

新潟市版SMARTPPのご案内

あなたからのお電話を
お待ちしております

アルコールや薬物、ギャンブルをやめたくてもやめられないのは、意志や性格の問題ではありません。このプログラムは、グループでアルコールや薬物、ギャンブルとのかかわり方を変えていく具体的な対処方法を学習し、依存症からの回復を支え合うものです。ワークブックを使いながら、依存症に関する正しい知識や理解を深め、アルコールや薬物、ギャンブルに頼らない生活の継続を目指して、学んだり話し合ったりします。



【日程・内容】（※ 時間はいずれの回も 14 時～16 時 15 分）

	日 時	内 容
第 1 回	令和2年 9月14日（月）	<ul style="list-style-type: none"> •なぜやめなくてはいけないの？ •引き金と欲求
第 2 回	10月26日（月）	<ul style="list-style-type: none"> •自分のまわりにある引き金 •自分のなかにある引き金
第 3 回	12月14日（月）	<ul style="list-style-type: none"> •依存症ってどんな病気？ •再発を防ぐには •再発の正当化
第 4 回	2月17日（水）	<ul style="list-style-type: none"> •強くなるより賢くなろう •自分の再発・再使用のサイクル

※内容は変更になる場合があります。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、急遽延期または中止となる場合があります。

【対象となる方】

アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題でお困りの方で、本プログラムに参加意欲がある方。5名程度。

【参加費】 無料

【会場】

新潟市こころの健康センター 2階 会議室
（新潟市中央区川岸町1丁目57番地1）



【申込方法】

8月5日（水）9時より受付を開始します。
9月4日（金）までに新潟市こころの健康センターへお申込みください。
申込みのあった方について、簡単なアンケートを行います。

【申込先】 新潟市こころの健康センター 担当：小出・澁谷 電話：025-232-5551

【主催】 新潟市こころの健康センター

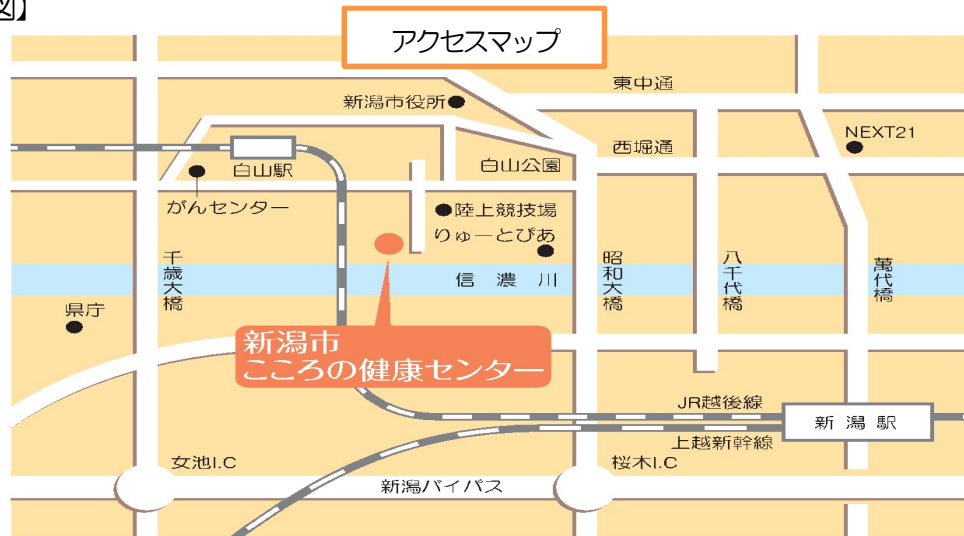
【建物外観】



あなたからのお電話を
お待ちしております



【周辺地図】



【交通案内】

- バスをご利用の方
「市役所前」「白山公園前」下車徒歩15分
「陸上競技場前」下車徒歩5分
- 電車をご利用の方
「JR白山駅」から徒歩10分

