ショートケア　プログラム月間予定表　2026年11月

医療法人フォスター　生きる＋育む＋輝く　メンタルクリニックNet 梅田茶屋町

曜日	月	火	水	木	金
日にち / 時間	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） ピアサポート回 ～計画・実行力 編～	休診日	★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 B-9 「自分の特徴を伝える②」	★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 B-11 「後半の振り返り／卒業式」	◆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（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					
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〕 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（GCBT②）「認知行動療法を知ろう」	★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 B-10 「感謝する／ほめる」	★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 （修了後面談）	◆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：交流活動（グループワーク）「脳疲労をケアする」 ※活動サポートの方は個人ワークも可 後半：個人ワーク
PM 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） テーマ回「苦手なことへの意識の換え方」	◆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 リラクセーション（ヨガ） 後半：個人ワーク or 専門療法（SST）「焦らず保留にする」	★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 B-11 「後半の振り返り／卒業式」	★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 （修了後面談）	◆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）			
日にち / 時間	23日	24日	25日	26日	27日
AM 9:30〜12:30	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〕 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（GCBT③）「うつ思考の 10 パターン」	★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 （修了後面談）		◆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：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 13:30〜16:30		14-15時　（ショートケア参加前面談）			
日にち / 時間	30日				
AM 9:30〜12:30					
PM 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

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