

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

R8年 1月 7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？	1月7日
2	どんなふうに良くなってゆくの？	1月14日
3	引き金と欲求	1月21日
4	身の回りにある引き金	1月28日
5	心や体の中にある引き金	2月4日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	2月18日
7	薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について	2月25日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	3月4日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	3月11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	3月18日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	3月25日
12	人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？	4月1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。