

きしろメンタルクリニックショートケア

# ぶどうの樹のご案内

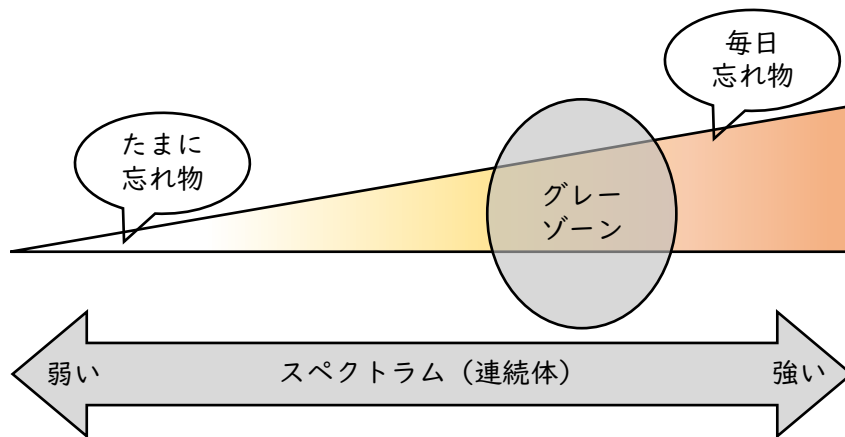
ーメンバーさんと社会をつなぐかけ橋にー

# 発達障害の基礎知識

## ① まずは発達障害について知りましょう

代表的なものとしては自閉スペクトラム症（ASD）や注意欠如多動症（ADHD）、限局性学習症（SLD）があります（広汎性発達障害（PDD）やアスペルガー症候群は診断基準の改訂でASDの中に組み込まれました）。

「忘れ物をしてしまう」「コミュニケーションで行き違いが起こる」などの発達障害の特性は多かれ少なかれ誰しもが持っている特徴ではありますが、その特徴があるから発達障害とすぐに決まるものではありません。発達障害と考えられる特徴（症状）の数や強さ、頻度が診断基準を満たすほどにあり、それによって日常生活や社会生活に支障が出ている場合（生活している環境の中で不都合なところがある場合）に「発達障害の診断がつく」ということになります。



「忘れ物」で考える発達特性の連続体（スペクトラム）

また日常生活を考えていく上では特徴の有無だけでなく、どの程度現在の日常生活で困っているかを把握し、「自力で行える工夫はあるか」「周囲の理解やサポートを得ていくことが必要か」などを考えていくことが重要です。まずはご自身の特徴に関する理解を深めていきましょう。

## 自閉スペクトラム症（ASD）

ASDの症状は大きく分けて「対人関係やコミュニケーションに関する症状」と「興味やこだわり、感覚面の症状」に分類されます。ただしASDといっても、その人によって特徴の出方や程度は異なります。

## 【対人関係やコミュニケーションに関する症状】

### ●代表的な特徴

- ・自分から会話を始めたり、相手の関心に沿って話を進めたりすることが苦手
- ・集団で何かを行うことが苦手（合わせられてもストレスになりやすい）
- ・相手の気持ちを表情から読み取ったり、暗黙の了解をその場の空気から読み取ったりすることが苦手
- ・悪気なく、相手を不快にさせることを言ってしまう

### ●対策例

- ・よくあるコミュニケーションの場面でのどのようにふるまうかをあらかじめ考え、練習しておく
- ・他の人の考え方や感じ取り方を知っておく
- ・あらかじめ相手の関心をリサーチしておく
- ・発言をする前に「これを言ったら相手はどう思うか」を想像する
- ・場合によっては集団で活動する場面を減らしてもらう

※対人関係はケースバイケースなことが多いため、細やかに相談して考えていけると良いでしょう。

## 【興味やこだわり、感覚面の症状】

### ●代表的な特徴

- ・見通しが持てない状況が不安で、急に予定が変わると混乱する
- ・特定の物に対する興味が強く、他の人と興味が合わない
- ・全体像を見渡すのが苦手で、部分に注意が向きやすい
- ・感覚面の過敏さや鈍感さ、特殊さがある（聴覚過敏など）

