

【2025 年度 スマープ日程表】

第 1・第 3 金曜日 15:00~16:00



	日程	内容
第1回	5月16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6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20日	まわりにある引き金
第4回	7月4日	あなたの中にある引き金
第5回	7月18日	アルコールを使わない生活をおくるための注意事項
第6回	8月1日	依存症ってどんな病気？
第7回	8月15日	生活のスケジュールを立ててみよう
第8回	9月5日	アルコール使用とさまざまな精神障害
第9回	9月19日	合法ドラッグとしてのアルコール
第10回	10月3日	アルコールに問題を抱えた人の経過
第11回	10月17日	回復のために
第12回	11月7日	アルコールによる障害
第13回	11月21日	再発を防ぐには
第14回	12月5日	再使用の正当化
第15回	12月19日	食行動と性的行動
第16回	1月16日	あなたを傷つける人間関係
第17回	2月6日	お互いを大事にするためのコミュニケーション
第18回	2月20日	セルフケア 強くなるより賢くなろう①
第19回	3月6日	強くなるより賢くなろう② 振り返り