

ぶどうの樹



秋から冬へ

少しずつ街中の木々が色づき、紅葉が楽しみになってきました。この時期は朝晩の寒暖差が大きく、風邪をひきやすい季節です。洋服や寝具などを見直し、快適に過ごしていきましょう！

【ASDグループ】OB・OG会のご案内

SSTに1クール以上参加された方を対象に、各月の最終土曜日にOB・OG会を開催しています。これはASDグループでSSTを一通り学んだ後も、ショートケアに来て懐かしいメンバーやスタッフとの交流を持つために行っています。ステップアップした先での思いや悩みを共有したり、これからステップアップを目指しているメンバーさんが体験を聞いたりできる場になっています。

次回は11月25日（土）の午後に開催します。内容は「レクリエーション&座談会」を予定しています。ご希望の方は奮ってご参加ください！

【ADHDグループ】セルフマネジメントグループのご案内

ADHDの方を対象としたセルフマネジメントグループが開始しました。このグループは全9回のプログラムの中でADHDの特徴を学び、対処方法をメンバーさんやスタッフと話し合いながら考えていくグループです。今までに参加したことのある方も、初めてチャレンジしてみたい方も、皆様の参加をお待ちしています（定員を超過した場合は新規の方を優先させていただきます）。

【精神科ショートケアグループ】秋の一日外出

11月1日（水）に精神科ショートケア初の試みである「1日外出」を行います。いつもより長い時間、いつもより遠い場所への外出になります。外出や長時間他の人と一緒にいることが苦手なメンバーさんも、いつものメンバーさんやスタッフと一緒に挑戦してみませんか？

その他にも精神科ショートケアでは、散歩やカフェ外出などの様々な外出プログラムを設けております。今回参加されなかったメンバーさんも、ぜひ今後の企画を楽しみにしててください。

	午前	午後	お問い合わせ先
受付	9:15~9:30	13:45~14:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	

11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
	29	30	31	1	2	3	4
午前				【精神科ショートケア】 1日外出	【就労準備グループ】 ⑤感情のコントロール・メタ認知について	祝日のため閉所	【ASDグループ】 ⑭上手な意見の伝え方 (アサーション)
午後					【精神科ショートケア】 百合丘就労援助センター 求職者の会へ外出&散策		【ADHDセルフマネジメント】 ③不注意① 不注意症状とやる気を出す方法を学ぶ
	5	6	7	8	9	10	11
午前		【ASDグループ】 ③会話を続ける	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう ご当地銘菓決め&カレンダー作成	【精神科ショートケア】 秋～冬の飾りつけ計画&制作	【就労準備グループ】 ⑥雑談・余暇、リラクゼーション実践	【ASDグループ】 ・ぶどうLife(余暇の過ごし方) ・⑨感情のコントロール(怒り)②	【ASDグループ】 ⑮ストレス
午後		【女性ASDグループ】 ・⑬上手に頼む・上手に断る	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう ご当地銘菓決め&カレンダー作成	【精神科ショートケア】 秋～冬の飾りつけ制作	【精神科ショートケア】 フリー活動～カレンダー制作	閉所	【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
	12	13	14	15	16	17	18
午前		【ASDグループ】 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】 フリー活動	【就労準備グループ】 ⑦ホウレンソウ(報告連絡相談) の練習	【ASDグループ】 ・すぐらくトーク5を作ろう ・⑨感情のコントロール(対策)③	【ASDグループ】 ⑯自分の特徴を伝える①
午後		【女性ASDグループ】 ・⑭上手な意見の伝え方 (アサーション)	【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】 フリー活動	【精神科ショートケア】 スポーツ	閉所	【ADHDセルフマネジメント】 ⑤心理教育③ ストレスについて
	19	20	21	22	23	24	25
午前		【ASDグループ】 ⑤表情訓練/相手の気持ちを考える	【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】 季節のごはん～炊き込みご飯	祝日のため閉所	【ASDグループ】 ・健康チェック ・⑩相談をする/聞く(ピアサポート)①	【ASDグループ】 ⑰自分の特徴を伝える②
午後		【女性ASDグループ】 ・創作系レクリエーション ・⑮相談をする・聞く(ピアサポート①)	【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】 季節のごはん～炊き込みご飯		閉所	【OB・OG会】 第14回 レクリエーション & 座談会
	26	27	28	29	30	1	2
午前		【ASDグループ】 ⑥障害理解/発達障害とは	【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】 カレンダー制作	【就労準備グループ】 ⑧自分の特徴を伝える (得手不得手)	★MEMO★ ・11月3日(金)、23日(木)は祝日のため、閉所となります。	
午後		【女性ASDグループ】 ・健康チェック ・⑯これまでのまとめ・話し合い	【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】 カレンダー制作	【精神科ショートケア】 お菓子作り		
発達障害の患者様を 対象としたグループ	ASDグループ 女性ASDグループ		ADHD(時間管理) ADHD(セルフマネジメント)	患者様全般を対象としたグループ	精神科ショートケア 就労準備グループ	イベントとして開催するグループ	家族会 OB・OG会