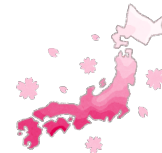


# ぶどうの樹



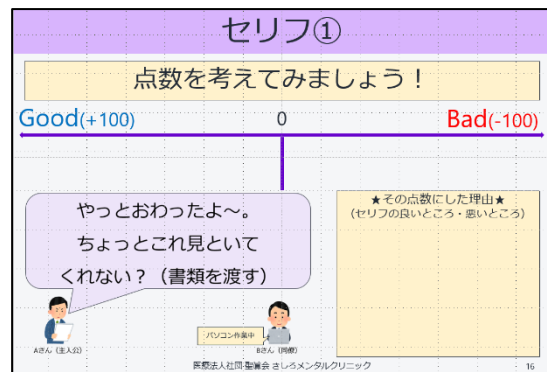
(桜前線)

## 環境の変化とストレス

今年も年度替わりの忙しい時期がやってまいりました。来年度に向けて、生活の変化がある方もいらっしゃるかと思います。進級や進学、部署移動などの喜ばしい出来事でも、新しい生活に適應していく中で多くのストレスを受けると言われております。忙しかったり、気を張っていたりと疲れがたまりやすい時期ですので、体調管理にはくれぐれもお気を付けください。大きな変化がない方も、周囲の慌ただしさにストレスを感じるかもしれません。今一度、これまでのストレス対処法を見直して、新年度の生活に備えていきましょう！

### 【ASDグループ】～家族会を開催しました！～

2月26日(土)に今年1回目の家族会を開催いたしました。今回は『ショートケア紹介&SST体験』というテーマで、ショートケアでの活動を確認していきました。また後半の座談会では、ご家族の方同士で普段の思いや悩みについて語り合いました。今年の家族会は全4回を予定しております。今回はご都合がつかなかったご家族様も、次回以降の参加をお待ちしております。



CESを体験していただきました！

### ～NEWプログラム！ぶどうPreWork！！～

4月28日(木)の午前からスタートし、第4木曜日のレクの時間を使って行います。自活(自分で出来ることを増やす)や、就労準備などを目指していきます。初回では今後取り組みたいことを募って内容を決めていきます。普段木曜参加していない方も、ぜひお待ちしております！

### 【ADHDグループ】～ADHDの方のセルフマネジメントグループを開設いたします！～

4月25日(月)の午後からスタートし、月曜午後の時間で行います。従来の「時間管理グループ」とは異なり、ADHDの特性(不注意、多動性、衝動性)から起こる日々のお困りごとについて、他のメンバーやスタッフと一緒に話し合っていきます。回数は全6回で、途中参加やスポット参加も可能なグループになります。ご興味のある方は、ぜひ一度ご見学にお越しください！

### 【精神科ショートケアグループ】～4月の新プログラムのお知らせ～

内容	説明
簡単クッキング♪	家でこれなら作れる！料理を皆で練習します。出来るものを増やして、家族の手伝いや一人料理時に役立てられるようにしましょう！
春のお散歩	外で過ごしやすいこの季節！皆でリフレッシュしませんか？

### 【受け付け時間のご案内】 (ショートケア直通の電話番号：044-930-3310)

<午前>	受付：9:15～9:30	プログラム：9:30～12:30	(☎電話：9:00～12:45)
<午後>	受付：13:45～14:00	プログラム：14:00～17:00	(☎電話：13:45～18:00)

# 4月のスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27	28	29	30	31	1	2
午前	★MEMO★ ・25日（月）から、ADHDの方を対象にしたセルフマネジメントグループを開始いたします。特性からくる日々のお困りごとについて、他のメンバーやスタッフと一緒に考えていきます。 ・29日（金）は祝日のため閉所になります。					【レク】 ぶどうLife（身だしなみ）	【SST】 上手に断る
午後						【SST】 感情のコントロール（不安）①	
	3	4	5	6	7	8	9
午前		【SST】 社会資源		【精神科ショートケア】 ブララジ	【レク】 健康チェック 【SST】 感情のコントロール（不安）②	【レク】 春の絵葉書を作ろう！ 【SST】 感情のコントロール（不安）②	【SST】 社会資源
午後		⑥面倒なことに重い腰を上げよう！		【精神科ショートケア】 いちごジュース作り♪			
	10	11	12	13	14	15	16
午前		【SST】 相手への気遣い		【精神科ショートケア】 フリー活動	【レク】 バターゴルフ 【SST】 感情のコントロール（怒り）①	【レク】 卓球 or テーブルゲーム ※グループごとに決めましょう！	【SST】 相手への気遣い
午後		⑦あとまわし癖を克服しよう！		【精神科ショートケア】 リラックスヨガ		【SST】 感情のコントロール（怒り）①	
	17	18	19	20	21	22	23
午前		【SST】 アサーション		【精神科ショートケア】 簡単クッキング～レトルト料理♪	【レク】 創作（紙粘土） 【SST】 感情のコントロール（怒り）②	【レク】 健康チェック 【SST】 感情のコントロール（怒り）②	【SST】 アサーション
午後		⑧これからの自分とのつきあい方を考えよう！		【精神科ショートケア】 ※午後は休診のため閉所	【精神科ショートケア】 自分のトリセツ完！		
	24	25	26	27	28	29	30
午前		【SST】 ストレス		【精神科ショートケア】 春のお散歩♪	【レク】 NEW!!ぶどうPreWork 【SST】 感情のコントロール（対策）	祝日のため閉所	【SST】 ストレス
午後		新プログラム ADHDセルフマネジメント ①不注意について		【精神科ショートケア】 創作活動～模様替え			

グループは色ごとに分かれています。右側をご覧ください⇒

ASDグループ

ADHDグループ

精神科ショートケア

家族会