

アルコール・薬物・ギャンブル等をやめ続けたい方へ

依存症からの回復支援塾

ごあんない

「やめたくても、やめられない…」

依存症で悩む人が増えています。回復のためには、依存症を知り、再使用しなくてすむ方法を身につけることが効果的です。

回復支援塾では、テキストを使った再発予防プログラムを行います。

アルコール・薬物・ギャンブル等のない生活を送り続けたいと願う方、ぜひ参加しませんか。

【とき】

毎月2回 金曜日 13時30分～15時30分
※祝祭日により変更の場合あり

【ところ】

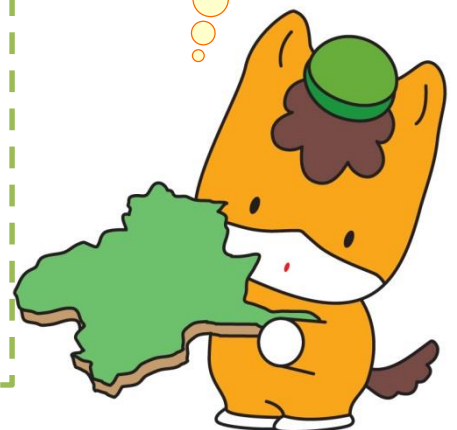
こころの健康センター内
(前橋市野中町368)

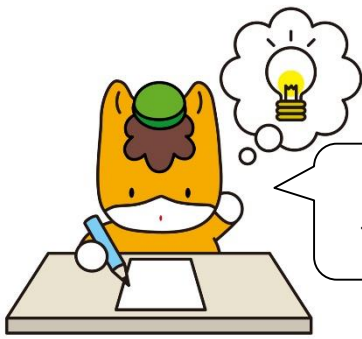
【申込み】

こころの健康センター電話相談
027-263-1156

<まずは来所相談を受けていただきます>

おまちしています





こんなことを
一緒にまなびます

プログラム (SMARPP) の内容

回	表題	主な内容
1	依存症って、 どんな病気？	依存症についての理解 依存のメリット・デメリット 使いたい気持ちとやめる自信
2	引き金と欲求	引き金から使用にいたる行動 引き金に対してどんな対処が できるか (思考ストップ法)
3	あなたの引き金 と錨	自分自身の内的・外的な引き金 と錨を明らかにする
4	回復の道のりと 合法ドラッグと してのアルコール	回復段階の理解、壁への対処
5	回復への行動を 増やそう ～思考、感情、 行動～	思考・感情・行動の関係 現在の回復段階
6	回復のために ～信頼、正直さ、 仲間～	信頼について 正直であることの大切さ 自助グループについて
7	再発を防ぐには	依存症的な行動と思考 感情のうっ積
8	再発の正当化	正当化してしまう考え方を 知る
9	スケジュールの 大切さと休日の リスク	スケジュールを立てる
10	強くなるより 賢くなろう	強くなるより賢くなろう 自分のクライシスプラン

予定【令和3年度 開催日時】

* 毎月2回 第1.3 金曜日

* 13:30～15:00

上期 4月 16日

5月 7・21日

6月 4・18日

7月 2・16日

8月 6・20日

9月 3・17日

下期 10月 1・15日

11月 5・19日

12月 3・17日

1月 7・21日

2月 4・18日

3月 4・18日

【アクセスマップ】



☆ 仲間、支援者とつながりましょう。

群馬県このころの健康センター