

## Do you Know A sano Program 土曜の朝のプログラム



アパリクリニックでは、デイケアの一部として、外来通院される患者様向けのプログラムを開催しております。わかりやすいテキストを用いて、依存症について考えたり、複数の人達で話しあったりするグループワークです。

薬物、アルコール、ギャンブルなどの問題で通院中の方は、まずは アパリクリニックの主治医にご相談ください。予約の必要はなく、ご都合のよい回から参加が可能ですので、お気軽にお越しください。

開催日時: 毎週土曜日の 10:30~12:00

場 所 : 本ビル 地下1階 B1B

11 月 29 日	第 1 回	プログラムのはじめに
12 月 6 日	第 2 回	アディクションの特徴
12 月 13 日	第 3 回	「引き金」と「とりあえずの対処方法」
12 月 20 日	第 4 回	「避けられる引き金」と「避けられない引き金」
12 月 27 日	第 5 回	再発をふせぐために
1 月 10 日	第 6 回	セルフケアに取り組む
1 月 17 日	第 7 回	自助グループについて
1 月 24 日	第 8 回	最初の 1 年間の回復
1 月 31 日	第 9 回	回復のための正直さ
2 月 7 日	第 10 回	周囲の人との関わり
2 月 14 日	第 11 回	プログラムを振り返って