

薬物・アルコール問題でお悩みの方へ



当事者グループ

プログラムのご案内

(SMARPPプログラム)

このプログラムは、グループで薬物・アルコール使用を止めるための具体的な対処方法を学習し、薬物・アルコール問題を抱える仲間との交流を通して依存症からの回復を支えあうものです。

自分自身を正直に見つめ、薬物を使わずにより健康的な生活を送るための方法と一緒に見つけていきませんか？

秘密は守られますので、安心してご参加ください。

■日時

毎月第1・3木曜日 13:30~15:30 (詳細は裏面年間日程表をご覧ください)

■対象者

アルコール・薬物依存からの回復を目指したい人

■費用

無料

■申し込み

予約不要

(初めての参加の場合、事前相談が必要)

■場所

佐賀県精神保健福祉センター

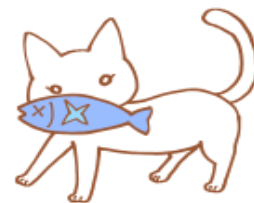
◇問い合わせ先◇

佐賀県精神保健福祉センター

小城市小城町 178-9

Tel.0952-73-5060

(相談・指導担当係)



関心のある方は、
お気軽にお問合せください。
ご参加をお待ちしております♪



令和5年度 年間日程表

回	月	日	テーマ
1	R5.4	6	なぜアルコールや薬物をやめないといけないの？
2		20	引き金と欲求、あなたのまわりにある引き金について
3	5	11	薬物・アルコールのある生活からの回復段階、注意事項
4		25	これからの生活のスケジュールを立ててみよう
5	6	1	精神障害と薬物・アルコールについて
6		15	回復のために 信頼・正直さ・仲間
7	7	6	睡眠薬と抗不安薬
8		20	アルコールによる体の障害
8	8	3	再発を防ぐには・再発の正当化
10		17	性の問題と休日の過ごし方
11	9	7	あなたを傷つける人間関係
12		21	強くなるより賢くなれ
回	月	日	テーマ
1	10	5	なぜアルコールや薬物をやめないといけないの？
2		19	引き金と欲求、あなたのまわりにある引き金について
3	11	2	薬物・アルコールのある生活からの回復段階、注意事項
4		16	これからの生活のスケジュールを立ててみよう
5	12	7	精神障害と薬物・アルコールについて
6		21	回復のために 信頼・正直さ・仲間
7	R6.1	4	睡眠薬と抗不安薬
8		18	アルコールによる体の障害
9	2	1	再発を防ぐには・再発の正当化
10		15	性の問題と休日の過ごし方
11	3	7	あなたを傷つける人間関係
12		21	強くなるより賢くなれ