

ショートケア プログラム月間予定表

2021年 12月

曜日	月	火	水	木	金
日 時間	11月29日	11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/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)	発達障害専門プログラム 2021.9月期Ⅹ 「感情のコントロール②(怒り)」		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 リラクゼーション(かんたんヨガ) /個人ワーク	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 SST:「上手な会話の切り上げ方」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ ティータイム	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)
日 時間	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/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ ティータイム	発達障害専門プログラム 2021.9月期Ⅺ 「上手に頼む」		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク /散歩(雨天:椅子ヨガ)
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ ティータイム	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 GCBT⑨: 「アサーション①~自分を伝え相手の気 持ちは知るトレーニング~」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク /散歩(雨天:椅子ヨガ)
日 時間	13日	14日	15日	16日	17日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	発達障害専門プログラム 2021.9月期Ⅻ 「上手に断る」		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 SST:自由課題	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)	(ショートケアお休み)
日 時間	20日	21日	22日	23日	24日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)	発達障害専門プログラム 2021.9月期Ⅼ 「社会資源①」		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ ティータイム
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 リラクゼーション(かんたんヨガ) /個人ワーク	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕 GCBT⑩: 「アサーション②~傾聴・アサーション分 析シートで自己表現を考える~」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	発達障害専門プログラム OBOG会 (2021年12月回)
日 時間	27日	28日	29日	30日	31日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達ブレ・発達サポート〕 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	休診日	休診日	休診日
PM		(ショートケアお休み)			

※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。

※レジリエンスプログラム(ワークサポートコース/わかもの居場所コース/発達ブレ・発達サポートコース)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)。



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・わかもの居場所コース・発達ブレ・発達サポートコース) (AM:火・金 / PM:火・水 (ワークサポートコースのみ)・木・金) ●●● 個人ワーク+リラクゼーションorその他プログラム [AM:火・金 / PM:火・木・金] ●●● 集団認知行動療法(水PM) ※ワークサポートコースのみ
専門ショート：発達障害専門プログラム (AM:水) ※12/24(金)PMは修了者向けのプログラムです

<スタッフより>

早いもので今年も12月。コロナ禍で縮小傾向かもしれませんが、12月はクリスマスに忘年会...と色々楽しみにしたくなりますよね。そんな中、少し後回しにしたくなるのが大掃除ではないでしょうか。大掃除の由来は平安時代まで遡り、1年で溜まった穢れを払い、新年に向けて神様を迎える行事なんだそうです。掃除となると、面倒に感じて気乗りしない人が多いかもしれませんが、「神様を迎える行事」と思うと、少し気が引き締まって「よし、やろう!」と前向きな気持ちにもなれそうですね。

日常でも、ちょっとした発想の転換で、前向きに考えられるようになることがあると思います。皆様が少しでもスッキリした気持ちで新年を迎える準備ができるきっかけになれば幸いです。

