

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10月17日～令和9年3月20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(10月17日、24日、31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31日(月)-9月30日(水)

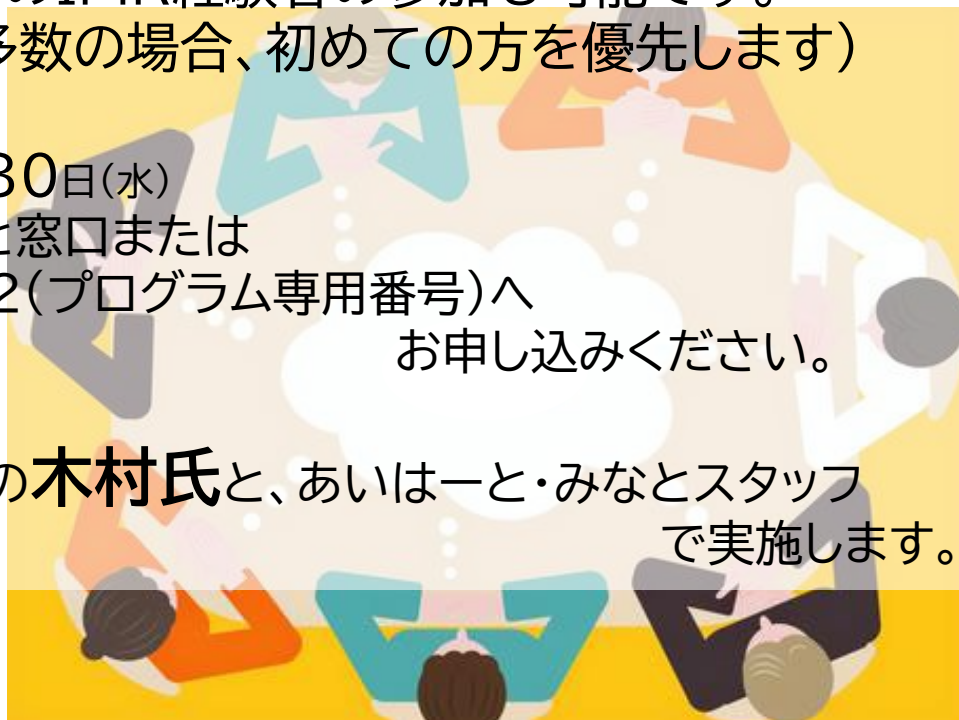
あいは一と・みなと窓口または

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。



IMRプログラム開催スケジュール

テーマ①リカバリーとは

テーマ②精神疾患と症状について

テーマ③ストレスー脆弱性モデル

テーマ④社会の中の支え、サポートづくり

テーマ⑤服薬をうまくする

テーマ⑥再発防止計画をたてる

テーマ⑦ストレスに対処する

テーマ⑧問題や症状への対処

テーマ⑨福祉・保健・医療サービスをうまく利用する

※半年後どうなっているか自分のリカバリー目標を立てて、その目標に向かってみんなで学び合います

これまでのIMRに参加された方たちの感想

- ・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。
- ・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。
- ・再発予防のためにどう行動するかがわかった。



IMR開催予定日

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					

11/21→11/28

26年12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		

27年1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

27年2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						

27年3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			

10月17日、10月24日、10月31日、11月7日、11月28日
12月5日、12月26日、1月16日、1月30日
2月6日、2月20日、3月6日、3月20日