

【2022 年 スマープ日程表】

開催予定 第2・第4金曜日 14:00~15:30

	日程	内容
第1回	5月27日	開講式(自己紹介) なぜアルコールをやめなくてはいけないの？
第2回	6月10日	引き金と欲求 アルコールのある生活からの回復段階
第3回	6月24日	まわりにある引き金 あなたの中にある引き金
第4回	7月8日	アルコールを使わない生活をおくるための注意事項 依存症ってどんな病気？
第5回	7月22日	生活のスケジュールを立ててみよう 精神障害とアルコール乱用
第6回	8月12日	合法ドラッグとしてのアルコール アルコールに問題を抱えた人の予後
第7回	8月26日	回復のために アルコールをやめるための三本柱
第8回	9月9日	アルコールによる身体の障害 再発を防ぐには
第9回	9月30日 ※第5金曜日	再発の正当化 アルコールによる脳・神経の障害
第10回	10月14日	性の問題と休日の過ごし方 あなたを傷つける人間関係
第11回	10月28日	強くなるより賢くなれ あなたの再発・再使用のサイクルは？

