

# ぶどうの樹



## 『スタートダッシュと頑張り疲れ』

新年度が始まりましたが、みなさんはどのような年度初めになりましたか。早く新しい仕事や対人関係に慣れようと頑張られている頃かと思います。この時期に不安や緊張、疲れを感じやすくなるのは正常な反応です。ただしその程度があまりに強かったり、ずっと続いたりするようであればスタッフに相談してください。ぜひ皆さんの身体の声を感じ取り、無理なく過ごしてくださいね！

## 【ASDグループ】～2022年 第2回家族会を開催いたします～

5月28日（土）に家族会を開催いたします。今回のテーマは『障害理解・発達障害とは』です。前回までと同様にご家族様とショートケアスタッフの座談会も行います。ご家族様の思いや悩みを共有する場としてご活用ください。ご案内を配布中ですので、詳細はそちらをご確認ください。

## 【ADHDグループ】～セルフマネジメントグループのご案内～

4月25日（月）午後より ADHD の診断もしくは傾向のある方を対象にしたプログラム「セルフマネジメントグループ」が始まります。計6回のプログラムで気になるセッションのみの参加も可能です。ご興味のある方は、ぜひご見学にいらしてください。

日程		内容		
①	4/25	不注意	① ADHD とは？	認知のクセを知ろう
②	5/2		② ディスカッション	ワーキングメモリー活用法
③	5/9	多動性	① ADHD とは？	カラダの動きを見直そう
④	5/16		② ディスカッション	気分転換と環境調整
⑤	5/30	衝動性	① ADHD とは	欲求のコントロールを考えよう
⑥	6/6		② ディスカッション	問題解決技法ワークにチャレンジ

\*5/23 は時間管理グループのフォローアップです。セルフマネジメントグループはお休みですのでご注意ください。

## 【精神科ショートケアグループ】～5月の新プログラムのお知らせ～

新しいプログラムもあります。得意なことも苦手なこともみんなで協力していきましょう！

内容	説明
種まき&ベランダアレンジ	午前は新しい季節に向けて植物を育てたり～午後はみんなで看板作りなどを行い、ベランダを憩いの場としてアレンジしましょう♪
セルフコントロール	人は感情がある生き物で、時に辛いこともありますね。少し付き合いやすくなるように、楽しみながら皆で対処法を身につけたいと思います。
梅ゼリー作り	暑くなってくるこの季節、みんなで作って一息つきましょう！

## 【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

# 5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	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前		【SST】 自分の特徴を伝える①	祝日のため閉所	祝日のため閉所	祝日のため閉所	【レク】 ぶどうLife	【SST】 感情のコントロール（対策）	【SST】 自分の特徴を伝える①
午後		【ADHDセルフマネジメント】 不注意② ディスカッション ワーキングメモリー活用法						
	8	9	10	11	12	13	14	
午前		【SST】 自分の特徴を伝える②		【精神科ショートケア】 種まき&ペランダアレンジ	【レク】 健康チェック 【SST】 上手に頼む①	【レク】 モルック	【SST】 上手に頼む①	【SST】 自分の特徴を伝える②
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性① ADHDとは？ カラダの動きを見直そう			【精神科ショートケア】 ピンポン卓球			
	15	16	17	18	19	20	21	
午前		【SST】 ピアサポート①		【精神科ショートケア】 セルフコントロール ～感情と上手につき合おう～	【レク】 Let's青空体操♪ 【SST】 上手に頼む②	【レク】 個人製作 (ぬりえ・折り紙・コラージュなど)	【SST】 上手に頼む②	【SST】 ピアサポート①
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性② ディスカッション 気分転換と環境調整			【精神科ショートケア】 フリー活動	【SST】 ピアサポート①+②		
	22	23	24	25	26	27	28	
午前		【SST】 ピアサポート②		【精神科ショートケア】 コラージュ作成	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 上手に断る	【レク】 健康チェック	【SST】 上手に断る	【SST】 ピアサポート②
午後		【時間管理】 第5クール フォローアップ ※通常のADHDグループはお休み		【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	【精神科ショートケア】 梅ゼリー作り	2022年 第2回 家族会		
	29	30	31	1	2		3	4
午前		【SST】 感謝する・ほめる		<b>★MEMO★</b> ・3日（火）～5日（木）はゴールデンウィークのため閉所いたします。 ・23日（月）は時間管理グループ（第5クール）のフォローアップセッションを行います。セルフマネジメントグループはお休みですので、 ご注意ください。 ・28日（土）の午後は家族会を開催いたします。詳細は別紙のご案内の資料をご確認ください。				
午後		【ADHDセルフマネジメント】 衝動性① ADHDとは？ 欲求のコントロールを考えよう						

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（セルフマネジメント）

ADHD（時間管理）

精神科ショートケア

家族会