

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)

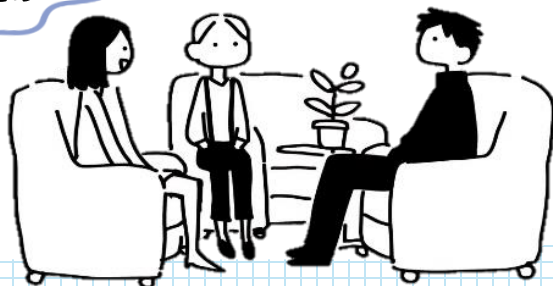
申込み こころの健康センター電話相談

☎ 027-263-1156

▶まずは来所相談を受けていただきます。

やめたいけど
どうしたらいいか分からない

依存することで
救われてきたの



プログラム内容

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

開催日時

4月	17日
5月	1・15日
6月	5・19日
7月	3・17日
8月	7・21日
9月	4・18日
10月	2・16日
11月	6・20日
12月	4・18日
1月	15日
2月	5・19日
3月	5・19日



群馬県こころの健康センター

どの回からでも参加OK!
仲間、支援者と繋がりましょう

