



【実施日】毎月第1・2・3木曜日 午後1時30分～3時30分まで 【場所】センター3階会議室

月日欄にある記号のNは薬物、Aはアルコール、Gはギャンブルの話が中心となります。

☆印の回は、家族教室終了後～30分間を相談内容限定で専門相談会を予定しています。

(9/1・12/8は薬物、10/13・3/16はアルコール、8/4・2/16はギャンブル相談の方が対象)

| 月日        | テーマ                       | 内容   | 講師           |
|-----------|---------------------------|--|--------------|
| 4/7       | 依存症とは<br>～様々な依存症と治療～      | 依存症の臨床経験豊富な医師から医学的なお話や治療・家族の支援についてお聞きします。              | 精神科医師        |
| 4/14      | 依存症と家族の心理                 | 本人と家族の関係について背景にあるものを探りながら、問題の整理を行います。                  | 精神保健福祉士      |
| 4/21<br>A | 家族からのメッセージ                | 先輩家族から、それぞれの体験談をお聞きし、自助グループの紹介もさせていただきます。              | 回復者家族        |
| 5/12      | 依存症からの回復                  | 回復施設ケータップの理事から回復の道筋についてお聞きします。                         | 回復施設職員       |
| 5/19      | 気持ちが楽になる<br>コミュニケーションの取り方 | お互いの気持ちが分かり合えるコミュニケーションの取り方やアサーティブの基礎を学びます。            | アサーティブ・トレーナー |
| 6/2       | 依存症にまつわる法律の話              | 依存症から起きる司法や借金などの問題について、経験豊富な弁護士が法的観点から説明します。           | 弁護士          |
| 6/9       | 依存症と家族の心理                 | 家族システムの視点から、本人と家族の関係についてのヒントをカウンセラーから学びます。             | カウンセラー       |
| 6/16      | 家族のコミュニケーション<br>～実践編～     | 『CRAFT』のやり方を取り入れながら、コミュニケーションの実践を学びます。                 | アサーティブ・トレーナー |
| 7/7<br>N  | 本人からのメッセージ                | 依存症通所リハビリ施設長のお話と、そこでの回復を目指す本人の体験談をお聞きします。              | 回復施設職員       |
| 7/14      | 依存症とは                     | 精神科医師から依存症の医学的なお話や治療・回復についてお聞きします。                     | 精神科医師        |
| 7/21      | 依存問題の背景とその支援              | 今困っている問題は本当に依存症？生活でどんな支援が必要？という視点で考えてみます。              | 精神保健福祉士      |
| 8/4<br>G☆ | 金銭問題と家族の対応                | ギャンブルや浪費などの行動嗜癖（プロセス依存）の問題について、金銭問題やご家族の対応という視点から学びます。 | 司法書士         |
| 8/18      | 家族の対応<br>～実践編～            | 依存症に詳しいカウンセラーから本人への対応の仕方と家族自身の回復について学びます。              | カウンセラー       |
| 9/1<br>N☆ | 依存症からの回復                  | 回復施設ダルクの施設長から、回復の道筋についてお聞きします。                         | 回復施設職員       |
| 9/8       | 家族のコミュニケーション<br>～実践編～     | 問題の対処法として、感情のワークやリラクゼーションを参加者みんなで行います。                 | カウンセラー       |
| 9/15<br>N | 家族からのメッセージ                | 自助グループに通う先輩家族から、それぞれの体験談を聞き、苦労や悩みを分かち合います。             | 回復者家族        |

【お申込み・お問い合わせ】こころの電話相談；Tel 03-3844-2212（月曜から金曜の9時～17時）

まずはお電話でご相談ください。個別面接後、改めてご案内いたします。



【実施日】毎月第1・2・3木曜日 午後1時30分～3時30分まで 【場所】センター3階会議室

月日欄にある記号のNは薬物、Aはアルコール、Gはギャンブルの話が中心となります。

☆印の回は、家族教室終了後～30分間を相談内容限定で専門相談会を予定しています。

(9/1・12/8は薬物、10/13・3/16はアルコール、8/4・2/16はギャンブル相談の方が対象)

| 月日         | テーマ                       | 内容   | 講師           |
|------------|---------------------------|--|--------------|
| 10/6       | 依存症とは<br>～依存問題と回復について～    | 依存症の医学的なお話と治療・回復について学びます。                    | 精神科医師        |
| 10/13<br>☆ | 依存症Q&A                    | 日頃の悩みや疑問を出してもらい、参加者と一緒に起きている問題について考えます。      | 精神保健福祉士      |
| 10/20<br>N | 本人からのメッセージ                | 依存症通所リハビリ施設長のお話と、そこでの回復を目指す本人の体験談をお聞きします。    | 回復施設職員       |
| 11/10      | 依存症と家族の心理                 | 家族システムの視点から、ご本人と家族の関係についてのヒントをカウンセラーから学びます。  | カウンセラー       |
| 11/17      | 気持ちが楽になる<br>コミュニケーションの取り方 | お互いの気持ちが分かり合えるコミュニケーションの取り方やアサーティブの基礎を学びます。  | アサーティブ・トレーナー |
| 12/1       | 金銭問題と家族の対応                | 依存症に関連して起きる借金などの金銭問題と家族の対応についてお話いただきます。      | 相談機関職員       |
| 12/8<br>☆  | 家族の対応<br>～実践編～            | 依存症に詳しいカウンセラーから本人への対応の仕方と家族自身の回復について学びます。    | カウンセラー       |
| 12/15<br>G | 本人からのメッセージ                | 依存症の施設や自助グループに繋がりながら回復を目指すご本人の体験談をお聞きします。    | 回復者本人        |
| 1/5        | 依存症と家族の心理                 | 本人と家族の関係について背景にあるものを探りながら、問題の整理を行います。        | 精神保健福祉士      |
| 1/12       | 依存症とは<br>～依存問題と回復について～    | 依存症の医学的なお話と治療・回復について学びます。                    | 精神科医師        |
| 1/19<br>A  | 本人からのメッセージ                | 体験談をはじめ、自助グループの紹介やお酒をやめ続けるためのヒントをお話いただきます。   | 回復者本人        |
| 2/2        | 依存症にまつわる法律の話              | 依存症から起きる司法や借金などの問題について経験豊富な弁護士が法律的観点から説明します。 | 弁護士          |
| 2/9        | 依存症の治療について                | 精神科医の立場から、依存症に対する薬物療法や心理療法（特に内観療法）について話します。  | 精神科医師        |
| 2/16<br>☆  | 依存問題の背景とその支援              | 今困っている問題は本当に依存症？生活でどんな支援が必要？という視点で考えてみます。    | 精神保健福祉士      |
| 3/2        | 家族のコミュニケーション<br>～実践編～     | 『CRAFT』のやり方を取り入れながら、コミュニケーションの実践を学びます。       | アサーティブ・トレーナー |
| 3/9<br>N   | 家族からのメッセージ                | 自助グループに通う先輩家族から、それぞれの体験談を聞き、苦労や悩みを分かち合います。   | 回復者家族        |
| 3/16<br>☆  | 依存症Q&A                    | 日頃の悩みや疑問を出してもらい、参加者と一緒に起きている問題について考えます。      | 精神保健福祉士      |

【お申込み・お問い合わせ】 こころの電話相談；Tel 03-3844-2212（月曜から金曜の9時～17時）

まずはお電話でご相談ください。個別面接後、改めてご案内いたします。