

## 2026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）

27クール	28クール	29クール	30クール	内容（ご本人）	内容（ご家族）
4月4日	7月4日	10月3日	1月9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18日	7月18日	10月17日	1月23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2日	8月1日	11月7日	2月6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）
<b>5月16日</b>	8月15日	11月14日	2月13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23日	8月22日	11月21日	2月20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6日	9月5日	12月5日	3月6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20日	9月19日	12月19日	3月20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27日	9月26日	12月26日	3月27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（5/16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>