

外来YAP

よしのアディクションプログラム日程表

R3年12月から1クール(約3ヶ月間)の予定表です。

いつからでも、好きなテーマだけでも、参加できます。

* 12/29、2/23はお休みになります。

* 予定が変更になる場合があります。最新情報をよしの病院のHPで確認してください。

No.	水曜・午前 テーマ	日程
1	何が問題なの？	12月22日
2	どんなふうによくなくてゆくの？	1月5日
3	引き金と欲求	1月12日
4	身の回りにある引き金	1月19日
5	心や体の中にある引き金	1月26日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	2月2日
7	薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について	2月9日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	2月16日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	3月2日
10	どうすれば楽に生きてゆけるのだろうか—正直さについて	3月9日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	3月16日
12	人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？	3月23日

金曜午前がDr.による講義、午後が代替行動をさがすPGとなっています。

No.	第3金曜・午前 テーマ	日程
1	依存症って病気なの？	12月17日
		3月18日
2	薬ってきくの？—疾患(医学)モデルからみた依存症	1月21日
3	自分のニーズに従おう	2月18日

	第3金曜・午後 内容	日程
--	------------	----

いぞん こうどう か かつどう み じっさい きょうみ さぎょう おこな
依存行動に代わる活動を見つけよう(実際に興味のある作業を行います)

毎回