

## アルコール・薬物依存症再発予防プログラム

# いしかわ〜ぷ

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〜ぷ」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** 毎月第2・4 火曜日 13:30~15:00

※全8回のプログラムになっています。途中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）

**参加者** 次の（1）及び（2）を満たす方

- (1) 薬物（処方薬含む）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
- (2) プログラム参加前に個別の面接に来所できる方  
※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

**費用** 無料

参加にあたり、事前面接が必要になります。お気軽にお電話ください。

<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

