



# 精神科ショートケア 房っこ

## 令和8年7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 | ※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。<br><br>*当院では以下のテキストを活用しております。<br>・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<br>・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）<br>・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）<br>・ゲームネット行動症ミーティング：AnaLog |                                        | ギャンブル依存症<br>フォローアップ ミーティング        |    | ストレスマネジメント<br>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           |
|    |                                                                                                                                                                                                                               |                                        | GA メッセージ<br>回復者からのメッセージ           |    | 第3回<br>ストレスと生活習慣                   | テキストを用いた<br>グループワーク             |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                               |                                        | 創作プログラム                           |    | ゲーム・ネット行動症<br>ミーティング(成人)           | 休診                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                               |                                        | クラフト・アート                          |    | 第4回<br>脳の回復段階について                  |                                 |
|    | 6                                                                                                                                                                                                                             | 7                                      | 8                                 | 9  | 10                                 | 11                              |
| 午前 | 気分転換プログラム<br>身体のリフレッシュ編                                                                                                                                                                                                       | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(火曜 AM グループ)     | 依存症 家族教室<br>(CRAFT テキスト)          |    | アルコール依存症<br>ミーティング(ステップアップ)        | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(月1回グループ) |
|    | ストレッチ体操<br>& セルフマッサージ                                                                                                                                                                                                         | フリートーク会<br>困りごとや気になっていること<br>などを気軽に話そう | 第5回<br>イネイプリングをやめるとは？             |    | 第5回<br>断酒を支える制度と仲間                 | テキスト：第1回<br>あなたにとっての<br>ギャンブルとは |
| 午後 | アルコール依存症<br>ミーティング(ベジック)                                                                                                                                                                                                      | ストレスマネジメント<br>教室(火曜グループ)               | 創作プログラム                           |    | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(金曜 PM グループ) | 休診                              |
|    | 第4回<br>アルコールのある生活から<br>の回復段階                                                                                                                                                                                                  | 第13回<br>自分への思いやり                       | クラフト・アート                          |    | テキスト：第2回<br>ギャンブルの引き金              |                                 |
|    | 13                                                                                                                                                                                                                            | 14                                     | 15                                | 16 | 17                                 | 18                              |
| 午前 | 創作プログラム                                                                                                                                                                                                                       | アルコール依存症<br>ミーティング(ステップアップ)            | 依存症女性ミーティング<br>～Walea～ テキスト回      |    | ストレスマネジメント<br>教室(金曜グループ)           | アルコール<br>ハームリダクション<br>ミーティング    |
|    | クラフト・アート                                                                                                                                                                                                                      | 第6回<br>再飲酒予防のためのセルフケア                  | 第4回<br>自分自身への思いやりについて<br>考えてみましょう |    | 第4回<br>自分に合った休息の方法                 | 第4回<br>心と体が安心できるための<br>方法を考えよう  |
| 午後 | ゲーム・ネット行動症<br>ミーティング(中高生)                                                                                                                                                                                                     | ストレスマネジメント<br>教室(火曜グループ)               | ゲーム・ネット使用時間を<br>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7回<br>ゲーム代と時間計算                                                                                                                                                                                                              | 第14回<br>困難を乗り越える力                      | より健康的な<br>ゲームとの付き合い方              |    | テキストを用いた<br>グループワーク<br>(13:45～開始)  |                                 |
|    | 20 海の日                                                                                                                                                                                                                        | 21                                     | 22                                | 23 | 24                                 | 25                              |
| 午前 | 休診                                                                                                                                                                                                                            | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(火曜 AM グループ)     | 依存症女性ミーティング<br>～Walea～ トーク回       |    | アルコール依存症<br>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           |
|    |                                                                                                                                                                                                                               | テキスト：第4回<br>生活再建と代替行動                  | 「気になっている・知りたい」<br>などを情報交換しよう      |    | AA メッセージ<br>回復者からのメッセージ            | 回復者 (NA) からの<br>メッセージ           |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                               | ストレスマネジメント<br>教室(火曜グループ)               | 創作プログラム                           |    | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(金曜 PM グループ) | 休診                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                               | 第15回<br>緊張を和らげる                        | クラフト・アート                          |    | 回復への第一歩となる<br>睡眠・運動の大切さ            |                                 |
|    | 27                                                                                                                                                                                                                            | 28                                     | 29                                | 30 | 31                                 |                                 |
| 午前 | 気分転換プログラム<br>頭のリフレッシュ編                                                                                                                                                                                                        | アルコール依存症<br>ミーティング(ステップアップ)            | 夏のイベント                            |    | ストレスマネジメント<br>教室(金曜グループ)           |                                 |
|    | 頭のリラクゼーション<br>& 脳活しよう                                                                                                                                                                                                         | 第7回<br>断酒を続ける                          | 縁日スイーツを作って<br>夏を感じよう              |    | 第5回<br>ストレスの捉え方                    |                                 |
| 午後 | アルコール依存症<br>ミーティング(ベジック)                                                                                                                                                                                                      | ストレスマネジメント<br>教室(火曜グループ)               | 創作プログラム                           |    | ギャンブル依存症<br>ミーティング<br>(金曜 PM グループ) |                                 |
|    | 第5回<br>引き金と欲求<br>飲酒のきっかけとは？                                                                                                                                                                                                   | 第16回<br>モチベーション対処法                     | クラフト・アート                          |    | テキスト：第3回<br>引き金対処と渴望               |                                 |

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。