### ●対策例

- ・可能な限り見通しが持てるように、あらかじめ相談したり、変更があったら細やかに伝えてもらったりする
- ・自分の興味だけで話をしないように注意をする
- ・自分の興味やこだわりを満たせる時間（状況）を確保しておく
- ・苦手な感覚は避けるようにする（好きな感覚があれば、可能な範囲でストレス対策として活用する）

## 注意欠如多動症（ADHD）

ADHDの症状は大きく分けて「不注意症状」と「多動性－衝動性症状」に分類されます。ADHDといっても、その人によって特徴の出方や程度は異なります。

## 【不注意症状】

### ●代表的な特徴

- ・忘れ物や失くし物、言われたことの忘れが多い
- ・集中して物事に取り組むのが苦手、気が散りやすい
- ・物事の計画や優先順位を組み立てられない
- ・物事に取り組み始めても途中で別のことに注意が移ってしまう
- ・物や時間の管理が苦手

### ●対策例 ※「時間管理グループ」で細かく練習しています

- ・「メモやふせん」などで情報を残し、玄関や冷蔵庫などのよく目につく場所に貼っておく（自分への申し送り）
- ・スマホのメモ機能やアラーム機能を活用する
- ・持ち物はなるべく決まった場所にまとめておく。必ず持っていくものに、①財布、②スマホ、③鍵などと番号をつけ、「1、2、3」とチェックする
- ・ゆとりのある予定を立ててそれを見える化し、こまめに時計を見る
- ・いつも行う作業はルーティン化し、その間は別の作業をしないようにする

## 【多動性－衝動性症状】

### ●代表的な特徴

- ・静かに座って行う作業が苦手でソワソワしてしまう
- ・あれこれと考えが浮かんで頭の中が落ち着かない
- ・やりたいことが次々浮かぶので、色々なことがしたい
- ・思いついたことを後先考えずに言ったり、行動に移したりする
- ・感情のコントロールが苦手

### ●対策例

- ・どんな時にその特徴が出やすいかを把握し、注意するようにする
- ・深呼吸等のリラクゼーションを行う習慣をつける
- ・ソワソワしたら気分転換をする行動をとる（お茶を飲む、ガムを食べるなど）
- ・衝動的になりそうな場面は避ける（イライラしたらその場を離れるなど）
- ・活動的になれる場を持っておく

## ② 併発しやすい特徴も知っておきましょう

### ●学習障害（LD）

- ・「読み」「書き」「計算」などの、ある特定の分野だけが極端に苦手な場合、LDが併存している可能性もあります。

### ●睡眠リズムの問題

- ・夜眠れない、朝起きられない、日中に眠くなるなどの特徴をお持ちの場合もあります。

### ●二次的な症状

特性ゆえにうまくいかないことが重なると、右のページにあるような特徴が出てくる場合があります。すでにそのような特徴が出ている場合には、それもあわせて診察で相談していきましょう。

心理面	身体面	行動面
不安感・抑うつ感 意欲の低下 自信喪失 自己肯定感の低下	頭痛 胃腸症状 疲れが取れない	ミスが増える 出社（登校）がつらい （できなくなる） 酒やたばこが増える

## ③ 治療や支援のご案内

### ●薬物療法

ADHD特性（症状）を緩和するお薬として、以下のものが使われています。それぞれのお薬の違いや効果、注意点につきましては主治医の先生に相談してください。

- ・コンサータ（メチルフェニデート塩酸塩）
- ・ストラテラ（アトモキセチン塩酸塩）
- ・インチュニブ（グアンファシン塩酸塩）
- ・ビバンセ（リスデキサンフェタミンメシル酸塩）

