

依存症集団治療プログラム (スマープ-24)のご案内

アルコールで悩んでいませんか

- ・お酒をやめたいと思っても、一人ではうまくいかない
- ・身体の病気で飲酒が止められているが、今までの習慣が変えられない
- ・家族や周りの人からお酒をやめるように言われるがやめ方が分からない
- ・お酒を飲むと失敗して、あとで後悔してしまう

プログラムの目的

- ・アルコールについて正しい知識を身につける
- ・他の参加者と一緒に自分の飲酒習慣を振り返る
- ・飲酒につながってしまう状況や自身の考え方について理解を深める
- ・お酒を飲まなくてもすむ生活や考え方を身につける

日時:毎週月曜日 15:45~16:45

場所:喫茶あらくさ

(15:30頃~17:00頃まで場所は開放しています)

内容:SMARPP-24に基づき、毎回1章ずつ読み合わせをしながらワークを行っていきます。

費用:別途かかります。

プログラム参加までの流れ

- 参加希望を主治医へ相談
- 主治医から担当者へ連絡
- プログラムへ参加(全21回)



第9クール予定表

日時	内容	日時	内容
第1回	なぜアルコールをやめなくてはいけないの？	第12回	回復のために 信頼、正直さ、仲間
第2回	引き金と欲求	第13回	アルコールによる障害
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14回	再発を防ぐには
第4回	あなたのまわりにある引き金について	第15回	再使用の正当化
第5回	あなたのなかにある引き金について	第16回	食行動と性的行動
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17回	あなたを傷つける人間関係
第7回	依存症ってどんな病気？	第18回	お互いを大事にするための コミュニケーション
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19回	セルフケア
第9回	薬物・アルコール使用とさまざまな精神障害	第20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10回	合法ドラッグとしてのアルコール	第21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？
第11回	薬物・アルコールに問題を抱えた人の経過		

参加する皆さんへのお願い

- ①参加は自由ですが、欠席時は連絡いただくと助かります。【連絡先:精神科外来】
 - ②グループ内で話されたことはグループ外では話題にしないようにしましょう。
 - ③他の参加者が話した内容については否定せず聞くようにしましょう。
 - ④言いたくないことはパスしていただいて構いません。
 - ⑤会への参加時は飲酒せずに参加しましょう。
- 皆さんが安心して参加できるよう、最低限のルールを守りましょう。

初回参加の方へ

初回はプログラム参加前に担当スタッフによる15分程度のオリエンテーションを行います。
15:15に精神科外来待合室にお集まりください。