

外来デイケア依存症治療 よしのアディクションプログラム(YAP) 日程表

R7年 7月 2日 から1クール(約3ヶ月間)の予定表です。

途中からの参加、好きなテーマからの参加もできます。

集団認知療法
水曜 午前

* 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？	7月2日
2	どんなふうになってゆくの？	7月9日
3	引き金と欲求	7月16日
4	身の回りにある引き金	7月23日
5	心や体の中にある引き金	7月30日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	8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	8月13日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	8月20日
9	損得づくで考えてみようー損得認知モデル	8月27日
10	どうすれば楽に生きてゆけるのだろうか？ー正直さについて	9月3日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	9月10日
12	人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？	9月17日
13	13.アディクショントーク体験又は依存症ビデオ視聴	9月24日

水曜午後に体力増強のプログラムとしてYAPフィットネスを実施しています。