



ショートケア プログラム月間予定表 2026年10月



曜日 日/時	月	火	水	木	金
時間	9月28日	9月29日	9月30日	1日	2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/発達ブレ・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) 2026.5月期	★発達障害専門プログラム★ (※計画・実行力アップコース) 2026.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30	テーマ回「メモの取り方について」	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(GCBT⑥) 「アサーション」② 傾聴	B-4 「感情のコントロール①(不安)」	B-6 「ピアサポート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)			
13:30 16:30					
日/時	5日	6日	7日	8日	9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/発達ブレ・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) 2026.5月期	★発達障害専門プログラム★ (※計画・実行力アップコース) 2026.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・発達サポート/活動サポート)
9:30 12:30	ピアサポート回 ～コミュニケーション力 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) 「体調の上手な伝え方」	B-5 「感情のコントロール②(怒り)」	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～	前半 交流活動(グループワーク) 「がんばるって何だろう?～がんばりの視座を作る～」 ※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)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30 16:30					
日/時	12日	13日	14日	15日	16日
AM	休診日	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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) 2026.5月期	★発達障害専門プログラム★ (※計画・実行力アップコース) 2026.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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(アート～作る～) 後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT⑦) 「アサーション」③ アサーション分析シートで自己表現を考える	B-6 「ストレスについて」	B-8 「面倒なことに重い腰を上げよう②」～実行のための計画立て～」	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)			
13:30 16:30					
日/時	19日	20日	21日	22日	23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/発達ブレ・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) 2026.5月期	★発達障害専門プログラム★ (※計画・実行力アップコース) 2026.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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(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-7 「ピアサポート②」	B-9 「あとまわし癖を克服しよう①」～11バウンド原因と対処法～」	前半 交流活動(グループワーク) 「手だて探しの思考法」 ※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)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30 16:30					
日/時	26日	27日	28日	29日	30日
AM		◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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) 2026.5月期	★発達障害専門プログラム★ (※計画・実行力アップコース) 2026.5月期	◆レジリエンスプログラム◆ (ワークサポート/発達ブレ・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(アート～描く～) 後半 個人ワーク or 専門療法(GCBT①) 「うつ病とは」	B-8 「自分の特徴を伝える①」	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～」	前半 交流活動(11/11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)			14-15時 (ショートケア参加前面談)
13:30 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/発達ブレ・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/発達ブレ・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