

回復トレーニング集団プログラム

～「今の自分を変えたい」あなたに～

当センターでは、**アルコール・薬物・ギャンブル等の使用や利用を改めたい**という方を対象に、**回復トレーニングプログラムをグループで実施**します。

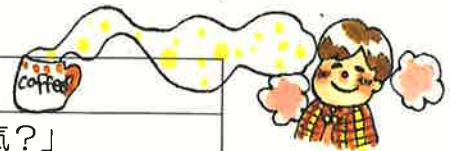
このグループでは、同じ悩みを抱える仲間と一緒に、アルコール・薬物・ギャンブルにたよらない生き方を取り戻すことを目指します。

一人で悩まず、みんなで一緒に自分らしい生き方を探してみませんか？
あなたのご参加をこころからお待ちしております。

開催日：平成31年5月～2月 第2火曜日 13:30～15:30

内容：テキストによる学習とミーティング

回	実施日	内容
1	5月21日(火)*	「依存症とはどんな病気？」
2	6月11日(火)	「渴望」と「引き金」
3	7月9日(火)	「あなたの引き金」
4	8月13日(火)	「回復のステップ」
5	9月10日(火)	「再発のメカニズムと防止」
6	10月8日(火)	「回復のために(1)-信頼・正直・仲間-」
7	11月12日(火)	「回復のために(2)-新しい生き方-」
8	12月10日(火)	「思考・感情・行動」
9	1月14日(火)	「コミュニケーションスキルアップ」
10	2月4日(火)*	「強くなるより賢くなろう」



*5月は第3火曜
2月は第1火曜

・全10回のプログラムです。途中からの参加も可能です。

場所：長崎こども・女性・障害者支援センター(長崎市橋口町10-22)

対象：アルコール・薬物・ギャンブルの使用・利用を改めたい方

参加費：無料

備考：事前面接(予約制)が必要となります。

まずはお電話ください。

問合先：長崎こども・女性・障害者支援センター

精神保健福祉課 TEL 095-846-5115

