

こころの健康センター 依存症再発予防プログラム

～薬物・アルコール等の使用について悩みを抱えていらっしゃる方へ
やめ続ける生活のために～

薬物やアルコールに関することでお困りではありませんか？やめたいけれどやめられない、大切な人（もの）が自分から離れていく、なぜか思い通りにならない・・・そんな思いの中、このチラシを手にとりいただき、ありがとうございます。

新しい生き方を獲得していくために、同じ悩みをもつ仲間たちと一緒にこのプログラムに取り組みませんか？

プログラムでは主に次のようなことを目指します。

- 「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、その合図に自分で気づけるようにする。また、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。
- 薬物やアルコールを使わないで一日を過ごせるために、自分なりの計画を立てて、やってみる。
- 回復の道のりについて理解し、これから起こりうる様々な問題を考えながら、その助けとなるものについて学んでいく。

日時：毎月第2、4火曜日 13：30～15：00

（変更の場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。）



場所：石川県こころの健康センター

対象者：薬物（処方薬を含む）・アルコール等の使用及び、関連する問題についてお困りのご本人

参加申込み・問い合わせ：下記連絡先にまずはお電話ください。

連絡先：石川県こころの健康センター 相談課



<住所> 金沢市鞍月東2丁目6番地

<TEL> 076-238-5750

（平日8：30～17：15）