

2025年度 ギャンブル依存症治療プログラム予定表

曜日：土曜日（下記表を参照してください）

時間：13:30～15:00

場所：ご本人→生活機能回復訓練室、ご家族→集会室（変更になる場合があります）

23クール	24クール	25クール	26クール	内容（ご本人）	内容（ご家族）
4月12日	7月12日	10月11日	1月10日	①あなたにとってギャンブルとは？	①体験談を語ろう
4月26日	7月26日	10月25日	1月24日	②ギャンブルの「引き金について」	②ギャンブル依存症とは？依存はどう進行する？
5月10日	8月9日	11月8日	2月14日	③引き金への対処とギャンブルへの渴望	③借金をどうしたらいい？（ギャンブル依存症家族の会）
5月17日	8月16日	11月15日	2月21日	④回復者からのメッセージ	④回復者からのメッセージ
5月24日	8月23日	11月22日	2月28日	⑤ギャンブルの代わりになる活動(生活の再建・代替行動)	⑤回復のために必要なこと
6月7日	9月6日	12月6日	3月7日	⑥考え方のクセ	⑥対応の仕方とコツ（CRAFT/イネイブリング）
6月14日	9月13日	12月13日	3月14日	⑦もしもの時に備える	⑦対応の仕方とコツ（CRAFT/イネイブリング）
6月28日	9月27日	12月27日	3月28日	⑧振り返りミーティング	⑧家族からのメッセージ（ギャンブル依存症家族の会）
<p>1クール8回（約3カ月）のプログラムです。</p> <p>④はご家族と合同プログラムです（5/17は市民公開講座になります）。</p> <p>認知行動療法に基づく実践プログラム「ギャンブル脳を眠らせておく生活実践」を行います。</p>					<p>1クール8回（約3カ月）のプログラムです。</p> <p>④はご本人と合同プログラムです。</p> <p>テキスト代（400円）がかかります。</p>