



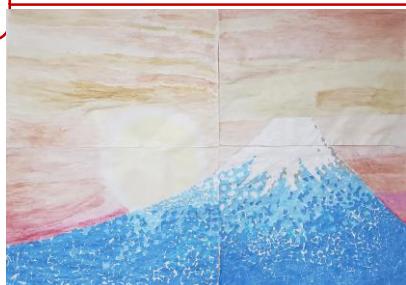
ぶどうの樹  
の理念  
メンバーさんと  
社会をつなぐ  
かけ橋に

新入学、新社会人、そして新生活を迎えた皆さま、おめでとうございます！  
まだ慣れない新しい生活に緊張の毎日という方もいらっしゃると思いますが、いかがお過ごしでしょうか？

ショートケアぶどうの樹では、皆さまが少しでも社会で過ごしやすいよう一緒に取り組んでいます。  
引き続きどうぞ宜しくお願い申し上げます！

目次

1. 春によく起きることとその対策方法 ~今回は4つのお役立ち情報~
2. イベントのお知らせ
3. ぶどうの樹とは



SSTの様子を  
ホームページで  
動画公開中です。



【1-1. 春によく起きることとその対策方法】

発達障がいの方は…変化に対応することがとっても苦手。電車遅延ひとつにも頭がパニックになったり、また、思うようにいかないことにいら立ちを感じる方もいらっしゃいます。

4月は1年の中で最も大きく環境が変化することが多く、初対面の人との関係づくりや歓迎会など、緊張の場面や初めてのことをたくさん経験をする方も。

「新しいこと」が苦手な方にとっては、相当なストレスに感じることもあるはずですが、社会生活においては、なかなか避けて通れない事でもあります。

こんな時は、無理をせず、出来ることを1つずつ行うことで乗り切ることから。そして、とても大切なことがあります。それは…まずはしっかりと挨拶をすること。  
押さえておくポイントは3つ。

- ①視線を合わせて ②明るい表情で ③はっきりと

当ショートケアのSSTでは、「挨拶をする」「感情のコントロール」のトレーニングで対応できます。一歩ずつ、少しずつ、焦らずに自信を身につけていきましょう。

【1-2. ワクワクな新生活スタート、でも・・・】

周りが新生活を送っているのに自分はいまいち進んでいないのかな…と不安を感じていらっしゃるいませんか？

新社会人、新入学生の方は、転居などから生活環境自体が変化することで不安を感じることがあります。

また、逆に、特に変化がないという方も、進んでいない自分に対して先の見えない不安や苛立ち、周囲からのプレッシャーで不安を感じるということがあります。

その結果、頑張りすぎて疲労がたまってしまったり、家から出たくないという気持ちや抑うつ状態になったりすることも考えられます。

回避していくためには、まず「基本的な生活リズムの維持」を意識することが大切です！忙しい時は一人で振り返るという時間がなかなか取れませんが、できるだけ誰かに相談するなどして、時には立ち止まって自分を見直すという機会を作りましょう。

【1-3. ウキウキ⇔ソワソワ】

発達障がいの方は…自分の状態に気づきにくい傾向があります。

買い物で、ついお金を浪費してしまったり、そもそも温度の変化に気づかず対応できていなかったりすることも。

こんな時こそ早めに対処が必要です。ご自身で気付かないうちに体や心に負荷がかかっていることも多くなります。

上手にプロのアドバイスを受ける機会を作りましょう。

【2. イベントお知らせ】

5/24 (日) 発達凸凹無料相談会

(10時~11時半/13時半~15時半 30分/人)

対象者：ショートケアに登録されていない方  
発達障がいの診断/特性をお持ちの方  
またそのご家族の方

★ショートケアに興味があるor新生活に悩みを抱えている方~向けに相談会を開催します。

★院長はじめ多職種で対応させていただきます。  
お気軽にご参加ください⇒詳細はHPにて

【3. ぶどうの樹とは？】

外来通院をされている方で、発達障がいの診断を受けた方を対象としています。生活リズムを整える、人との関わり方や社会への参加の仕方を学び、ご自身の生活をより良くしていくための練習を行う施設です。グループを通して同じ思いや悩みを共有し、困難を乗り越える方法を話し合うことで、ストレスのないコミュニケーションを学ぶことができます。

★レクリエーション、SSTのグループワークと個別対応の両面でサポートしています。見学や相談は随時受付中。どうぞお気軽にお問い合わせください

⇒開所日：月・水・木・金・土（決まった曜日でなく、スケジュールに合わせて参加いただけます）

料金体系：保険適用となります。全21回のSST講座（順不同出席可）で約37,800円です。

※自立支援医療制度を活用する場合は、12,000円となります。