

## 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 4月 8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？	4月8日
2	どんなふうによくなくてゆくの？	4月15日
3	引き金と欲求	4月22日
4	身の回りにある引き金	5月13日
5	心や体の中にある引き金	5月20日
6	ひきこもりの意味を考えてみよう	5月27日
7	薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について	6月3日
8	生活のスケジュールを立ててみよう	6月10日
9	損得づくで考えてみよう—損得認知モデル	6月17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24日
11	「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？	7月1日
12	人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？	7月8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。