

ギャンブル等の問題から回復をめざしたいあなたへ



★ プログラム内容 全8回

- 1 あなたのギャンブル・ゲームについて確認してみましょう
- 2 ギャンブル障害・ゲーム障害とは
- 3 あなたの引き金と渴望
- 4 バランスのよいライフスタイルを考える
- 5 ギャンブルから抜け出すための対処法1
- 6 ギャンブルから抜け出すための対処法2
- 7 ギャンブルの再開を予防する
- 8 あなたの問題を解決するために

認知行動療法ベースのグループプログラムです

対象：ギャンブル等の問題からの回復をめざしたい方

日時：第2・4火曜日 午後2時～3時30分

参加費用は無料です

東京都立中部総合精神保健福祉センター相談担当

東京都世田谷区上北沢2-1-7

お問い合わせ 電話 03-3302-7430