

アルコール・薬物依存症再発予防プログラム

いしかわ〜ぴ

薬物やアルコールに頼らない生活のために、
同じ悩みを持つ仲間たちと一緒に、このプログラムに取り組んでみませんか？

☆「いしかわ〜ぴ」は次のことを目指します！ 

- (1) 「使いたくなる気持ち」について、その危険信号について学び、自分で気づけるようにする。それに気がついたときどうしたらよいか、具体的な方法を身につける。
- (2) 薬物やアルコールを使わずに一日を過ごすために、自分なりの計画を立てて、実行してみる。
- (3) 回復の道のりについて理解し、これから起こりうる問題とその助けとなるものについて学ぶ。

日時 第2・4火曜日（休みの週あり、日程裏面参照）

13:30~15:00

※全8回のプログラムになっています。途中の回からの参加も可能です。

場所 石川県こころの健康センター（金沢市鞍月東2-6）

対象者 薬物（処方薬・市販薬含む）やアルコールの使用についてお困りのご本人で、その使用を止めたいと願う方

申込方法 下記問い合わせ先に電話予約の上、事前に個別相談にお越しください。

お話を聞きし、その方に合った回復方法を一緒に考えます。

（他の相談機関で相談されている方は、ご担当者様から当センターにご紹介いただければ参加の適否を検討させていただきます。まずはご担当者様にお申し出下さい。）

<お問い合わせ>

石川県こころの健康センター 相談課

076-238-5750

（平日8:30~17:15）

ご参加
お待ちしております！



年間予定

(全8回のプログラムになっています。途中の回からの参加も可能です。)

月	日	内容
4月	28日	1 脳に与える影響／引き金と渴望
5月	26日	2 思考停止法／外的・内的引き金
6月	9日	3 回復の地図／回復初期の問題と解決法
	23日	4 自助グループ—信頼、正直さ、仲間
7月	14日	5 思考・感情・行動／アルコールについて
	28日	6 再使用防止法1、2
8月	25日	7 再使用防止法3
9月	8日	8 強くなるより賢くなろう
10月	13日	1 脳に与える影響／引き金と渴望
	27日	2 思考停止法／外的・内的引き金
11月	24日	3 回復の地図／回復初期の問題と解決法
12月	8日	4 自助グループ — 信頼、正直さ、仲間
	22日	5 思考・感情・行動／アルコールについて
R9.1月	26日	6 再使用防止法1、2
2月	9日	7 再使用防止法3
3月	9日	8 強くなるより賢くなろう