

# 『IMR』

## 『Illness Management and Recovery』

IMRとは、精神症状や障害特性を自分で管理するための知識や方法を身につける「Illness Management and Recovery」というプログラムです。

参加者はそれぞれのリカバリー目標を設定します。各回のテーマを学び、意見交換等を通して、スモールステップを踏みながら、目標の達成を目指します。

最初の数回は、目標づくりのために可能な限り参加をしていただきます。その後は、各回のテーマから自由に選択しながらの参加ができます。

医療機関等でも採用されているIMRを通して、自分の病気や障害特性を自らが管理し、回復していけるよう学び合いましょう。



- ・日 時 : 10月～3月までの毎月第1・3土曜日 11時～12時30分(全12回程度)
- ・場 所 : 5階 は一とホール
- ・講 師 : 木村 聡太氏(国立国際医療研究センター病院 臨床心理士)
- ・参加費 : 無料
- ・対 象 : 障害のある利用登録者
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392