

R4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5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4日		—	対象別セッション(5)
4月12日	NA13時~	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	10月11日	NA13時~	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
4月19日		第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	10月18日		第9回	回復のための社会資源・自助グループ
4月26日	13時30分~	—	対象別セッション(1)…※	10月25日	13時30分~	—	対象別セッション(6)
5月3日		—	お休み	11月1日		第10回	思考・感情・行動
5月10日	13時30分~	第4回	引き金と渴望	11月8日	13時30分~	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17日		第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表	11月15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24日	13時30分~	—	対象別セッション(2)	11月22日	13時30分~	第13回	強くなるより賢くなろう
5月31日		第6回	渴望が生じたら	11月29日		—	対象別セッション(7)
6月7日		第7回	回復のステップ	12月6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14日	NA13時~	第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法	12月13日	NA13時~	第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット
6月21日		—	対象別セッション(3)	12月20日		第3回	なぜ止められなくなってしまうのか
6月28日	13時30分~	第9回	回復のための社会資源・自助グループ	12月27日	13時30分~	第4回	引き金と渴望
7月5日		第10回	思考・感情・行動	1月3日		—	お休み
7月12日	13時30分~	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10日	13時30分~	第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表
7月19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17日		—	男子会/女子会②
7月26日	13時30分~	第13回	強くなるより賢くなろう	1月24日	13時30分~	第6回	渴望が生じたら
8月2日		—	男子会/女子会①…※	1月31日		第7回	回復のステップ
8月9日	NA13時~	第1回	はじめに、参加ルール、スケジュールとカレンダー	2月7日		第8回	回復初期に起こる問題とその解決方法
8月16日		第2回	依存症とは？/止めるメリット・デメリット	2月14日	NA13時~	第9回	回復のための社会資源・自助グループ
8月23日	13時30分~	第3回	なぜ止められなくなってしまうのか	2月21日		—	対象別セッション(8)
8月30日		第4回	引き金と渴望	2月28日	13時30分~	第10回	思考・感情・行動
9月6日		—	対象別セッション(4)	3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
9月13日	13時30分~	第5回	錨とH.A.L.T、引き金と錨 一覧表	3月14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20日		第6回	渴望が生じたら	3月21日		—	お休み
9月27日	13時30分~	第7回	回復のステップ	3月28日	13時30分~	第13回	強くなるより賢くなろう *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

