

R7年度 タマープ年間予定表

日	テキスト	内容	日	テキスト	内容
4月1日	第1回	はじめに、参加ルール、スケジュールとカレンダー	10月7日	—	対象別セッション(4) *NA・GAメッセージ
4月8日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	10月14日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
4月15日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	10月21日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ
4月22日	—	対象別セッション(1)…※	10月28日	第10回	思考・感情・行動
4月29日	—	お休み	11月4日	—	対象別セッション(5)
5月6日	—	お休み	11月11日	第11回	再使用・再開を防ぐために①—依存症的な感情・依存症的な行動
5月13日	第4回	引き金と渴望	11月18日	第12回	再使用・再開を防ぐために②—依存症的な思考
5月20日	第5回	錨とH.A.L.T.、引き金と錨 一覧表	11月25日	第13回	強くなるより賢くなろう
5月27日	第6回	渴望が生じたら	12月2日	—	男女別セッション②…※
6月3日	第7回	回復のステップ	12月9日	第1回	はじめに、参加ルール、スケジュールとカレンダー
6月10日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法	12月16日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット
6月17日	—	対象別セッション(2)	12月23日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか
6月24日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ	12月30日	—	お休み
7月1日	第10回	思考・感情・行動	1月6日	—	対象別セッション(6)
7月8日	第11回	再使用・再開を防ぐために①—依存症的な感情・依存症的な行動	1月13日	第4回	引き金と渴望
7月15日	第12回	再使用・再開を防ぐために②—依存症的な思考	1月20日	第5回	錨とH.A.L.T.、引き金と錨 一覧表
7月22日	第13回	強くなるより賢くなろう	1月27日	第6回	渴望が生じたら
7月29日	—	男女別セッション①…※	2月3日	—	対象別セッション(7)
8月5日	第1回	はじめに、参加ルール、スケジュールとカレンダー	2月10日	第7回	回復のステップ
8月12日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	2月17日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
8月19日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	2月24日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ
8月26日	—	対象別セッション(3)	3月3日	—	対象別セッション(8)
9月2日	第4回	引き金と渴望	3月10日	第10回	思考・感情・行動
9月9日	第5回	錨とH.A.L.T.、引き金と錨 一覧表	3月17日	第11回	再使用・再開を防ぐために①—依存症的な感情・依存症的な行動
9月16日	第6回	渴望が生じたら	3月24日	第12回	再使用・再開を防ぐために②—依存症的な思考
9月23日	—	お休み	3月31日	第13回	強くなるより賢くなろう *表彰式*
9月30日	第7回	回復のステップ			

※…対象別セッション：①アルコール・薬物 ②ギャンブルなどの行為依存 のグループを分けて、特別プログラムを行います

※…男女別セッション：男女別のグループに分かれ、特別プログラムを行います

※…NA・GAメッセージ：①アルコール・薬物グループはNAの、②行為依存グループはGAの方々との時間を過ごします。

これらのグループの構成やプログラム内容は、当日の参加状況によって変更になることがあります
どの回からでも参加できます。まずは、個別相談にお申込みの上、担当職員に相談してください

