



精神科ショートケア 房っこ

令和8年 8 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
午前	○ 8/10(月)～8/15(土)までは、当院休診となります。 ○ 8月の依存症家族教室は、当院休診に伴い、お休みとなります。ご了承下さい。 次回の開催予定日は9/9(水)午前となります。					ギャンブル依存症 ミーティング (月1回グループ) テキスト：第2回 ギャンブルの引き金
午後						休診
	3	4	5	6	7	8
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)	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)	週末ストレスケア
	ストレッチ体操 &セルフマッサージ	第8回 依存症とストレスマネジメント 不快な気分の対処法	GA メッセージ 回復者からのメッセージ		第8回 あらためて食事を考える ～飲酒と栄養～	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(ベジック)	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6回 あなたのまわりにある 飲酒の引き金	第17回 ストレスとセルフケア	クラフト・アート		第5回 気持ちと行動の変化について	
	10	11	12	13	14	15
	休診	休診	休診		休診	休診
	17	18	19	20	21	22
午前	創作クラフト	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		ストレスマネジメント 教室(金曜グループ)	クスリの問題でお困りの 方のためのプログラム
	クラフト・アート	第9回 すれ違いを減らす 話し方のヒント	第5回 使いたい・飲みたい 気持ちを考えてみよう		第6回 対人関係とストレス	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(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8回 自分の今までの 年表を作ろう	第18回 こころを癒やす からだを労る	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	
	24	25	26	27	28	29
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)	アルコール ハームリダクション ミーティング
	頭のリラクゼーション & 脳活しよう	テキスト:第5回 考え方のクセ	「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	第5回 気持ちの振り返り ～飲む前と飲んだ後～
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベジック)	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7回 あなたの中にある 飲酒の引き下	第19回 気晴らしの方法 ～書くこと・ジャーナリング～	クラフト・アート		フリートーク会 困りごとや気になっていること などを気軽に話そう	
	31	〈 備考 〉				
午前	創作クラフト	※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頂きます。 ＊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） ・ゲームネット行動症ミーティング：Analog				
	クラフト・アート					
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベジック)					
	第8回 アルコールを使わない生活 を送るために気をつけること					

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。