

精神科ショートケア 房っこ

令和 7 年 12 月 プログラム予定表【全体】

* **開所時間**… 午前ショートケアは、9:30 開所、10:00 プログラム開始～12:00 終了、12:30 閉所
午後ショートケアは、13:30 開所、14:00 プログラム開始～16:00 終了、16:30 閉所

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 フォローアップ ミーティング		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	アルコール依存症 リワークミーティング
	ストレッチ体操 ウォーキング	社会資源ってなに？	GA メッセージ		テーマミーティング 自分の体験や考えを話そう	第8回 仕事に就く・続けることの 難しさ大切さ
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ゲーム・ネット依存症 ミーティング(成人)	休診
	第2回 なぜアルコールを やめないといけないのか	第9回 不安とストレスについて	クラフト・アート		ゲーム代・時間計算 について	
	8	9	10	11	12	13
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症 家族会
	ストレッチ体操 ウォーキング	アルコールと 様々な精神障害	第2回 ギャンブルの引き金について		困難な場面の切り切り方_ ARASHI(アラシー)	CRAFT
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第3回 アルコールがある生活 からの回復段階	第10回 自分の気持ちの伝え方	クラフト・アート		第5回 考え方のクセ	
	15	16	17	18	19	20
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症女性 ミーティング		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	クスリの問題でお困りの 方のためのプログラム
	ストレッチ体操 ウォーキング	アルコールによる 身体障害	第8回 人に頼ること、助けてもらう ことへのハードルを下げる		アルコールによる 脳・神経の障害	テキストを用いた グループワーク
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ゲーム・ネット使用時間を減らす ためのプログラム(児童)	休診
	第4回 これからの生活スケジュール をたてよう	第11回 ストレスコーピング法 を知ろう	クラフト・アート		より健康的な ゲームとの付き合い方	
	22	23	24	25	26	27
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	アルコール ハームリダクション ミーティング
	ストレッチ体操 ウォーキング	再発の正当化	第3回 引き金対処と渴望		回復者からのメッセージ	第3回 メリット・デメリットを 考えよう
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第1回 依存症ってどんな病気？	第12回 ストレス対処法を 試してみよう	クラフト・アート		第6回 これからのつながる時間	
	29	30	31 大晦日	〈お知らせ〉		
午前	運動プログラム	休診	休診	○アルコール依存症ミーティングテーマ 「アルコール多飲によって引き起こされる障害」 ○年内は 12/29 (月) が最後となります。 年明けは 1/5 (月) から再開となります。 *当院では以下のテキストを活用しております。 ・アルコール依存症ミーティング/クスリの問題でお困りの方のためのプ ログラム：SMARPP ・依存症女性ミーティング：SERA (女性のためのリカバリープログラム) ・ギャンブル依存症ミーティング：STEP-G (標準的治療プログラム) ・ゲームネット依存症ミーティング (成人)：Analog		
	ストレッチ体操 ウォーキング					
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベシック)					
	第2回 なぜアルコールをやめないと いけないのか					

プログラムの詳細につきましては、お気軽にお近くの職員へお声かけ下さい。またショートケア利用希望の方は、診察の際に主治医へご相談下さい。