

さいたま市^しこころの健康^{けんこう}センター^{いぜんしょうたいさくじぎょう}依存症対策事業

依存症^{いぞんしょうちりょう}治療・回復^{かいふく}プログラム (ヌウま〜ぶ)

薬物^{やくぶつ}・アルコール・ギャンブル^{とう}等に頼^{たよ}らない生活^{せいかつ}
を送^{おく}るために、一緒^{いっしょ}に学^{まな}んでいきましょう。

薬物^{やくぶつ}・アルコール・ギャンブル^{とう}等の問題^{もんだい}を改善^{かいぜん}したい方のための
全10回^{ぜんかい}のプログラムです。

詳細^{しょうさい}についてはお気軽^{きがる}にご相談^{そうだん}ください。

対象^{たいしょう}

- ・さいたま市内^{しな}にお住^すまいの方^{かた}
 - ・薬物^{やくぶつ}・アルコール・ギャンブル^{とう}等をやめたいご本人^{ほんにん}
- *医療機関^{いりょうきかん}で治療^{ちりょう}を受けている方は、まずは主治医^{かた}にご相談^{しゅじい}ください。
- *参加^{さんか}の前に、当センター^{とう}での事前相談^{じぜんそうだん}が必要^{ひつよう}となります。

場所^{ばしょ}

担当スタッフ^{たんとう}と調整^{ちようせい}して、個別^{こべつ}で実施^{じっし}します。
実施時間^{じっしじかん}は、平日^{へいじつ}9～17時になります。

場所^{ばしょ}

さいたま市^し子ども家庭^{かてい}総合センター^{そうごう}
(あいぱれっと)

費用^{ひよう}

無料^{むりよう}

裏面^{うらめん}もございます

ひとりで抱^{かか}えこまないでね



プログラム内容

テキストを用いて、依存症の特徴や再使用（再発）のきっかけとなる状況を学び、回復するためのスキルを習得していくプログラムです。（各プログラム1時間程度）

第1回 依存症って、どんな病気？

第2回 引き金と欲求

第3回 あなたの引き金と罫

第4回 回復の道のりと合法ドラッグとしてのアルコール

第5回 回復への行動を増やそう—思考、感情、行動—

第6回 回復のために—信頼、正直さ、仲間—

第7回 再発を防ぐには？

第8回 再発の正当化

第9回 スケジュールの大切さと休日のリスク

第10回 強くなるより賢くなろう

申込方法

プログラムの申込をご希望の方は事前相談が必要です。

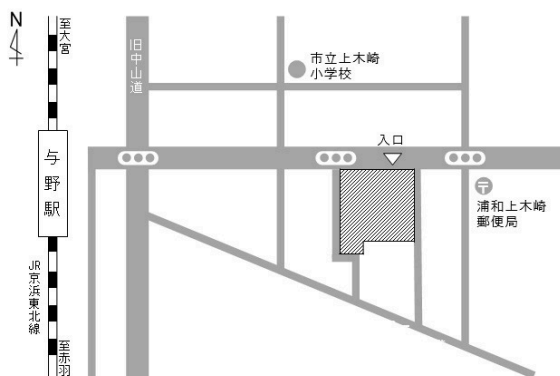
まずは、下記の電話番号にお電話ください。

TEL：048-762-8548（平日9～17時）

・相談することで警察に通報されることはございません。

アクセス

〒330-0071 埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10



● 電車

JR京東北線 与野駅下車

東口から徒歩約8分

● 車

お車ご利用の方は、施設利用者専用

駐車場をご利用ください。

※台数には限りがあります。できるだけ

公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先：さいたま市こころの健康センター

埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548（平日9～17時） FAX 048-711-8907