

# 2025年2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   |                                    |   |                         |  |                                     |                             |
| PM   |                                    |   |                         |  |                                     |                             |
|  | 3                                  | 4   | 5                       | 6  | 7                                   | 8                           |
| AM   | 季節行事(節分)<br>みんなで鬼を追い払う             | キズナノート  | 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～                    | 恵方巻きづくり                     |
| PM   | 美術部/自主学習/面談                        | メタ認知  | 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<br>PC教室(予約制)②             | ポッチャ/個人面談<br>通職発見ミーティング参加要件 |
|  | 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 |   | 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   | ヨガ/お悩み相談室                           | クライシスプラン<br>個人面談            |
| PM   | 美術部/自主学習/面談                        |   | 刑部先生の心理教育               | 美術/自主学習<br>スポーツ(十六沼東)  | 季節行事(バレンタイン)スイーツ<br>&レター/PC教室(予約制)③ | 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 | ポッチャ<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)/合唱部<br>ほりメン新聞   | 友美子の部屋<br>～健康教室～                    | ソーシャルスキル<br>トレーニング(SST)     |
| PM   | 美術部/自主学習/面談                        | 認知行動療法⑥<br>～どう行動しよう?～   | 当事者研究                   | 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)④             | ピアミーティング<br>プログラム企画運営       |
|  | 24                                 | 25  | 26                      | 27   | 28                                  |                             |
| AM   |                                    | クライシスプラン<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～                    |                             |
| PM   |                                    | 認知行動療法⑦<br>～リラクゼーション法を学ぼう～  | ソーシャルスキル<br>トレーニング(SST) | 美術部/自主学習<br>スポーツ(十六沼)  | ヨガ/お悩み相談室<br>PC教室(予約制)⑤             |                             |
|  |                                    |   |                         |  |                                     |                             |
| <p>※「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。</p> |                                    | <p>●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<br/>●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。</p> |                         | <p>当日の予約&amp;当日の予約キャンセル受付時間<br/>①8:30～9:30<br/>②12:00～13:00<br/>(スポーツがある日は11:30～12:30)</p> <p>※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。</p> |                                     |                             |