

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～15時30分）

	日 程	内 容
第1回	令和3年8月20日（金）	なぜやめなくてはいけないの？
第2回	9月17日（金）	引き金と欲求
第3回	10月15日（金）	自分のまわりにある引き金
第4回	11月19日（金）	自分のなかにある引き金
第5回	12月17日（金）	依存症ってどんな病気？
第6回	令和4年1月21日（金）	再発を防ぐには / 再発の正当化
第7回	2月18日（金）	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。

※感染症対策のため、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、10名程度。

【参加費】 無料

【会場】 新潟市陸上競技場 2階 会議室4（新潟市中央区一番堀通町3番地1）
（※12月17日（金）のみ、会議室3）

【申込について】

- ① 受付期間：6月9日（水）から8月6日（金）まで
- ② 方 法 ：電話
- ③ 申込先 ：新潟市こころの健康センター 025-232-5551（担当：小出・小林）
- ④ その他 ：簡単なアンケートの回答をお願いいたします。

【主催】 新潟市こころの健康センター

【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10分
「陸上競技場前」下車徒歩2分
- 電車をご利用の方
「JR白山駅」から徒歩10分



あなたからのお電話を
お待ちしております

