

ぶどうの樹



過ごしやすい季節を楽しもう！

緑が美しく、気候としても過ごしやすい季節となりました。一方で新年度、新生活への変化で疲れがたまってくる頃かもしれません。また、朝晩の気温の落差も大きく、寝つきや睡眠の質が乱れやすい時期でもあります。休息やリラックスタイムを意識的に取り入れつつ、豊かな季節の行楽を楽しんでいきたいですね！



神奈川県の方針に従って、ショートケア参加時には引き続きマスクの着用をお願いしております。5類移行後に新たな方針が出ましたら、当院での対応もご案内いたします。

【ASDグループ】

～第1回家族会を行いました～

4/1(土) 午後に今年度第1回目の家族会を行いました。今回は感染症対策の緩和に伴い、対面のみでの実施となりました。参加者は少なかったのですが、CES という技法を使って、じっくりと SST 体験をしてもらいました。後半は個別の相談会を行い、具体的な困り事についてご家族の方と「思いや悩みを共有する」有意義な時間となりました。

<登場人物>
A さん：主人公 B さん：仕事場の上司

<場面>
上司の B さんが A さんに急に残業をして欲しいと頼んできました。しかし、A さんは定時で帰る伯父さんを迎えに行く約束をしております。断りたいと思っています。
B さん：「頼みたい仕事があって・・・ちょっとだけ残業頼めないか」
A さん：「どんなセリフがよいでしょう」

Good(+100) 0 Bad(-100)

★その点数にした理由★
(セリフの良いところ・悪いところ)

【ADHDグループ】～時間管理グループの第4クールがスタートしました！～

4/15(土) より第4クールが始まり、今回も多くの方が参加されました。これから全9回を同じメンバーで取り組みます。どのクールも共通していますが、回を重ねることでメンバー同士の連帯感が生まれると、一人だと面倒だと思ってしまうがちなホームワークにも「頑張って取り組もう！」と思えるようになります。最後まで一緒に頑張っていきましょう！



【精神科ショートケアグループ】～5月のプログラムのお知らせ～

今月も様々な活動を通して新たな発見を探し、過ごしやすい季節の心地よさを体感しましょう。ベランダの草花たちも移り変わっているので、皆さんと一緒に夏に向けて育てていきたいと思えます。火曜日の『こもれば Café ぶどう』では、4月末火曜日に皆で5月のメニューを考えるので、どうぞお楽しみに！

	午前	午後	お問い合わせ先
受付	9:15～9:30	13:45～14:00	● 電話番号：044-930-3310 ● お問い合わせフォーム ＊QRコードを読み込んでください。
プログラム	9:30～12:30	14:00～17:00	
電話対応時間	9:00～12:45	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
	30	1	2	3	4	5	6
午前		【SST】 (20)振り返り（卒業式）	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	祝日のため閉所	祝日のため閉所	祝日のため閉所	【SST】 (15)ストレス
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (2)心理教育② 認知行動療法の基本モデル					【ADHD時間管理】 (3)気持ちのよい朝を過ごそう
	7	8	9	10	11	12	13
午前		第10クール開始♪ 【SST】 (1)コミュニケーションについて	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	【精神科ショートケア】 ガーデニング	【レク】 健康チェック 【SST】 (17)自分の特徴を伝える①-1	【レク】 ぶどうLife（金銭管理） 【SST】 (17)自分の特徴を伝える①-1	【SST】 (16)自分の特徴を伝える①
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (3)不注意① 不注意症状と問題解決技法			【精神科ショートケア】 お菓子作り		【ADHD時間管理】 (4)忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
	14	15	16	17	18	19	20
午前		【SST】 (2)挨拶をする・会話を始める	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	【精神科ショートケア】 初夏飾りつけ 春～梅雨・初夏へ～	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 (17)自分の特徴を伝える①-2	【レク】 すごろくトークIVを作ろう 【SST】 (17)自分の特徴を伝える①-2	【SST】 (17)自分の特徴を伝える②
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (4)不注意② ワーキングメモリーと睡眠			【精神科ショートケア】 外出（プラネタリウム予定）		【ADHD時間管理】 (5)日中を効率よく過ごそう
	21	22	23	24	25	26	27
午前		【SST】 (3)会話を続ける	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	【精神科ショートケア】 プチ外出♪	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 (18)自分の特徴を伝える②-1	【レク】 健康チェック 【SST】 (18)自分の特徴を伝える②-1	【SST】 OB・OG会
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (5)心理教育③ ストレスについて			【精神科ショートケア】 ダンスセラピー		【ADHD時間管理】 (6)面倒なことに重い腰を上げよう
	28	29	30	31	1	2	3
午前		【SST】 (4)会話を終える	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	【精神科ショートケア】 創作活動	★MEMO★ ・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。		
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (6)多動性－衝動性① 自身の言動を見直そう！					
	グループの色分け⇒	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	OB・OG会	家族会