ASD特性（症状）自体に働きかけるお薬は現時点ではありません。不安の強さやうつっぽさなどに対してお薬を活用する場合があります。

### ●カウンセリング

日々のお困り事や悩み事について個別に相談し、対策を考えていきます。

### ●社会資源

当院には生活に関するご相談や、支援や制度についてのご相談を受けるソーシャルワーカーがおりますので、以下のような社会資源を活用したいと思われた際は面談についてもご検討ください。

- ・各種自治体の相談窓口
- ・自立訓練（生活訓練）
- ・就労援助センター
- ・就労移行支援事業所／就労継続支援事業所（A型作業所・B型作業所）
- ・学校の相談窓口（学生相談室／スクールカウンセラー／特別支援コーディネーターなど）

## ★ショートケアについて★

ショートケアでは「発達障害の特性を学ぶプログラム」や「特性への対策を相談したり練習したりするプログラム」があります。同じような思いや悩みを持つ人と一緒に活動することで、他の人の意見や考え方、対策を知ることができます。また一緒に練習することで勇気づけられたと感じる方もおられます。「集団は苦手」という方も、ぜひ一度ご見学に来られることをご検討ください。

## ショートケアのご案内

ショートケアは外来通院をされている方を対象とした通所施設です。各グループ、3時間のプログラムを通して体力の回復や心の準備、社会生活に必要な技能の習得などを目指します。他の参加者さんやスタッフと一緒に、よりよい生活を目指して練習していきましょう！

### ●グループのご案内（最新のプログラムはホームページで公開しています）

	月	火	水	木	金	土
午前	ASD (レクなし)	精神科 (Ca給活動)	精神科	就労準備	ASD (レクあり)	ASD (レクなし)
午後	女性ASD	精神科 (Ca給活動)	精神科	精神科	閉所	ADHD セルフ時間管理

※「セルフマネジメント」と「時間管理」は1クールごとに、交互に行います。

### ●開室時間

	午前	午後
受付	9:15～9:30	13:45～14:00
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

※ドアは施錠していますので、インターホンを押してください。

※お電話が繋がらない時に外来（クリニック）に電話をすることは控え下さい。

※きしろメンタルクリニックが休診の日はショートケアも閉室になります。

### ●費用

・自立支援医療の対象になります。当院以外に通院されている方は『2ヶ所目の医療機関登録』が必要になります。

- ・保険証のみの場合（3割負担）：1,070円～1,880円程度
- ・自立支援医療をご活用の場合（1割負担）：360円～630円程度

### ●本参加に関する注意事項

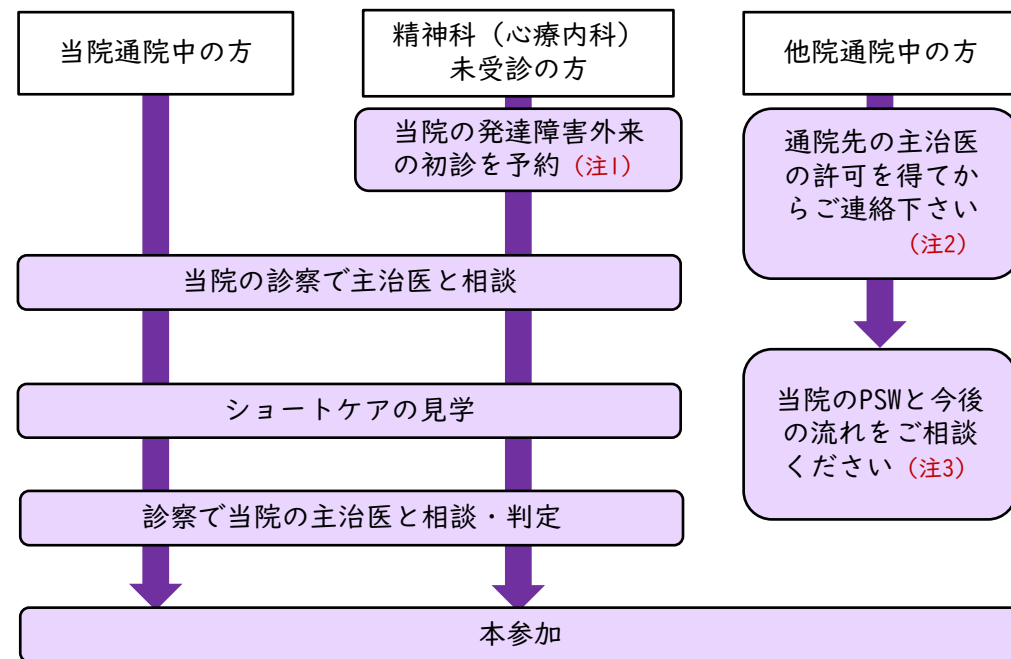
- ・参加には主治医の許可が必要になります。対象の疾患でない方や集団での活動が難しい方、病状が不安定な方につきましては、参加をお断り（延期）させていただく場合があります。
- ・ショートケアと同日の精神科受診は原則できません。定期的な診察はショートケアとは別日に入れるようにしてください（他院通院中の方も同様です）。

