

ぶどうの樹



冬から春へ、プログラムも新クールへ

寒い日も続いていましたが、ようやく春が見えてきました。この時期は年度末が近づき、変化の多い時期です。ご自身にとっては変化がなくても、周囲の落ち着いたかなさに影響を受けるということはあるかもしれません。ご体調と相談しながら、ご自分のペースで対応していきましょう。

3月は新しいクールに切り替わるグループが多いです。新しく参加される方は慣れないことも多いかと思いますが、慣れたメンバーさんやスタッフと共に頑張っていきましょう。前クールから継続して参加される方はスタッフと相談し、目標をもって参加していきましょう。

【新クールのお知らせ】

● ASD グループ

月曜午前の詳細は『ショートケア通信2月号』をご確認ください。土曜午前グループは3/21から開始となります。現在は定員に達していますので、スポット参加の際の参考にしていただけますと幸いです。

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	3/21	11	上手に断る	6/20
2	挨拶をする・会話を始める	4/4	12	社会資源／就労について	7/4
3	会話を続ける	4/11	13	相手への気遣い	7/11
4	会話を終える	4/18	14	上手な意見の伝え方（アサーション）	7/18
5	表情訓練／相手の気持ちを考える	5/2	15	ストレス	8/1
6	感情のコントロール①（不安）	5/9	16	自分の特徴を伝える①	8/8
7	感情のコントロール②（怒り）	5/16	17	自分の特徴を伝える②	8/22
8	障害理解／発達障害とは	5/23	18	相談をする／聞く（ピアサポート）②	9/5
9	相談をする／聞く（ピアサポート）①	6/6	19	感謝する／ほめる	9/12
10	上手に頼む	6/13	20	振り返り（卒業式）	9/19

*夏季休暇やクリニックの臨時休診等で予定が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

● 就労準備グループ

3/12(木)午前から開始となります。今後のステップアップを考えたい方を対象に行っています。事業所見学や事業所支援者の講演等、幅広い内容で1クール12回のプログラムを組んでいます。ご不明な点はショートケアスタッフまでお問い合わせください（以下は事業所支援者による一部の内容となります）。

日付	就労移行支援事業所支援者による講義内容	
3/19	自分の強みを知ろう	～ウェルビー登戸センター講義～
4/2	アンガーマネジメント	～デイキャリアワーク多摩センターオフィス講義
4/9	先延ばしへの対策を考えよう	～ワンブリッジ町田講義～
4/30	第一印象を良くする効果的なコミュニケーションの取り方	～ルミノーズ町田シバヒロ前講義～



	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	

3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】 ・感謝する ・ほめる	【精神科ショートケア】 こもれば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	【就労準備グループ】 振り返り	【ASDグループ】 ・自分の特徴を伝える②	【ASDグループ】 ・感謝する ・ほめる
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】 こもれば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	【精神科ショートケア】 スポーツ	閉所	【ADHD（セルフ）】 自分の金銭管理を把握しよう
	8	9	10	11	12	13	14
午前		【ASDグループ】 ・振り返り ・卒業式	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう	【就労体験】 10時～14時 ブレイブサンダースの試合準備 ※午前ショートケアは閉所	【就労準備グループ】 就労準備性ピラミッドと 日常生活の見直し	【ASDグループ】 ・春の創作活動 ・相談をする／聞く② （ピアサポート）	【ASDグループ】 ・振り返り ・卒業式
午後		【女性ASDグループ】 ・上手に頼む ・上手に断る	【精神科ショートケア】 こもれば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】 春のコラージュ	閉所	【ADHD（セルフ）】 お金の使いどころを考えよう
	15	16	17	18	19	20	21
午前		【ASDグループ】 ・コミュニケーションについて	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう	【精神科ショートケア】 20thパーティー計画&準備	【就労準備グループ】 自分の強みを知ろう ～ウェルビー登戸センター講義	祝日のため閉所	【ASDグループ】 ・コミュニケーションについて
午後		【女性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】 こもればCaféぶどう	【精神科ショートケア】 お花見計画&カードゲーム	【精神科ショートケア】 レッツ筋トレ！ ～ハンドシェイク講義～		【ADHDグループOB・OG会】 ADHDグループ フォローアップ
	22	23	24	25	26	27	28
午前		【ASDグループ】 ・挨拶をする ・会話を始める	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう	【精神科ショートケア】 Happy20th☆Birthday!	【就労準備グループ】 社会資源 ～就労先や事業所を調べてみよう～	【ASDグループ】 ・お楽しみ会（ゲーム） ・振り返り／卒業式	【ASDグループOB・OG会】 第42回 OB・OG会
午後		【女性ASDグループ】 ・創作系レクリエーション ・相談をする／聞く① （ピアサポート）	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう	【精神科ショートケア】 お花見散策（予定）	【精神科ショートケア】 お花見散策（予定）	閉所	【家族会】 第3回 家族の関わりについて &座談会
	29	30	31	1	2	3	4
午前		【ASDグループ】 ・会話を続ける	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう	【MEMO】 ・3/11（水）の午前は就労体験に参加しますのでプログラムはお休みです。体験に参加される方には別途詳細をお伝えします。 ・3/20（金）は祝日のため閉所です。 ・3/28（土）の午後は家族会開催となり、ショートケア利用者の方はお休みとなりますのでご注意ください。			
午後		【女性ASDグループ】 第11回OG会	【精神科ショートケア】 こもればCaféぶどう				
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