



# 精神科ショートケア 房っこ

## 令和8年6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	気分転換プログラム 身体のリフレッシュ編	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		NEW ストレスマネジメント 教室(金曜グループ)	ギャンブル依存症 ミーティング (月1回グループ)
	ストレッチ体操 &セルフマッサージ	第1回 アルコール使用と 様々な精神障害	GA メッセージ 回復者からのメッセージ		第1回 ストレスの基礎知識	テキスト：第6回 これからつながる時間
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベースック)	ストレスマネジメント 教室(火曜グループ)	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
	第4回 これからの生活 スケジュールを立てよう	第8回 自己表現・アサーション	クラフト・アート		第3回 メリットとデメリット	
	8	9	10	11	12	13
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 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
	頭のリラクゼーション & 脳活しよう	セルフケア 回復への第一歩となる 睡眠・運動の大切さ	第4回 望ましい行動を増やす方法		第2回 回復のために信頼正直さ仲間	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(ベースック)	ストレスマネジメント 教室(火曜グループ)	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9回 ストレスと不安	クラフト・アート		テキスト：第1回 あなたにとっての ギャンブルとは	
	15	16	17	18	19	20
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		NEW ストレスマネジメント 教室(金曜グループ)	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	第3回 アンガーマネジメント 人間関係が楽になる怒りのコツ	第3回 あなたにとってのセーフティを 確かめてみましょう		第2回 自分の傾向を把握しよう	第3回 飲酒のメリット・デメリット
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(火曜グループ)	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6回 思考・考え方のクセ	第10回 自分の気持ちを伝える	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	
	22	23	24	25	26	27
午前	気分転換プログラム 心のリフレッシュ編	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)	週末ストレスケア
	マインドfulness 映像散歩	テキスト：第3回 引き金対処と渴望	「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	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(ベースック)	ストレスマネジメント 教室(火曜グループ)	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2回 アルコールによる身体障害	第11回 ストレスコーピング法	クラフト・アート		アンガーマネジメント 怒りについて知ろう	
	29	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)	*6月の「クスリでお困りの方のためのプログラム」はお休みとなります。 (7/4(土)へ延期)			
	クラフト・アート	第4回 アルコールをやめるための 3本柱	*6月から「ストレスマネジメント教室」は、参加者多数により隔週金曜午前に増枠 しました。			
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベースック)	ストレスマネジメント 教室(火曜グループ)	*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) ・ゲームネット行動症ミーティング：Analog			
	第3回 なぜアルコールを やめなくてはいけないの	第12回 物事の見え方・捉え方				

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