

【SMARPP の各回のテーマ】

- 第 1 回 なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- 第 2 回 引き金と欲求
- 第 3 回 薬物・アルコールのある生活からの回復段階
－最初の 1 年間
- 第 4 回 あなたのまわりにある引き金について
- 第 5 回 あなたのなかにある引き金について
- 第 6 回 薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項
- 第 7 回 依存症ってどんな病気？
- 第 8 回 これからの生活のスケジュールを立ててみよう
- 第 9 回 覚醒剤の身体・脳への影響
- 第 10 回 薬物・アルコール使用と様々な精神障害
- 第 11 回 合法ドラッグとしてのアルコール
- 第 12 回 マリファナの真実
- 第 13 回 薬物・アルコールに問題を抱えた人の経過
- 第 14 回 回復のために－信頼、正直さ、仲間
- 第 15 回 処方薬と市販薬
- 第 16 回 アルコールによる障害
- 第 17 回 再発を防ぐには
- 第 18 回 再発の正当化
- 第 19 回 食行動と性的行動
- 第 20 回 あなたを傷つける人間関係
- 第 21 回 お互いを大事にするためのコミュニケーション
- 第 22 回 セルフケア
- 第 23 回 強くなるより賢くなろう (1)
－これまでの取り組みを振り返る
- 第 24 回 強くなるより賢くなろう (2)
－あなたの再使用・再発のサイクルは？