### ●見学のご案内（以下のフローチャートに従って、見学になります）

【持ち物】筆記用具・室内履き・飲み物・書類を入れるファイル

【服装】不織布マスクと靴下の着用をお願いします。「肌の露出が多い服装」や「香水等の匂いの強いもののご使用」は控えください。

※2回目以降の見学は別のグループ（例：ASDグループとADHDグループ）であっても本参加の費用をいただきますことをご了承下さい。



（注1）初診予約は以下の番号にお電話いただくか、HPの予約フォームへのご入力をお願いします。 ☎初診ダイヤル：044-934-8505（外来の受付時間をご確認ください）

（注2）他院通院中の方は以下の番号にお電話をお願いします。

☎クリニック代表番号：044-930-1231

（注3）対象の疾患でない場合や集団での活動が難しい場合、他に優先する治療がある場合など、条件によっては参加をお断りさせて頂く場合がございます。

### ★当院の感染症対策について★

引き続き「不織布マスクの着用」をお願いしております。体調が優れない時は参加を見送っていただき、再度日程を調整していただくようお願いします。

### きしろメンタルクリニック ショートケア『ぶどうの樹』

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸2710-6 第2ネスト向ヶ丘 302号

TEL：044-930-3310 FAX：044-930-3312

見学や相談は随時受付中ですので、  
どうぞお気軽にお問い合わせください。



最新プログラムは  
HPのブログで公開  
しています



# 自閉スペクトラム症（ASD）の方を 対象にしたグループ

※アスペルガー症候群、広汎性発達障害、高機能自閉症などの診断も対象です。

## 発達障害専門プログラム（ASDグループ）

雑談で沈黙にならない  
ようにしたい！

相手の気持ちや意図を  
考える練習をしたい！

タイミングよく  
話しかけられるように  
になりたい！

就労に向けて  
準備したい！

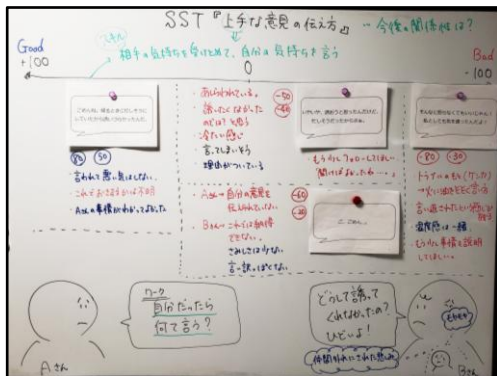
ASDについて  
もっと知りたい！

自分と同じような  
悩みを持っている人と  
話したい！

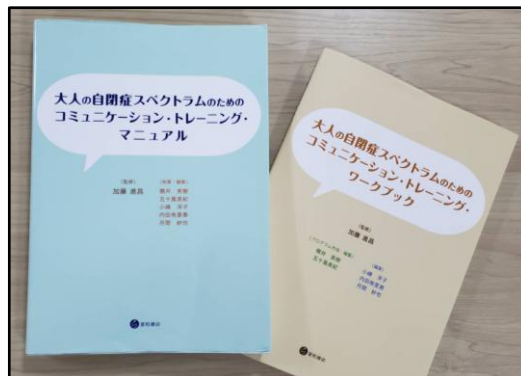
●昭和大学鳥山病院で開発されたプログラムに沿って全20テーマのSST（ソーシャルスキルトレーニング）を行います。

### SST（ソーシャルスキルトレーニング）とは？

社会生活に必要な知識を身につけ、技能を練習していく技法です。個人のワークだけではなく、ペアやグループでの話し合い、ロールプレイなども行います。



