

ぶどうの樹



寒い季節をうまく乗り越えよう

空気が乾燥し、寒暖差の大きな季節です。日頃から食事や睡眠を上手にとりながら過ごしましょう。適度な運動も免疫力を高めます。ご自分でできることから心身のケアに努めていきましょう！

【各グループからのお知らせ】

● ASDグループの新クールが始まります

月曜午前は3/16より新しいクールに入ります。定員まであと数名という状況です。グループへの参加をご希望の方はお早めにショートケアスタッフか主治医にご相談ください。

No	単元	予定日	No	単元	予定日
1	コミュニケーションについて	3/16	11	社会資源／就労について	6/8
2	挨拶をする・会話を始める	3/23	12	上手に頼む	6/15
3	会話を続ける	3/30	13	上手に断る	6/22
4	会話を終える	4/6	14	ストレス	6/29
5	障害理解／発達障害とは	4/13	15	上手な意見の伝え方（アサーション）	7/6
6	表情訓練／相手の気持ちを考える	4/20	16	感謝する／ほめる	7/13
7	相手への気遣い	4/27	17	自分の特徴を伝える①	7/27
8	感情のコントロール①（不安）	5/18	18	自分の特徴を伝える②	8/3
9	感情のコントロール②（怒り）	5/25	19	相談をする／聞く（ピアサポート）②	8/10
10	相談をする／聞く（ピアサポート）①	6/1	20	振り返り（卒業式）	8/17

*8月のどこかの週でクリニックの夏季休暇が入る予定です。8/24まではご予約を空けておいていただくようお願いいたします。

土曜午前は3/21より新クールが始まります。土曜日は参加希望者が多く、スポット参加のご希望に添えない場合もございます。スタッフの学会出張による閉所日が決まり次第日程表を提示いたしますので、詳細につきましてはもうしばらくお待ちください。

● 精神科ショートケア～就労準備グループ～

木曜午前は今後のステップアップを考えたい方を対象に、1クール12回の就労準備に関するプログラムを行っています。グループの仲間と共に、次のステップを目指していきます。

地域の事業所との協同プログラムも行っていますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



講義と箱折体験

◎ディーキャリアワーク多摩センターオフィス

	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	

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
	1	2	3	4	5	6	7
午前		【ASDグループ】 ・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】 ブララジ	【就労準備グループ】 社会生活におけるRP実践	【ASDグループ】 ・運動系レク ・ストレスについて	【ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える①
午後		【女性ASDグループ】 ・感情のコントロール（不安）	【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】 スポーツ	閉所	【ADHD（セルフ）】 ワーキングメモリーと睡眠
午前	8	【ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える②	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	祝日のため閉所	【就労準備グループ】 障害者雇用の現状と選択支援について ～ルミノーズ支援者講義～	【ASDグループ】 ・上手な意見の伝え方 （アサーション）	【ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える②
午後		【女性ASDグループ】 ・感情のコントロール（怒り）	【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】 お菓子作り♪	閉所	【ADHD（セルフ）】 ストレスについて
午前	15	【ASDグループ】 ・相談をする／聞く② （ピアサポート）	【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】 ビジネスにおける上手な断り方 ～ルミノーズ町田シバヒロ前 講義～	【ASDグループ】 ・健康チェック ・感謝する／ほめる	【ASDグループ】 ・相談をする／聞く② （ピアサポート）
午後		【女性ASDグループ】 ・運動系レクリエーション ・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】 スポーツ	【精神科ショートケア】 ジョブサポート・ブルービー 説明・体験会&フリー活動	閉所	【ADHD（セルフ）】 自身の言動を見直そう！
午前	22	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】 季節の飾り付け計画&制作	【就労準備グループ】 就労移行支援事業所 ウェルビー満ノロセンター体験	【ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える①	【OB・OG会】 第41回OB・OG会
午後	23		【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】 季節の飾り付け制作	【精神科ショートケア】 ペランダアレンジ	閉所	【ADHD（セルフ）】 怒りの感情のマネジメント
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