



ショートケア プログラム月間予定表

2026年7月



曜日	月	火	水	木	金
日にち	6月29日	6月30日	1日	2日	3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	前半	個人ワーク or リラクゼーション(アート~作る~)	A-6 「会話を終える」	B-11 「後半の振り返り/卒業式」	前半
12:30	後半	個人ワーク or 専門療法(心理教育) 「水山思考を探ろう」			後半
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	
13:30				A-7 「ピアサポート①」	
16:30					
日にち	6日	7日	8日	9日	10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	前半	個人ワーク or リラクゼーション(マインドfulness・体操)	A-7 「ピアサポート①」	(修了後面談)	前半
12:30	後半	個人ワーク or 専門療法(SST) 「上手な会話の切り上げ方」			後半
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	14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30				A-8 「夜更かしをやめる ~夜更かしの型と早く寝るための対処法~」	
16:30					
日にち	13日	14日	15日	16日	17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	ピアサポート回 ~計画・実行カ編~	前半	個人ワーク or リラクゼーション(アート~作る~)	(修了後面談)	前半
12:30		後半	個人ワーク or 専門療法(GCBT②) 「問題解決策リスト:②問題解決能力を高めよう」		後半
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	
13:30				A-9 「気持ちの良い朝を過ごそう① ~朝のバタバタの原因と対策~」	
16:30					
日にち	20日	21日	22日	23日	24日
AM	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カアップコース) 2026.5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		前半	個人ワーク or リラクゼーション(ヨガ)	A-9 「上手に断る」	前半
12:30		後半	個人ワーク or 専門療法(SST) 「無理な誘いや頼みを上手に断る」		後半
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	14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30				A-10 「気持ちの良い朝を過ごそう② ~計画立てと準備のコツ~」	
16:30					
日にち	27日	28日	29日	30日	31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	テーマ回 「自分の発達特性再整理しよう」	前半	個人ワーク or リラクゼーション(アート~描く~)	A-10 「アサーション(非難や苦情への対応)」	前半
12:30		後半	個人ワーク or 専門療法(GCBT③) 「アクションプラン:①アクションプランを立てて行動しよう」		後半
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	14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30				A-11 「前半の振り返り」	
16:30					

※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