

さいたま市こころの健康センター 依存症対策事業

# 依存症治療・回復プログラム (ヌウま～ぷ)

やくぶつ 薬物・アルコール・ギャンブル等に頼らない生活  
を送るために、一緒に学んでいきましょう。

やくぶつ 薬物・アルコール・ギャンブル等の問題を改善したい方のための  
ぜんかい 全10回のプログラムです。  
しおうさい 詳細についてはお気軽にご相談ください。

## 対象

- ・さいたま市内にお住まいの方
- ・薬物・アルコール・ギャンブル等をやめたいご本人

\*医療機関で治療を受けている方は、まずは主治医にご相談ください。

\*参加の前に、当センターでの事前相談が必要となります。

## 場所

たんとう 担当スタッフと調整して、個別で実施します。  
じっし じかん 実施時間は、平日9～17時になります。

## 場所

さいたま市子ども家庭総合センター  
(あいぱれっと)

## 費用

むりょう 無料

＊＊＊裏面もございます＊＊＊



## 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、  
◎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 あなたの引き金と錨
- 第4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 ◎復への行動を増やそう—思考、感情、行動—
- 第6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

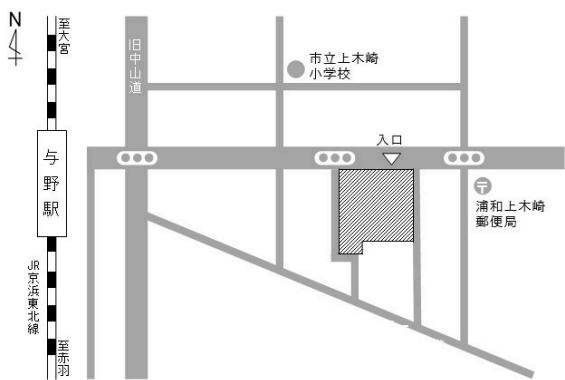
プログラムの申込をご希望の方は事前相談が必要です。  
まずは、下記の電話番号にお電話ください。

**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京浜東北線 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