

R8年度 タマープ年間予定表

毎週火曜日

日	テキスト	内容	日	テキスト	内容
4月7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6日	第7回	回復のステップ
4月14日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	10月13日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
4月21日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	10月20日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ
4月28日	-	対象別セッション「心身への影響/行為依存の特徴」…※	10月27日	第10回	思考・感情・行動
5月5日	-	お休み	11月3日	-	お休み
5月12日	第4回	引き金と渴望	11月10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19日	第5回	錨とHALT、引き金と錨 一覧表	11月17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26日	第6回	渴望が生じたら	11月24日	第13回	強くなるより賢くならう
6月2日	第7回	回復のステップ	12月1日	-	NA・GAメッセージ…※
6月9日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法	12月8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16日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ	12月15日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット
6月23日	-	対象別セッション「依存と再発のメカニズム/お金について考える」	12月22日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか
6月30日	第10回	思考・感情・行動	12月29日	-	お休み
7月7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5日	第4回	引き金と渴望
7月14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12日	第5回	錨とHALT、引き金と錨 一覧表
7月21日	第13回	強くなるより賢くならう	1月19日	第6回	渴望が生じたら
7月28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	1月26日	-	対象別セッション「依存行動で対処してきたもの」
8月4日	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	2月2日	第7回	回復のステップ
8月11日	-	お休み	2月9日	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
8月18日	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	2月16日	第9回	回復のための社会資源・自助グループ
8月25日	-	対象別セッション「止め続けるには/危険な思考について考える」	2月23日	-	お休み
9月1日	第4回	引き金と渴望	3月2日	-	対象別セッション「さわやかなコミュニケーション」
9月8日	第5回	錨とHALT、引き金と錨 一覧表	3月9日	第10回	思考・感情・行動
9月15日	第6回	渴望が生じたら	3月16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22日	-	お休み	3月23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29日	-	男女別セッション…※	3月30日	第13回	強くなるより賢くならう *表彰式*

※…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

