

2024年 アルコール外来治療プログラム予定表

曜日：毎週火曜日（下記表を参照してください）

時間：13：30～15：00

場所：生活機能回復訓練室

1回目	2回目	3回目	4回目	内容
1月30日	4月30日	8月6日	11月5日	①お酒の飲み方を振り返ろう
2月6日	5月7日	8月13日	11月12日	②引き金と酒
2月13日	5月21日	8月20日	11月19日	③飲酒欲求への対処と思考ストップ法
2月20日	5月28日	8月27日	11月26日	④アルコールのある生活からの回復過程
2月27日	6月4日	9月3日	12月3日	⑤対処方法を考えよう～アラシー～
3月5日	6月11日	9月10日	12月10日	⑥生活のスケジュールを立てよう
3月12日	6月18日	9月17日	12月14日	⑦依存症の治療薬について
3月19日	6月25日	9月24日	12月24日	⑧回復のために～信頼・正直さ・仲間
3月26日	7月2日	10月1日	1月7日	⑨再発のサインを知ろう ①行動と感情
4月2日	7月9日	10月8日	1月14日	⑩再発のサインを知ろう ②考え方のクセ
4月9日	7月16日	10月15日	1月21日	⑪強くなるより賢くなろう
4月16日	7月23日	10月22日	1月28日	⑫自助グループを知る(仲間の話)&振り返り

1クール12回（約3カ月）のプログラムです。