

R5年度 タマープ年間予定表

日	プレミーティング	テキスト	内容	日	プレミーティング	テキスト	内容
4月4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3日		第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
4月11日		第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	10月10日		第9回	回復のための社会資源・自助グループ
4月18日		第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	10月17日		第10回	思考・感情・行動
4月25日	13時30分～	—	対象別セッション(1)…※	10月24日	13時30分～	—	対象別セッション(6)
5月2日		第4回	引き金と渴望	10月31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9日	13時30分～	第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表	11月7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16日		第6回	渴望が生じたら	11月14日	13時30分～	第13回	強くなるより賢くならう
5月23日		—	対象別セッション(2)	11月21日		—	対象別セッション(7)
5月30日		第7回	回復のステップ	11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
6月6日		第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法	12月5日		第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット
6月13日		第9回	回復のための社会資源・自助グループ	12月12日		第3回	なぜ止められなくなってしまうのか
6月20日		—	対象別セッション(3)	12月19日		第4回	引き金と渴望
6月27日	13時30分～	第10回	思考・感情・行動	12月26日	13時30分～	—	対象別セッション(8)
7月4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2日		—	お休み
7月11日	13時30分～	第12回	再使用・再開を防ぐために②—依存症的な思考	1月9日	13時30分～	第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表
7月18日		第13回	強くなるより賢くならう	1月16日		第6回	渴望が生じたら
7月25日		—	男子会/女子会①…※	1月23日		—	対象別セッション(9)
8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	1月30日		第7回	回復のステップ
8月8日		第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	2月6日		第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
8月15日		第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	2月13日		第9回	回復のための社会資源・自助グループ
8月22日	13時30分～	—	対象別セッション(4)	2月20日		—	男子会/女子会②…※
8月29日		第4回	引き金と渴望	2月27日	13時30分～	第10回	思考・感情・行動
9月5日		第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表	3月5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12日	13時30分～	第6回	渴望が生じたら	3月12日	13時30分～	第12回	再使用・再開を防ぐために②—依存症的な思考
9月19日		第7回	回復のステップ	3月19日		—	対象別セッション(10)
9月26日		—	対象別セッション(5)	3月26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

※…男子会/女子会：男女別のグループに分かれ、特別プログラムを行います

※…プレミーティング：依存症回復に自助グループへの参加は欠かせません。ダルクやNAのミーティングを体験します。

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