プログラム中はスタッフが要点を  
板書しています。



ワークブックは市販されていますが、  
当院ではプリントを用意しています。

●SSTのプログラムは、大きくは以下の3つのテーマに分かれています。

### コミュニケーション

コミュニケーションに  
必要なスキルを学び、  
練習していきます。

### ディスカッション

普段の生活の中の困り  
事や悩み事を他のメン  
バーと話し合います。

### 心理教育

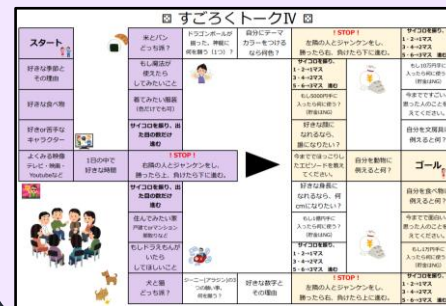
発達障害のことや  
活用できる社会資源を  
学びます。

### プログラムのタイトル

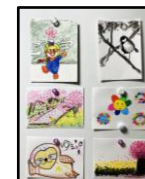
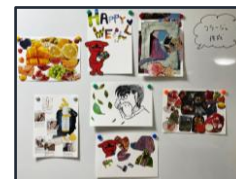
1	コミュニケーションについて	11	上手に断る
2	挨拶をする・会話を始める	12	社会資源
3	会話を続ける	13	相手への気遣い
4	会話を終える	14	上手な意見の伝え方（アサーション）
5	表情訓練／相手の気持ちを考える	15	ストレス
6	障害理解／発達障害とは	16	自分の特徴を伝える①
7	感情のコントロール①（不安）	17	自分の特徴を伝える②
8	感情のコントロール②（怒り）	18	相談をする／聞く（ピアサポート）①
9	相談をする／聞く（ピアサポート）①	19	感謝する／ほめる
10	上手に頼む	20	振り返り（卒業式）

●金曜日午前グループは冒頭でレクリエーションを行います。

### ゲームでコミュニケーション練習 （すごろくトーク）



### 健康状態や日常生活を振り返る （健康チェック）



## 女性のASDグループ

- 全20テーマのグループです。通常のASDグループの内容を土台としつつ、女性特有の困りごとを話しやすいような場面設定やロールプレイを増やしております。



コミュニケーション



ディスカッション



心理教育

### プログラムのタイトル

1	コミュニケーションについて	11	上手に断る
2	コミュニケーション系レク／挨拶をする・会話を始める	12	社会資源
3	会話を続ける／会話を終える	13	相手への気遣い
4	健康チェック／これまでのまとめ・話し合い	14	上手な意見の伝え方（アサーション）
5	障害理解／あなたにとっての発達障害とは	15	ストレス
6	創作活動／社会資源	16	自分の特徴を伝える①
7	自分の特徴を伝える①	17	自分の特徴を伝える②
8	健康チェック／これまでのまとめ・話し合い	18	相談をする／聞く（ピアサポート）①
9	感情のコントロール①（不安）	19	感謝する／ほめる
10	感情のコントロール②（怒り）	20	振り返り（卒業式）

