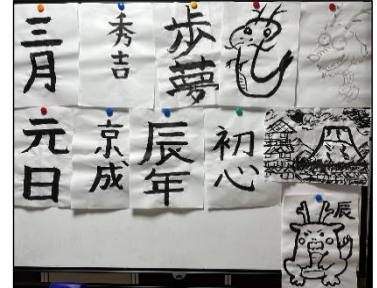




2024年が始まりました～！

今年も金曜 ASD グループでは書初めを行いました。大人になるとなかなか機会がないもので、懐かしい気持ちになりますね。「書き出す」という作業を行うと色々な思いや考えが浮かび、頭の中の整理が進みます。今年はどうな1年にしたいかを書き出してみたいかを書いてみてはいかがでしょうか。



【ASD グループ】

●研究 ASD グループがスタートしました♪

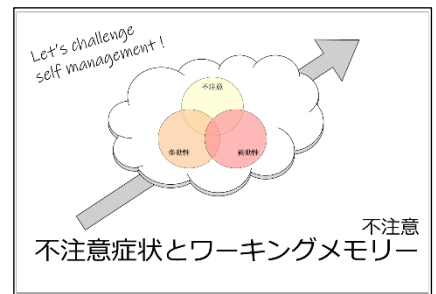
5名の参加者さんと一緒に、土曜日午前に行っているグループがスタートしました。このグループは最初から最後まで同じメンバーさんで行います。最初は緊張したり、不安に思ったりすることもあると思いますが、皆さんで助け合ってより良いグループを作っていきましょう！

(このグループはパワーポイントを使いながらグループを行っています→)



【ADHD グループ】

次回は2/26(月)14時から『不注意症状とワーキングメモリー』というタイトルでグループを行います。メンバーさんが変わるとディスカッションのテーマも変わり、新しい気づきにもつながります。初めての参加者さんだけでなく、すでに参加したことのある方の参加もお待ちしております！



【精神科ショートケアグループ】

メンバーさんが増え、より活気のあるグループになりました。大人数が苦手な方には他の人と過ごす練習として利用していただければと思います。少人数の方が安心する方は火曜午後の『こもれば Café ぶどう』への参加をご検討ください♪
最近春に向けてステップアップを意識している方も多いです。自分のペースを大切に、焦らず相談しながら進めていきましょう！



	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	



2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
	28	29	30	31	1	2	3
午前	【MEMO】 ・12日（月）と23日（金）は祝日のため閉所となります。				【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	【ASDグループ】 ・ぶどうLife ・(15)上手な意見の伝え方②	【ASDグループ】 (5)ストレスについて学ぶ
午後					【精神科ショートケア】 スポーツ	閉所	【ASDグループ】 (4)会話を終える
	4	5	6	7	8	9	10
午前		【ASDグループ】 (14)上手な意見の伝え方	【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】 事業所ブルービー ～作業体験	【就労準備グループ】 (6)自己肯定感をアップする思考 テクニック ゲスト：ルミノーズ支援者	【ASDグループ】 ・カードゲーム ・(16)ストレス①	【ASDグループ】 (6)障害理解/発達障害とは
午後		【女性ASDグループ】 (3)会話を続ける/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】 ブララジ	【精神科ショートケア】 お菓子作り	閉所	【ASDグループ】 (5)表情訓練 /相手の気持ちを考える
	11	12	13	14	15	16	17
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】 バレンタイン～お菓子作り	【就労準備グループ】 (7)雑談・余暇 リラクゼーション実施	【ASDグループ】 ・健康チェック ・(16)ストレス②	【ASDグループ】 (7)上手に頼む
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】 バレンタイン～お菓子作り	【精神科ショートケア】 カードゲーム	閉所	【ASDグループ】 (6)障害理解/発達障害とは
	18	19	20	21	22	23	24
午前		【ASDグループ】 (15)ストレス	【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】 (8)ホウレンソウの練習	祝日のため閉所	【ASDグループ】 (8)上手に断る
午後		【女性ASDグループ】 (4)健康チェック/これまでのまとめ	【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】 創作活動		【OB・OG会】 第17回 レクリエーション & 座談会
	25	26	27	28	29	1	2
午前		【ASDグループ】 (16)自分の特徴を伝える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】 ストレッチ&リラクゼーション	【就労準備グループ】 (9)事業所見学 ～就労移行支援事業所ウエル ビー溝の口～		
午後		【セルフマネジメントグループ】 (2)不注意症状とワーキングメモ リー	【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】 ストレッチ&リラクゼーション	【精神科ショートケア】 プチ外出		
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