

ぶどうの樹



新年の目標を立てよう

皆さんにとって 2025 年はどのような 1 年でしたか。新しい 1 年が皆さんにとってよい年になるように、目標や計画を立てていきましょう。

★ショートケアの年末年始につきまして★

2025 年 12 月 27 日（土）の午後から年末年始休業となります。2026 年 1 月 5 日（月）より再開となります。お問い合わせにつきましては、年明けの開所後に対応させていただきます。

★体調管理&不調時のお願い★

日頃より感染症対策にご協力いただきありがとうございます。引き続き入室時のマスク着用や手洗いへのご協力をお願いいたします。また体調の悪いときは参加を見送り、回復に専念していただけますと幸いです。

*インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症は「発症後 5 日経過」かつ「解熱後 2 日以降」が目安とされています。参加してもよいか分からない場合はショートケアまでお問い合わせください。

【各グループからのお知らせ】

● 精神科ショートケア

～江の島イルミネーション外出～

12 月 4 日に江の島に外出に行ってきました。参加された皆さんと楽しみながらイルミネーションを見ることができました！



精神科ショートケアグループは社会生活に必要な「他者との関わり」や「コミュニケーション」だけではなく「調理」や「外出」、「休息の取り方」など、日常生活に必要なスキルについても学んでいきます。ASD グループや ADHD グループで学んだことを実践する場にもなりますので、発達ショートに参加されている方にもおすすめです。

● ADHD グループ ～セルフマネジメントグループが始まります～

2026 年 1 月 10 日（土）よりセルフマネジメントグループが始まります。まだ少しお席に余裕がございますので、「ADHD について学びたい・話したい」という思いのある方がいらっしゃいましたら、ふるってご参加ください。

	午前	午後	お問い合わせ先
受付	9:15～9:30	13:45～14:00	●電話番号：044-930-3310 ●公式 LINE ●お問い合わせフォーム  
プログラム	9:30～12:30	14:00～17:00	
電話対応	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
	28	29	30	31	1	2	3
午前	【MEMO】 ・12/27（土）午後～1/4（日）まで閉所となります。 ・12日（月）は祝日のため閉所です。				年末年始の閉所		
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前		【ASDグループ】 ・書初め ・相手への気遣い ※服装にお気を付けてください！！	【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】 新年会	【就労準備グループ】 雑談・余暇・リラクゼーション実践	【ASDグループ】 ・新年会 ※SSTは行いません。	【ASDグループ】 ・相手への気遣い
午後		【女性ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える	【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】 新年会	【精神科ショートケア】 新年プチ外出	閉所	【ADHD（セルフ）】 ・大人のADHDと二次障害
	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】 スポーツ	【就労準備グループ】 感情のコントロール	【ASDグループ】 ・スポーツ系レク ・社会資源/就労について	【ASDグループ】 ・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】 こもれびCaféぶどう	【精神科ショートケア】 カードゲーム	【精神科ショートケア】 4周年記念号作成	閉所	【ADHD（セルフ）】 ・認知行動療法の基本モデル
	18	19	20	21	22	23	24
午前		【ASDグループ】 ・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】 カードゲーム	【就労準備グループ】 就労移行支援事業所・ウィングビートにて職業適性検査など	【ASDグループ】 ・上手に頼む	【ASDグループ】 ・ストレスについて
午後		【女性ASDグループ】 ・健康チェック ・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】 スポーツ	【精神科ショートケア】 お菓子持ち寄りパーティー	閉所	【ADHD（セルフ）】 ・不注意症状とやる気を出す方法を学ぶ
	25	26	27	28	29	30	31
午前		【ASDグループ】 ・ストレスについて	【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】 簡単調理	【就労準備グループ】 報告連絡相談の練習	【ASDグループ】 ・上手に断る	【OB・OG会】 第40回OB・OG会
午後		【女性ASDグループ】 第10回OG会	【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】 簡単調理	【精神科ショートケア】 フリー活動	閉所	【ADHD（時間管理）】 時間管理グループのフォローアップセッション
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）		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