せんだい G&A クリニック

キャンパス予定表



2026 12 December

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。 疾患問わず、ご家族の方も参加可能なプログラムあり。
カフェタイム	女性限定お菓子やドリンクを楽しみながら語り合います。 疾病の種類を問わず参加可能。
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	【オープン】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・創作・映画・自活 スポーツ＆ゲーム・パズル	【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	【オープン】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。
就活講座	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。 段階的に「働く力」を養うための内容であり、状況に合わせて今後の進め方を一緒に整理していきましょう。

← 通院されているご家族も参加可能です。

2026 年 12 月キャンパス予定表(上段:AM　下段:PM)

月	火	木	金	土
	1	3	4	5
	ミーティング 疾患問わず 当事者・家族		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	
	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) 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) ⑬強くなるより賢くなろう (1)～振り返り～
7	8	10	11	12
音楽活動【オープン】 ウクレレ教室♪ 初心者大歓迎	ジグソーパズル 【オープン】		創作【オープン】 羊毛フェルトで何作ろう (材料費無料)予約必要	家族プログラム クラフト 状況をはっきりさせよう
映画鑑賞 【オープン】	ドクター講演 【オープン】 ゲーム・ネット依存症とは？		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) ⑭強くなるより賢くなろう (2)～再発のサイクル～
14	15	17	18	19
ミニスポーツ ＆ゲーム 【オープン】	依存症 ミーティング 当事者・家族		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	カフェタイム 女性限定 【オープン】
SST プログラム 【オープン】	ジグソーパズル 【オープン】		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) ①問題を知り、 整理しよう
21	22	24	25	26
音楽活動【オープン】 ウクレレ教室♪ プチ♪クリスマス会	心理師プログラム 自律訓練法 【オープン】		創作【オープン】 2027 カレンダー作成 (材料費無料)予約必要	家族プログラム ミーティング＆ コミュケーション手法
就活講座【オープン】 ・私の障害について ・就活のオープン・クローズ	ドクター講演 【オープン】 依存症家族の回復		リカバリー(依存回復) ⑥依存症について 知ろう	リカバリー(依存回復) ②引き金と欲求 について知ろう
28	29	31		
大掃除 (デイルーム) 茶話会も‥	休診日			

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。