### ●ASDグループ通所中の方へのサポート

- ・「目標」をスタッフと一緒に設定し、定期的に振り返り面接を行います。達成できそうな課題を一緒に考え、スモールステップで取り組みます。



スモールステップ  
で  
ステップアップ！

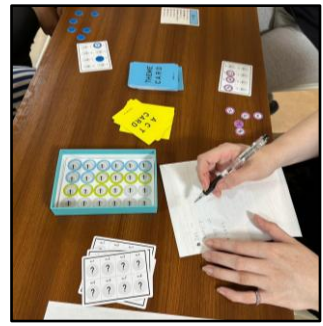
- ・次のステップへと繋がるように支援していきます。主なステップアップ先は就労移行支援事業所や就労継続支援事業所、障害者雇用など様々です。当院通院中の患者様は必要に応じて当院のPSWとの面談をすることも可能です。



### ●ASDグループの0B・0G会

- ・プログラムを終えて、就労や各種事業所等へのステップアップをされた方の日頃の思いや悩みを共有する場として、定期的に開催しております。
- ・プログラムに1クール以上参加している方であれば、プログラムに参加中の方も利用することができます。

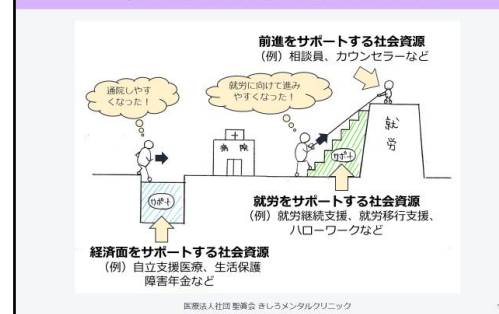
久しぶりのメンバーとレクリエーションを楽しむ→



### ●ASDグループに通所中のご家族様へのサポート

- ・ショートケアに通所されている方のご家族様を対象に、ミニレクチャーと座談会を兼ねた家族会を、年3回程度開催しております。
- ・開催日につきましては通所者様にご案内を配布するほか、外来の掲示板やホームページ上でもご案内を出しております。

### 必要な社会資源を活用する



「私たちの周りの社会資源」

### 場面の確認

<登場人物>  
Aさん：主人公 Bさん：仕事先の同僚

<場面>  
Aさんは書類を作成する仕事を任せられました。頑張って作成をしたものの、得意ではないエクセルを使う内容だったため、あまり自信がありません。正式に提出する前に、同僚であるBさんに見てほしいと思っていますが、Bさんはパソコンを使って作業をしています。

自信ない... 確認してほしい...

