

せんだい G&A クリニック

キャンパス予定表



2026 **5** May

プログラム内容

リカバリー	お酒、薬物、ギャンブル等の依存からの回復を目指す方。 依存の種類を問わず参加が可能。資料を使い学んでいただく。
ミーティング	他者の経験を聴いたり、自分の経験を話しながら自分自身の振り返りを行い、依存からの回復を目指していく。 上手く話す必要はなく、思ったこと感じたことを、自由にお話ください。
メッセージ	お酒、薬物、ギャンブル等の依存症で悩んでいる当事者の方、ご家族の方、依存症に関心のある支援者の方が参加可能。
家族プログラム	大切な人の依存の影響でお悩みの方。 同じ思いを抱えたご家族と一緒に、依存症について考えていきましょう。
ドクター講演	依存症、うつ病、適応障害などで通院されている当事者・ご家族・支援者・その他の方々が参加可能。
ヨガ・音楽活動・創作・映画	【オープン】疾病の種類を問わず参加可能。初心者大歓迎。
心理師プログラム	自律訓練法 自律神経のバランスを整え、精神の安定や疲労回復に役立ちます。こころと体のセルフケアをおこなっていきましょう。
SST プログラム	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。 人との関わりの中で必要となる力を一つひとつ身につけ、安心して社会生活を送れるようになることを目指していきます。

2026年5月キャンパス予定表(上段:AM 下段:PM)

月	火	木	金	土
			1	2
			依存症 ミーティング	家族プログラム ③コミュニケーション を変える
			リカバリー(依存回復) ①「問題を知り、 整理しよう」	リカバリー(依存回復) ⑬強くなるより賢くなる (1)～振り返り～
4	5	7	8	9
休診日	休診日		ヨガ【オープン】 椅子ヨガ・呼吸法で心身 リラックス&プチ栄養学	家族プログラム ④望ましい行動を 増やす
			リカバリー(依存回復) ②引き金と 欲求について知ろう	リカバリー(依存回復) ⑭強くなるより賢くなる (2)～再発のサイクル～
11	12	14	15	16
音楽活動【オープン】 🎸ウクレレ教室🎸 初心者大歓迎	依存症ミーティング 【オープン】 当事者・ご家族		依存症 ミーティング	家族プログラム ⑤イネイブリング をやめる
依存症 ミーティング 女性限定	ドクター講演 「薬物依存症とは」		リカバリー(依存回復) ③アルコール・薬物と距離 を置いた生活への回復段階	リカバリー(依存回復) ①問題を知り 整理しよう
18	19	21	22	23
映画鑑賞 【オープン】	創作【オープン】 ハーブ&バラ フラワーアレンジ🌸		ヨガ【オープン】 椅子ヨガ・呼吸法で心身 リラックス&プチ栄養学	家族プログラム ⑥あなた自身の生活 を豊かにする
SSTプログラム 【オープン】	依存からの回復者による メッセージ ゲストスピーカー:AA		リカバリー(依存回復) ④ふたつの引き金	リカバリー(依存回復) ②引き金と 欲求について知ろう
25	26	28	29	30
音楽活動【オープン】 🎸ウクレレ教室🎸 初心者大歓迎	心理師プログラム 自律訓練法		依存症 ミーティング	家族プログラム ⑦治療をすすめる
依存症 ミーティング	ドクター講演 「ゲーム・ネット 依存症とは」		リカバリー(依存回復) ⑤孤立しない生活の 大切さ	リカバリー(依存回復) ③アルコール・薬物と距離 を置いた生活への回復段階

プログラムの見学・体験可能。ご予約・お問い合わせは022-781-7852 キャンパススタッフまで。