

# 外来YAP

## よしのアクションプログラム日程表

R4年10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。

\* 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？	10月5日
2		どんなふうによくなくてゆくの？	10月12日
3		引き金と欲求	10月19日
4		身の回りにある引き金	10月26日
5		心や体の中にある引き金	11月2日
6		ひきこもりの意味を考えてみよう	11月9日
7		薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について	11月16日
8		生活のスケジュールを立ててみよう	11月30日
9		損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	12月7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	12月14日
11		「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	12月21日
12		人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？	12月28日

金曜のDr.による講義は終了しました。第2水曜午後のみ代替行動をさがすPGを実施します。

	第2水曜・午後	内容	日程
		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