

外来YAP

よしのアクションプログラム日程表

R5年1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？	4月5日
2		どんなふうによくなくてゆくの？	4月12日
3		引き金と欲求	4月19日
4		身の回りにある引き金	4月26日
5		心や体の中にある引き金	5月10日
6		ひきこもりの意味を考えてみよう	5月17日
7		薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について	5月24日
8		生活のスケジュールを立ててみよう	5月31日
9		損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	6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	6月14日
11		「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	6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？	6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