

# 2025年3月 ほりこしメンタルスクールプログラム

|    | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日                  | 木曜日  | 金曜日                        | 土曜日                                  |
|----|---|--|----------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|
|    |   |  |                      |  |                            | 1                                    |
| AM | ※「個人面談」の実施日は、担当スタッフと相談し、事前に日程を設定して行います。面談の頻度、時間は個人差があります。 |  |                      |  |                            | キズナノート                               |
| PM |   |  |                      |  |                            | IMR/ポッチャ/面談                          |
|    | 3   | 4  | 5                    | 6  | 7                          | 8                                    |
| AM | みんなでひな祭り<br>工作&調理   | 考えるカードゲーム<br>(オーナー制)   | ホリーズメリー<br>(みんなDE創る) | たかひろ組(DIY)/合唱部<br>ほりメン新聞   | 友美子の部屋<br>~健康教室~           | スペシャル企画<br>無料バスツアー<br>路線バスでどこまで行ける?  |
| PM | 美術部/自主学習/面談   | ソーシャルスキル<br>トレーニング (SST)   | 堀越先生の心理教育            | 美術部/自主学習<br>スポーツ(十六沼東)   | ヨガ/お悩み相談室                  |                                      |
|    | 10  | 11   | 12                   | 13   | 14                         | 15                                   |
| AM | ハートメンテナンス(こころの健康管理)/ほりメン文庫ディスカッション                        | 避難訓練/ポッチャ<br>個人面談  | ホリーズメリー<br>(みんなDE創る) | 市役所販売/合唱部<br>ほりメン新聞  | 第9回 オセロ大会<br>~オセロDE白黒つけよう~ | ピアミーティング<br>(推し活)                    |
| PM | 美術部/自主学習/面談   | 認知行動療法⑧<br>~まとめ~   | 刑部先生の心理教育            | 美術/自主学習<br>スポーツ(十六沼東)  | ヨガ/お悩み相談室<br>PC教室(予約制)①    | IMR/考えるカードゲーム(オーナー制)                 |
|    | 17  | 18   | 19                   | 20   | 21                         | 22                                   |
| AM | ハートメンテナンス(こころの健康管理)/ほりメン文庫ディスカッション                        | 春散歩(雨天:カード<br>ゲーム<オーナー制>)  | ホリーズメリー<br>(みんなDE創る) | /  | 友美子の部屋<br>~健康教室~           | 当事者研究全国交流大会東北大会<br>in仙台(要予約/ポッチャ・面談) |
| PM | 美術部/自主学習/面談   | メタ認知   | 当事者研究                |  | ヨガ/お悩み相談室<br>PC教室(予約制)②    | ピアミーティング<br>プログラム企画運営                |
|    | 24  | 25   | 26                   | 27   | 28                         | 29                                   |
| AM | ほりメン文庫<br>ディスカッション  | クライシスプラン/マンダラ<br>個人面談  | ホリーズメリー<br>(みんなDE創る) | たかひろ組(DIY)<br>合唱部/ほりメン新聞   | 友美子の部屋<br>~健康教室~           | クライシスプラン<br>個人面談                     |
| PM | 美術部/自主学習/面談   | 認知行動療法⑨<br>~実践編~   | フォトコンテスト(冬編)         | 美術部/自主学習<br>スポーツ(クラウンサブ南)  | ヨガ/お悩み相談室<br>PC教室(予約制)③    | IMR/考えるカードゲーム(オーナー制)                 |
|    | 31  |  |                      |  |                            |                                      |
| AM | 年次まとめ/次年度目標   | ●プログラム終了後、予約票の希望日に○をつけてスタッフに渡してください。<br>●電話の場合は、希望日の1日分の予約を入れられます。<br>電話受付時間: 月~金 16時~17時30分<br>土 16時~16時30分 |                      | 当日の予約&当日の予約キャンセル受付時間<br>① 8:30~9:30<br>② 12:00~13:00<br>(スポーツがある日は11:30~12:30) |                            |                                      |
| PM | 美術部/自主学習/面談   | ●ショートケア(半日)は、前日あるいは当日のみ予約を入れられます。  |                      | ※病院直通の電話ではなく、ほりメンの携帯にご連絡ください。プログラム中は電話に出ることができません。                             |                            |                                      |