

依存症回復プログラム

…アルコール・薬物・ギャンブルをやめ続けたいあなたに…

日時 : 毎週金曜日 15:30~17:00

場所 : 福井県総合福祉相談所 (福井市光陽2丁目3-36)

内容 : テキストを用いて、やめ続けるために必要なことを学び合います。

参加費 : 無料 初回参加の方は、事前申し込みが必要



「ワークブックの目次」

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ① なぜアルコールや薬物をやめなきゃいけないの？ | ⑨ マリファナはタバコより安全？ |
| ② 引き金と欲求 | ⑩ 回復のために一信頼、正直さ、仲間 |
| ③ 精神障害とアルコール・薬物乱用 | ⑪ アルコールを止めるための三本柱 - 抗酒剤について |
| ④ アルコール・薬物のある生活からの回復段階 | ⑫ 再発を防ぐには |
| ⑤ あなたのまわりにある引き金について | ⑬ 再発の正当化 |
| ⑥ あなたのなかにある引き金について | ⑭ 性の問題と休日の過ごし方 |
| ⑦ これから先の生活のスケジュールを立ててみよう | ⑮ 「強くなるより賢くなれ」 |
| ⑧ 合法ドラッグとしてのアルコール | ⑯ あなたの再発・再使用のサイクルは？ |

【お問合せ/申込先】

福井県総合福祉相談所

(ホッとサポートふくい)

☎0776-26-4400



まずはお気軽に
お問い合わせください。

