

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8年4月18日～令和8年9月19日(予定)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(4月18日、25日、5月2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

3月1日(日)-4月5日(日)

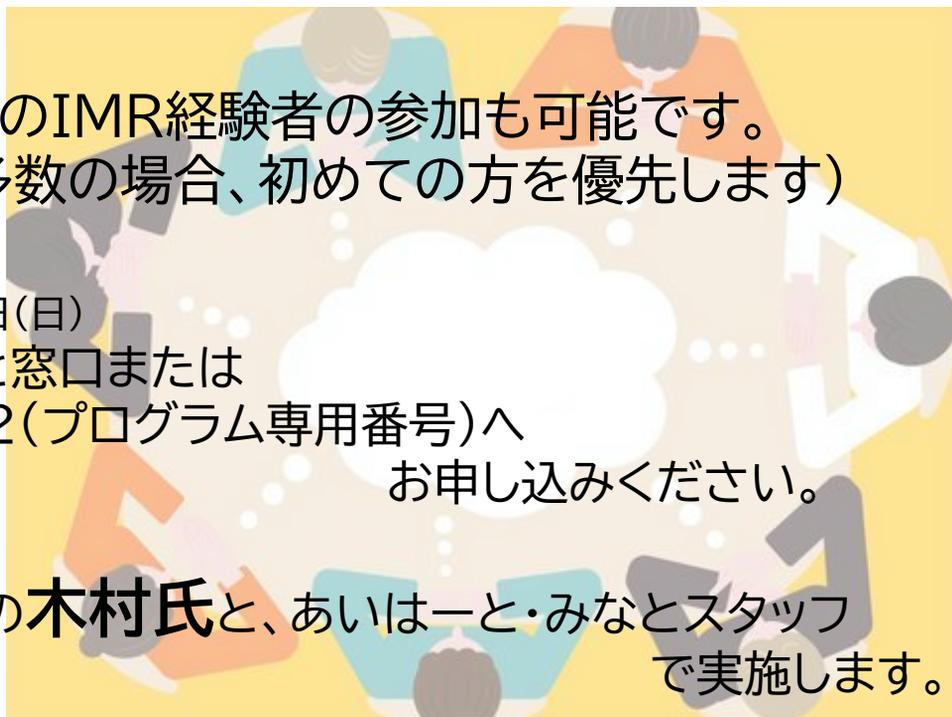
あいは一と・みなと窓口または

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

26年4月

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

26年5月

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

26年6月

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

26年7月

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

26年8月

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

26年9月

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

26年10月

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

26年11月

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

4月18日、4月25日、5月2日、5月16日、5月30日
6月20日、6月27日、7月18日、7月25日
8月15日、8月29日、9月12日、9月19日