

開所時間・場所

時間：毎週 火・水・木・金
AM 9:30～12:30
PM 13:30～16:30

場所：梅田本院 レジリエンスルーム 他

プログラム表 (2022年8月現在)

主に下記のスケジュールでプログラムを行っています。
各プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

	月	火	水	木	金
A M		レジ エンス	発達 専門 ★	発達 専門 ★	レジ エンス
P M		レジ エンス	レジ エンス (ワークホ ーのみ)	レジ エンス	レジエンス (わかもの のみ) または ★発達専門 OBOG会

※★は専門プログラムです。

費用

治療の一環ですので、健康保険や自立支援医療が適用されます。

	レジリエンス プログラム	発達障害専門 プログラム
1割負担	約 400 円/回	約 600 円/回
3割負担	約 1,200 円/回	約 1,800 円/回

参加までの流れ

面談① → 申込書提出・お試し利用 → 面談②・利用決定
→ 利用開始

※他院の方は、主治医の紹介状が必要です。
また、当院にて一度診察を受けていただく必要があります。

※お試し利用時は医師の診察がありますので、通常診察の
料金となります。

Q&A

Q 参加時の流れを教えてください。

A. 受付・体調チェック → 始まりの会 → プログラム内容
(途中適宜休憩あり) → 終わりの会 → 記録 → 会計

Q. 毎日来ないといけないのですか？

A. レジリエンスプログラム：
各コース、それぞれの参加・治療目的に合わせて事前に無理のない参加頻度等を決めた上でご利用いただけます。

発達障害専門プログラム：
原則週1回全22回のプログラムに参加できる方を対象としています（やむを得ないお休みの場合は事前にご相談いただけますのでご安心ください）。

Q. プログラムは併用できますか？

A. 医師が治療上必要とした場合、別日であれば参加可能です。医師にご相談ください。（また、診察についても、原則ショートケア利用日と同日併用は行っておりません。別日に通常ペースでご受診ください）。

Q. どんなスタッフがいますか？

A. 看護師、精神保健福祉士、心理士が在勤しています。

Q. 他院に通院中ですが、参加できますか？

A. 当院通院中の方を優先させていただきますが、空きがあれば参加いただけます。まずは主治医の先生にご相談の上、紹介状持参で当院をご受診ください。当院の医師の診察後、参加の可否について判断させていただきます。

☆ご質問等ございましたら、電話または当院受付にてお申し出ください。担当者より詳細を説明させていただきます。



精神科ショートケア リーフレット



大阪市北区大淀南1丁目3-11
ランドマーク新梅田シティー1階

TEL 06-4798-2000

ホームページ <https://lgbmental.com/>



各プログラムの内容

発達障害専門プログラム (専門ショートケア)

発達障害特有のコミュニケーションのつまづきについて、コミュニケーションの練習や話し合いなどを通して、自分自身についての理解を深め、対処方法を身につけることができます。同じ障害を持つ仲間と一緒に、職場や日常生活上の悩み・工夫点を共有しながら、楽しく学んでみませんか？

日時・回数

毎週 水曜日 AM または 木曜日 AM
全 22 回コース

対象

- ・発達障害および発達障害疑いで、現在通院中の方
+ 主治医の承諾のある方
- ・年齢：高校生以上 40 歳未満
- ・人数：1 期間 10 名程度

主な内容

- ・会話をするときのコミュニケーションのコツ
- ・感情コントロールやストレス発散の方法
- ・発達障害や社会資源について
- ・ピアサポート

～プログラムの流れ(例)～

朝の会 ウォーミングアップ	簡単なゲームを通して、メンバーと楽しみながら関係を築きます。
心理教育	感情コントロール方法やストレス、社会資源の活用などを学びます。
ディスカッション (休憩)	疾病理解、対処法の検討、周囲への伝え方などを話し合い、深めます。
コミュニケーション練習	
まとめ 帰りの会	会話のコツ、頼んだり断ったりする方法、自己主張などをロールプレイし、身につけます。

