

ぐんま〜び

(依存症再発防止プログラム)

「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。

ぐんま〜びでは、テキストを使った再発防止プログラムを行います。

依存対象（アルコール・薬物・ギャンブル等・ゲーム・買い物など）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。

プログラムの内容は、裏面をご覧ください。

⊕ **日時** 毎月 第1・第3 金曜日 (4月第1週と祭日を除く)
13時30分 ~ 15時00分

⊕ **場所** 群馬県こころの健康センター (前橋市野中町 3 6 8)

⊕ **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。

やめたいけど
どうしたらいいかわからない

依存することで
救われてきたの



ぐんま〜ぷ(プログラム)内容

1. 依存症って、どんな病気？
引き金と欲求
2. あなたの引き金と錨
3. 回復の道のりと合法ドラッグ
としてのアルコール
4. 回復への行動を増やそう
～思考、感情、行動～
5. 回復のために
～信頼、正直さ、仲間～
6. 再発を防ぐには
7. 再発の正当化
8. スケジュールの大切さと
9. 休日のリスク
10. 強くなるより賢くなろう

開催日時

4月 18日

5月 2・16日

6月 6・20日

7月 4・18日

8月 1・15日

9月 5・19日

10月 3・17日

11月 7・21日

12月 5・19日

1月 16日

2月 6・20日

3月 6日



どの回からでも参加OK!
仲間、支援者と繋がりましょう

