

3ヶ月間の予定表 よしのアディクションプログラム

1/11 [WED]

3/29 [WED]

いつからでも、気になるテーマからでもご参加いただけます。

集団認知行動療法

水曜 午前・午後

日付	時間	内容
1月11日	AM	1. 何が問題なの？
	PM	依存症に代わる行動（代替行動）をみつけよう
1月18日	AM	2. どんなふうに良くなってゆくのか？
1月25日	AM	3. 引き金と欲求
2月1日	AM	4. 身の回りにおける引き金
2月8日	AM	5. 心や体の中にある引き金
	PM	依存症に代わる行動（代替行動）をみつけよう
2月15日	AM	6. ひきこもりの意味を考えてみよう
2月22日	AM	7. 薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について
3月1日	AM	8. 生活のスケジュールを立ててみよう
3月8日	AM	9. 損得づくで考えてみよう-損得認知モデル
	PM	依存症に代わる行動（代替行動）をみつけよう
3月15日	AM	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22日	AM	11. 「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろうか？
3月29日	AM	12. 人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？

※代替行動のない日の午後は、デイケアのプログラムに是非ご参加ください♪

予定が変更になる場合があります。最新情報をHPでご確認ください。

<http://www.yoshinohp.com/>

