



精神科ショートケア 房っこ

令和8年 4 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
	〈お知らせ〉		1	2	3	4
午前	*4月よりプログラムが一部改定となります。 NEW は新プログラム、(変更) は曜日変更となりました。 ご参加の際、お間違えのないようにお願いします。 *4月の休診日：4/29（水）		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 働きたい人のための ミーティング（旧リワーク）	ギャンブル依存症 ミーティング （月1回グループ）
午後	○4月のアルコール依存症ミーティングテーマ： 「飲みたくなる瞬間とその乗り越え方」		GA メッセージ 回復者からのメッセージ		第1回 気持ちの揺らぎ	テキスト：第4回 生活再建と代替行動
			創作プログラム		ゲーム・ネット行動症 ミーティング(成人)	休診
			クラフト・アート		第1回 依存症ってなあに？	
	6	7	8	9	10	11
午前	気分転換プログラム 体のリフレッシュ編	ギャンブル依存症 ミーティング (火曜 AM グループ)	依存症 家族教室 (CRAFT テキスト)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	週末ストレスケア
	ストレッチ体操 & セルフマッサージ	テキスト：第6回 これからつながる時間	第2回 安全第一（暴力への対応）		テキスト 引き金と欲求	平日の疲れやストレス を整えよう
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	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1回 ストレスの基礎知識を知ろう	クラフト・アート		テキスト：第4回 生活再建と代替行動	
	13	14	15	16	17	18
午前	創作プログラム	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 ～Walea～ テキスト回		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
	クラフト・アート	コミュニケーションスキル 気持ちを伝える・誘いを断る	第1回 女性ならではの問題を考えよう		テーマミーティング 自分の体験や考えを話そう	第1回 私の飲酒偏差値と基礎知識
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室	ゲーム・ネット使用時間を 減らすためのプログラム(児童)		クスリの問題でお困りの 方のためのプログラム(※)	休診
	第4回 これからの生活 スケジュールを立てよう	第2回 自分の傾向を把握しよう	より健康的な ゲームとの付き合い方		テキストを用いた グループワーク	
	20	21	22	23	24	25
午前	気分転換プログラム 頭のリフレッシュ編	ギャンブル依存症 ミーティング (火曜 AM グループ)	依存症女性ミーティング ～Walea～ トーク回		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
	頭のリラクゼーション & 脳活しよう	テキスト：第1回 あなたにとっての ギャンブルとは	「気になっている・知りたい」 などを情報交換しよう		AA メッセージ 回復者からのメッセージ	テキストを用いた グループワーク
午後	ゲーム・ネット行動症 ミーティング(中高生)	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4回 脳の回復段階について	第3回 ストレスと生活習慣	クラフト・アート		ストレスマネジメント ストレスと気分の波	
	27	28	29 昭和の日	30	〈お知らせ〉	
午前	創作プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	休診		・※印のプログラムは、市販薬・処方薬の問題でお困りの方の参加に限らせていただきます。	
	クラフト・アート	テキスト あなたのまわりにある引き金			*当院では以下のテキストを活用しております。	
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室			・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） ・ゲームネット行動症ミーティング：Analog	

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。