

IMRプログラム 参加者募集のお知らせ

☆IMRとは☆

参加者自らが目標を設定して、こころの病を自分自身が管理して、回復につなげていくことを目的とする

Illness **M**anagement and **R**ecovery
というプログラムです。

みんなで話し合いながら、服薬やストレス対処について考え、
リカバリーを目指します。

○開催日時

令和7年9月27日～令和8年3月末日までの
指定の土曜日に実施(全13回)

*予定の詳細は裏面をご確認ください

11:00-12:30 あいは一とみなと5階は一とホール

*最初の3回(9月27日、10月4日、18日)は可能な限り参加をお願いします。
その後はテーマによって自由に参加できます。

○対象

あいは一と・みなと利用登録者

○定員

8名 *今までのIMR経験者の参加も可能です。
(応募多数の場合、初めての方を優先します)

○募集期間

8月3日(日)-9月8日(月)

あいは一と・みなと窓口または

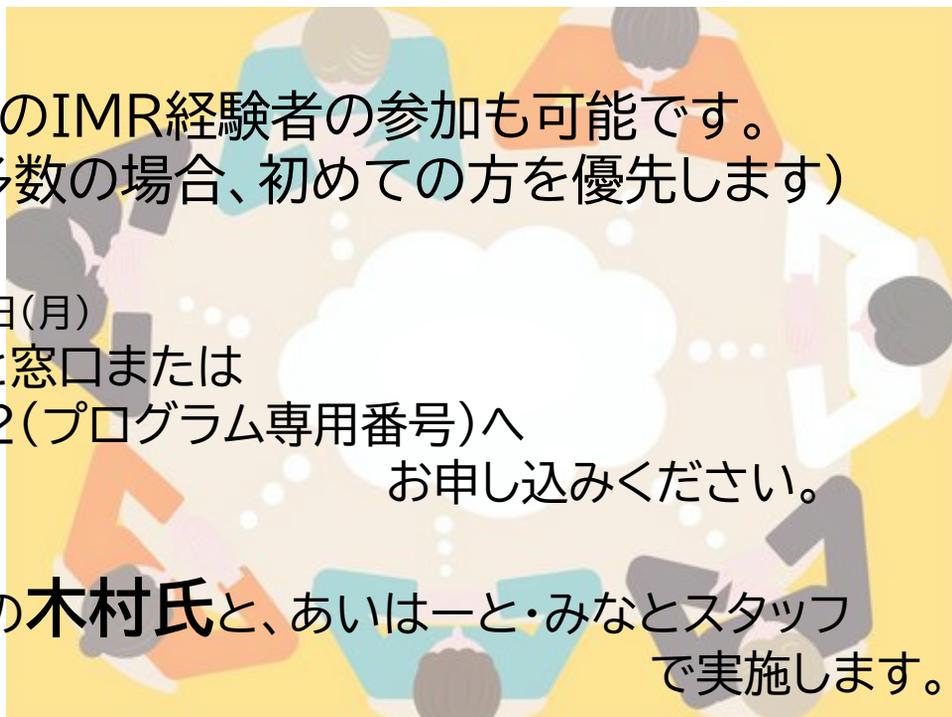
03-5424-1392(プログラム専用番号)へ

お申し込みください。

このプログラムは、

臨床心理士の木村氏と、あいは一と・みなとスタッフ

で実施します。



これまでのIMRに参加された方 たちの感想

再発予防のために
どう行動するかが
わかった。



他のメンバーの経験を聞いて
自分だけじゃないんだと
思って安心した。

前向きになれそうだなと思った。
自分の頭の中が
整理されて良かった。



IMR開催予定日

25年8月							25年9月							25年10月							25年11月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8					
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22		
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29
31																				30									

25年12月							26年1月							26年2月							26年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					6						1	2	3						6	7						6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

9月27日、10月4日、10月18日、11月1日、11月15日
 12月6日、12月20日、1月17日、1月31日
 2月7日、2月21日、3月7日、3月21日