



## ゆく年くる年 ～今年はどうな1年になりましたか～

早いもので2023年はもうすぐ終わりです（受け取った時期によってはもう終わっているかもしれません）。皆さんにとって2023年はどんな1年になりましたか。「もう少しこうできれば…」と思うこともあるかと思いますが、たとえささいなことであったとしても「この部分は頑張れた」「こんなところはよかった」という面にも目を向けてみて下さいね！

### ● 来年からのグループ編成

	月	火	水	木	金	土
午前	ASD (レクなし)	精神科 (Café活動)	精神科	就労準備	ASD (レクあり)	ASD(注) (クローズ)
午後	女性 ASD	精神科 (Café活動)	精神科	精神科	閉所	ASD (レクなし)
	ADHD(第4週)					

(注) 1月～4月末までの予定です。それ以降は「午前 ASD/午後 ADHD」に戻る予定です。

### 【ASDグループ】

1月からの土曜午前グループで ASD グループの効果検証を、メンバー固定のグループで行います。これまで土曜午前 ASD グループに参加してこられた方のプログラム参加を保障するために、当面の間はまだテーマを1周できていない方を優先にご予約をお取りして午後にプログラムを行います。

### 【ADHDグループ】

土曜日のプログラムの都合上、連続したテーマでの ADHD グループは当面の間お休みさせていただきます。第4月曜日の午後に下記のプログラムを行いますので、これまで ADHD グループに出られていた方でフォローアップを行いたい方は、ぜひご活用ください。これからスタートする方の参加もお待ちしております。

タイトル		予定日
1	ADHD と認知行動療法の基本モデル	心理教育 1 / 22
2	不注意症状とワーキングメモリー	不注意 2 / 26
3	怒りの感情のマネジメント	多動性-衝動性 3 / 25
4	ストレスへの対策を考える	実践編 4 / 22

### 【精神科ショートケアグループ】

精神科ショートケアに大きな変更点はありません。2024 年もメンバーの皆さんとスタッフで協力し合い、より良いグループを一緒に作っていきましょう！

	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	



# 1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
	31	1	2	3	4	5	6
午前		年末年始の閉所	年末年始の閉所	年末年始の閉所	【就労準備グループ】 第3クール開始♪ (1)就労準備性ピラミッド /日常生活の見直し	【ASDグループ】 ・ぶどうLife～書初め～ ※服装注意！ ・(13)社会資源①	【ASDグループ】 (1)自己紹介・コミュニケーション について学ぶ
午後					【精神科ショートケア】 新年会	閉所	【ASDグループ】 (1)コミュニケーションについて
	7	8	9	10	11	12	13
午前		祝日のため閉所	【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】 新年会	【就労準備グループ】 (2)社会資源～障がい者雇用の 現状、一般枠と障がい枠の違い ゲスト：ルミノーズ支援者	【ASDグループ】 ・スポーツ系レク ・(13)社会資源②	【ASDグループ】 (2)会話をする
午後			【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】 新年会	【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	閉所	【ASDグループ】 (2)挨拶をする・会話を始める
	14	15	16	17	18	19	20
午前		【ASDグループ】 (11)上手に断る	【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】 精神科ショート 3周年記念号作成！	【就労準備グループ】 (3)マナー講座（挨拶・身だしな み・言葉遣い）	【ASDグループ】 ・すごろくトーク ・(14)相手への気遣い	【ASDグループ】 (3)相手の気持ちを考える
午後		【女性ASDグループ】 第2クール開始♪ (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】 精神科ショート 3周年記念号作成！	【精神科ショートケア】 フリー活動	閉所	【ASDグループ】 (3)会話を続ける
	21	22	23	24	25	26	27
午前		【ASDグループ】 (12)社会資源	【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】 コミュニケーションゲーム① 上手な意見の伝え方	【就労準備グループ】 (4)TODOリスト・マルチタスク練習 ゲスト：ウェルビー支援者	【ASDグループ】 ・健康チェック ・(15)上手な意見の伝え方 (アサーション)	【ASDグループ】 (4)会話を終える
午後		【セルフマネジメントグループ】 (1)ADHDと認知行動療法の 基本モデル	【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】 コミュニケーションゲーム① 上手な意見の伝え方	【精神科ショートケア】 季節の絵手紙	閉所	【OB・OG会】 第16回 レクリエーション & 座談会
	28	29	30	31	1	2	3
午前		【ASDグループ】 (13)相手への気遣い	【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】 冬～春への飾りつけ計画	【MEMO】 ・1/3（水）までは年末年始の閉所となります。お問い合わせは1/4（木）以降をお願いします。 ・1/5（金）はレクリエーションで書初めをしますので、服装にお気を付けください。 ・1/8（月）は祝日のため閉所です。 ・1/11（木）と1/25（木）は地域の事業所からゲストスピーカーをお招きしてお話していただきま す。定員はありますが、普段就労準備グループに参加していない方もご興味のある方がいらっしゃいま したら、通所しているグループのスタッフにまでお声かけ下さい。		
午後		【女性ASDグループ】 (2)コミュニケーションゲーム 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】 冬～春への飾りつけ			
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	