※昭和大学発達障害医療研究所で開発された、厚生労働省推薦の発達障害者の方向けの専門プログラムを利用します。

レジリエンスプログラム (一般ショートケア)

レジリエンスとは、「回復力」や「弾性（しなやかさ）」を意味する言葉です。困難な問題、危機的な状況、ストレス等に直面しても柔軟に対処できる心身の状態を作ることを目指します。目的に合わせた3つのコースをご用意しております（参加方法等柔軟に対応します）。3コースは同室で行います。プログラムで実施するメニューについては、月間予定表をご参照ください。

発達フレ・発達サポートコース

発達障害専門プログラムに参加したいけれど、集団に入るのに自信がない、生活リズムに不安がある方が、自信を持って専門プログラムに参加できるように練習するコースです。また、サポートコースとして発達障害でよく見られる段取りなどの実行機能のリハビリテーションに、個人ワークの一環として取り組んで頂きます。（要相談）

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火・木

- 対象**
- ・発達障害および発達障害疑いで、現在通院中の方
+ 主治医の承諾のある方
 - ・年齢：高校生以上 40 歳未満
 - ・人数：1 コマあたり、7- 10 名程度
(他 2 コースの参加者含む)

主な内容

参加目的を事前に決めた上で、他コースの方と一緒に活動したり、個別課題（下記ステップ参照）に取り組んだりしていただきます。

- ステップ 1：場に慣れる・時間通りに活動に参加できる
ステップ 2：場に合った服装や身だしなみが維持できる
ステップ 3：各自の課題の抽出と目標の設定
ステップ 4：ステップ 3 について、具体的なワークを進める

わかもの居場所コース

こころの悩みを抱えた 10・20 代の皆さんがご自分のペースで自由に利用できる居場所です。専門のスタッフに不安なことや困っていることも気軽に相談できます。社会の中で自分らしくこれから歩んでいくための一歩として、グループに来て活動を始めてみませんか？

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火・木・金（金 PM は月 2 回程度）

- 対象**
- ・精神科・心療内科に通院中の 10 代・20 代の方
 - ・人数：1 コマあたり、7- 10 名程度
(他 2 コースの参加者含む)

主な内容

自分のペースで、色々な活動ができます（例：読書、絵を描く、ゲーム、勉強、他の参加者やスタッフとおしゃべり）
※プログラムの進行や他の参加者の活動に支障のない範囲でお願いします

ワークサポートコース(リワーク・就労支援等)

従来のリ・ワーク（復職）や就労支援の枠にとどまらず、幅広くあなたにとっての“WORK”の形で社会参加実現に向けた支援を行います。

うつ病などの精神疾患は病状の悪化を繰り返しやすい、職場復帰に際しては、十分な準備期間と再休職をしないための調整が必要です。復職を目指す上で一人での取り組みに不安がある方は是非ご利用ください。また、これから就職・転職活動を始める予定の方、今後福祉サービスの利用を考えておられる方の就労支援等も併せて行っております。

日時 毎週 AM 火・金 / PM 火・水・木

対象

- ・うつ病などの診断で休職中の方
- ・就職活動を始めるにあたって生活リズムを付けたい方 など
- ・人数：1 コマあたり、7- 10 名程度（他 2 コースの参加者含む）

主な内容

火・木：個人ワーク（自分の課題に取り組む時間）
+
リラクゼーション（アート、ヨガ、瞑想、体操など）
or その他プログラム（ティータイム、グループワークほか）

水：集団認知行動療法（GCBT、SST、心理教育）

※希望に応じて、生活習慣チェックや個別面談も行います。

利用イメージ

事前に利用頻度やメニューを決め、状態をみながら3つのステップに分けてご利用いただけます。

- ステップ 1：生活リズムをつける（週 1～2 日程度）
ステップ 2：疾病理解や発症要因の分析（週 3 日程度）
ステップ 3：対人関係能力の改善、職場復帰・就労準備（週 4～5 日程度）

※日数の目安は、ご自宅でのリハビリと合わせた日数です。

★発達障害専門プログラム・ワークサポートコース・わかもの居場所コースには、別途詳細のチラシがございますので、そちらもご参照ください。