

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18日、25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)

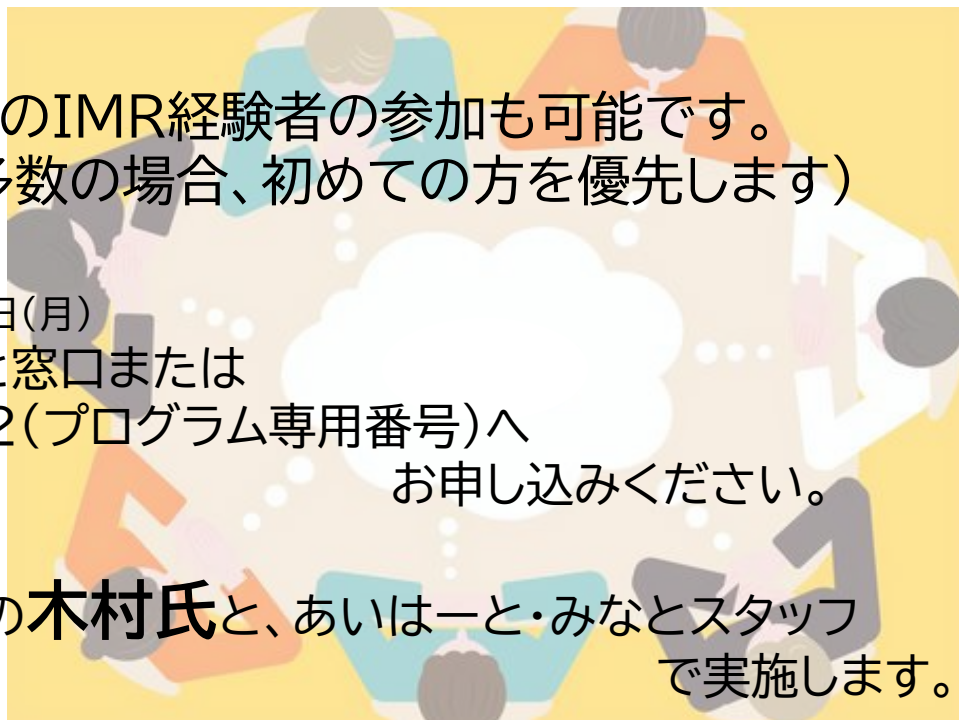
あいは一と・みなと窓口または

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。

プラス



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
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
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
1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 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18日、10月25日、11月1日、11月15日
11月29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