

外来YAP

# よしのアクションプログラム日程表

R6年4月11日から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。

※4/11より、水曜日から木曜日に変更になりました。

\* 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.	木曜・午前 テーマ	日程
1	何が問題なの？	4月11日
2	どんなふうによくなってゆくのか？	4月18日
3	引き金と欲求	4月25日
4	身の回りにある引き金	5月2日
5	心や体の中にある引き金	5月9日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	5月16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23日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	5月30日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	6月6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13日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	6月20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27日

第2水曜午後の代替行動のPGは、しばらくお休みにします。