



ショートケア プログラム月間予定表

2022年 7月



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------|----------------------------|--|--------------------------------------|--|--|
| 日 | 6月27日 | 6月28日 | 6月29日 | 6月30日 | 1日 |
| AM 9:30-12:30 | | 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) | 発達障害専門プログラム (2022.5月期) | 発達障害専門プログラム (2022.1月期) | 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 | 第6回「会話を終える」 | (専門プログラム修了面談日①) | 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系) |
| PM 13:30-16:30 | レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ) | 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) | レジリエンスプログラム (ワークサポートのみ) | 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) | 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 | 心理教育「ストレスコーピング」 | 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ) | 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系) |
| 日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| AM 9:30-12:30 | | 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) | 発達障害専門プログラム (2022.5月期) | 発達障害専門プログラム (2022.1月期) | 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) | 第7回「ピアサポート①」 | (専門プログラム修了面談日②) | 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ) |
| PM 13:30-16:30 | | 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) | レジリエンスプログラム (ワークサポートのみ) | 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) | 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) | SST: 「体調の上手な伝え方」 | 個人ワーク/ ティータイム | 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ) |
| 日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| AM 9:30-12:30 | | 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) | 発達障害専門プログラム (2022.5月期) | | 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) | 第8回「表情訓練/相手の気持ちを読む」 | | 個人ワーク/ ティータイム |
| PM 13:30-16:30 | レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ) | 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) | レジリエンスプログラム (ワークサポートのみ) | 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) | 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) | GCBT③: 「自動思考記録表①～気分に着目しよう～」 | 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操) | 個人ワーク/ ティータイム |
| 日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| AM 9:30-12:30 | | 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) | 発達障害専門プログラム (2022.5月期) | | 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) | 第9回「感情のコントロール①(不安)」 | | 個人ワーク/ 散歩(雨天:マインドフルネス・体操) |
| PM 13:30-16:30 | | 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) | レジリエンスプログラム (ワークサポートのみ) | 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) | 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 | SST: 自由課題 | 個人ワーク/ リラクゼーション(アート系) | 個人ワーク/ 散歩(雨天:マインドフルネス・体操) |
| 日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| AM 9:30-12:30 | | 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) | 発達障害専門プログラム (2022.5月期) | | 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 | 第10回「感情のコントロール②(怒り)」 | | 個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操) ※7/22が雨天の場合は散歩に振替 |
| PM 13:30-16:30 | レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ) | 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) | レジリエンスプログラム (ワークサポートのみ) | 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) | 発達障害専門プログラム (OB06会) |
| | | 個人ワーク/ ティータイム | GCBT④: 「自動思考記録表②～バランスのよい考え方をしよう～」 | 個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ) | 2022年7月回 (ピア・サポート) |

※各ショートケアは併用利用が可能です。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(第2梅田院・Neo梅田茶屋町含む))

※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)

※7/11,25(月)PMは、わかもの居場所コース利用者のみの特別開放日です



専門ショート: 発達障害専門プログラム

(AM: 水・木)

※7/29(金)PMは修了者向けのプログラムです

<スタッフより>

7月は小まめな水分補給と、冷房による冷えすぎに注意して過ごしましょう。カリウムを豊富に含む野菜や果物はむくみやだるさを解消してくれる効果があります。よく味わい、感謝して食べると脳がゆるみやすくなります(*_**)是非取り入れてみましょう



医療法人フォスター

生きる+育む+輝く
メジカルクリニック 梅田本院

