

外来YAP

よしのアクションプログラム日程表

R6年10月2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。

* 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？	10月2日
2	どんなふうによくなってゆくの？	10月9日
3	引き金と欲求	10月16日
4	身の回りにある引き金	10月23日
5	心や体の中にある引き金	10月30日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	11月6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13日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	11月20日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	11月27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4日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	12月11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18日

第2水曜午後の代替行動のPGIは、しばらくお休みにします。