パソコン作業中

Aさん（主人公） Bさん（同僚）

「プチSST体験」

### ●その他のサポート

- ・不定期ではありますが、地域の事業所の方にご協力いただいて「就活セミナー」や「就労体験」などを行っております。

### ★ASDグループへの参加に関するお願い★

現在多くの参加希望者の方からお問い合わせいただいている状況です。そのためASDグループでは以下のルールを設けさせていただいております。

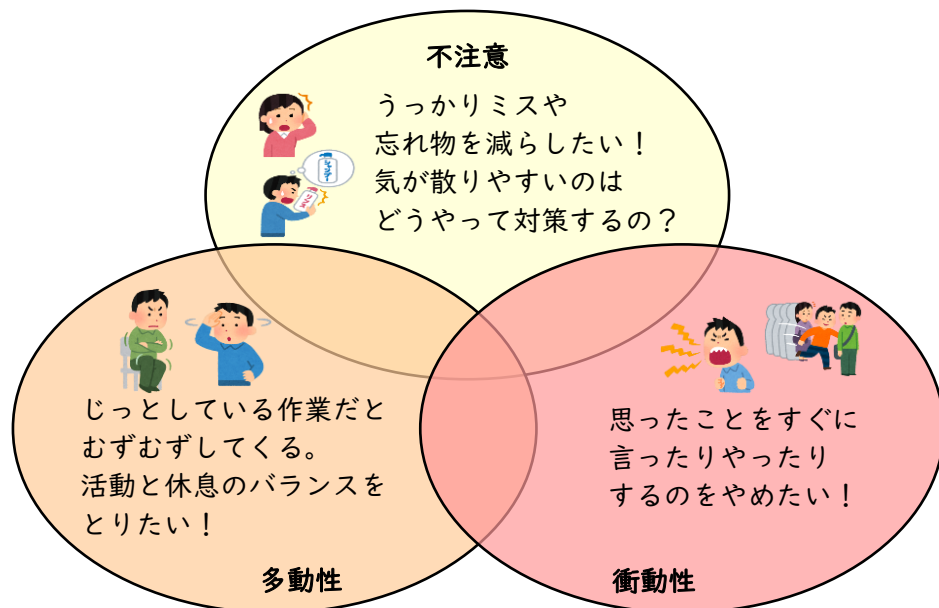
- ・原則、毎週参加できる人（気になるテーマのみのスポット参加は不可）※復職や事業所通所が決まっている方は事前にお問合せ下さい。
- ・ASDグループへの参加は最大2クールまで※他のグループとの併用や移行は可能です。

参加された際は主治医やグループの担当者とは相談しながら、今後のことについて考えていきましょう。

# 注意欠如多動症（ADHD）の方を 対象にしたグループ

※ADHDの診断や、その傾向がある方（グレーゾーンの方）が対象です。

## ADHD特性を対象にしたセルフマネジメントグループ

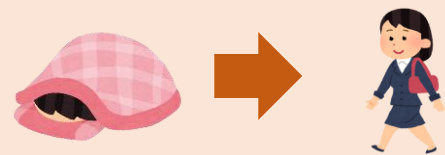


- 全9回のテーマでADHDの症状や特性について学び、それによって起こる日常的なお困り事の対策を一緒に考えていくグループです。
- 固定メンバーで行いますので、気になるテーマのみの参加はできません。  
原則として、毎回参加することが出来る方を対象としております。

No.	分類	プログラムのタイトル
1	心理教育①	大人のADHDと二次障害
2	心理教育②	認知行動療法の基本モデル
3	不注意①	不注意症状とやる気を出す方法を学ぶ
4	不注意②	ワーキングメモリーと睡眠
5	心理教育③	ストレスについて
6	多動性－衝動性①	自身の言動を見直そう！
7	多動性－衝動性①	怒りの感情のマネジメント
8	実践編①	自分の金銭管理を把握しよう！
9	実践編②	お金の使いどころを考えよう

## ADHDタイプの大人のための時間管理グループ

### 朝準備



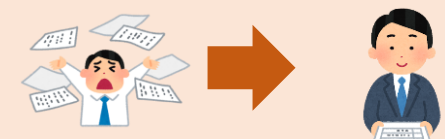
朝、すっきり外出できるようになろう！

### 夕方～寝るまでの過ごし方



効率よく、帰宅後の時間を過ごそう！

### 先延ばし癖



余裕をもって提出できるようになろう！

### スケジュール管理



計画的に日々を過ごせるようになろう！

- 全9回（8単元＋1ヶ月後のフォローアップ）のセッションを行います。
- 『時間管理』をテーマに置きながら、ADHD由来の困り事やそれへの対策なども学んでいきます。
- セルフマネジメントグループと同様に固定メンバーで行います。  
原則として、毎回参加することが出来る方を対象としております。
- テキストとして『ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック』（星和書店）をご用意していただきます。初回までにご用意ください。
- ご用意いただくスケジュール帳については、第1回の時にご案内します。

