

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 10月 1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.	水曜・午前 テーマ	日程
1	何が問題なの？	10月1日
2	どんなふうによくなってゆくのか？	10月8日
3	引き金と欲求	10月15日
4	身の回りにある引き金	10月22日
5	心や体の中にある引き金	10月29日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	11月5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12日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	11月19日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	11月26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3日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	12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？	12月17日
13	アディクショントーク体験又は依存症ビデオ視聴	12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。