール②(怒り)」	前半 交流活動(ケル・アーク) 「ネガ→ポジ変換～リフレーミングにチャレンジ」 ※活動サポートの方は個人ワークも可 後半 個人ワーク
PM		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・実行カアップコース) 2026.5月期 A-1 「前半オリエンテーション/自己紹介～時間感覚を知らう～」	14-15時 (ショートケア参加前面談)
日	25日	26日	27日	28日	29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) 2026.5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 「記憶力のムラについて」	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(GCBT 9) 「活動記録表:①日々の気分を振り返ってみよう」	A-1 「前半オリエンテーション/自己紹介について」	B-6 「ストレスについて」	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		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・実行カアップコース) 2026.5月期 A-2 「予定の管理方法を考えよう～約束を忘れない為の方略～」	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。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、受付で火曜日または金曜日PMの導入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・実行カアップコース
- [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・実行カ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