No.	プログラムのタイトル
1	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
2	夜更かしをやめる／やる気を出す方法を学ぼう
3	気持ちのよい朝を過ごそう
4	忙しい夕方のパタパタを乗り切ろう
5	日中を効率よく過ごそう
6	面倒なことに重い腰を上げよう
7	あとまわし癖を克服しよう
8	これからの自分とのつきあい方を考えよう
フォロー	生活の変化や工夫、困りごとをシェアしよう

ご用意いただく  
テキスト



大型書店やネットショッピング  
だと探しやすいです。



# 精神科患者様全般を対象にしたグループ

※疾患名は問いませんが、グループの仲間と協力して活動できる方が対象です。

## 精神科ショートケアグループ

### 生活リズムを整える



なるべく毎回同じ時間に通所し、次のステップに進むために必要な「生活リズムの整え方」を学びます。

### 協力して活動する



調理やスポーツ、創作活動など集団活動を通して、「上手な人付き合いの仕方」を学びます。

### 相談する



スタッフと相談して考えることを通して、「自分の困り事や悩み事を整理して相談する力」を練習します。

●小さな社会の場であるショートケアで他の参加者さんと交流し、社会生活に必要なスキルの練習します。 ※現在は当院通院中の患者様のみが対象です。



調理（たこ焼き作り）



新聞作り



お花見外出

### こもれびcaféぶどう

火曜日のグループは「カフェ」をメインに、ゆったりと活動するグループです。アクティブな活動が苦手な方、自分のペースを大事にしながら集団に入りたい方におすすめです。



## 就労準備グループ

●全12回のプログラムで就労における準備について学びます。「就職」がゴールではなく、「長い目で見て、元気に就労を続けられる」ように、話し合いや体験学習を行います。  
※現在は当院通院中の患者様のみが対象です。



### 自己管理系

生活リズム  
ストレス対処  
感情のコントロール  
リラクゼーション



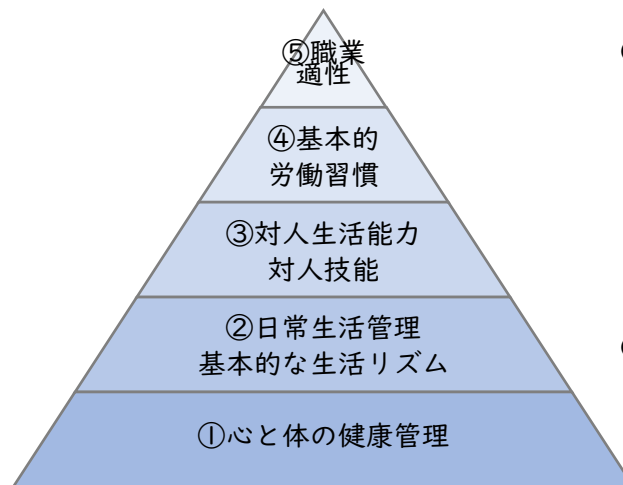
### 就労系

履歴書の書き方  
面接練習  
マナー講座  
社会資源  
身だしなみ



### コミュニケーション

雑談の練習  
報・連・相練習  
自分のトリセツ  
ピアサポート



●長い目で見て、元気に就労を続けていくためには準備が必要です（就労準備性）。左の図は「就労準備性ピラミッド」といい、どのような準備を整えていけばよいかが示されています。

●ショートケアスタッフや一緒に参加するメンバーと共に、土台から順番に準備を進めていきましょう！

### プログラムのタイトル

1	就労準備性ピラミッド/日常生活の見直し	7	ハウレンソウ（報告連絡相談）の練習
2	マナー講座（挨拶・身だしなみ・言葉遣い）	8	自分の特徴を伝える（得手・不得手）
3	社会資源～就労先や事業所を調べてみよう	9	自分のトリセツ作成
4	TODOリスト・マルチタスク練習	10	自分のトリセツ発表
5	感情のコントロール・メタ認知について	11	就労体験/事業所見学
6	雑談・余暇、リラクゼーション実践	12	振り返り