

# 薬物・アルコール・ギャンブル 依存症回復プログラム

## FLOW

「止め続けたい」

「止めようと思っている」

「止めたくても止められない」

「ほどほどに出来ない」

「どうにかしたい」

「変わりたい」

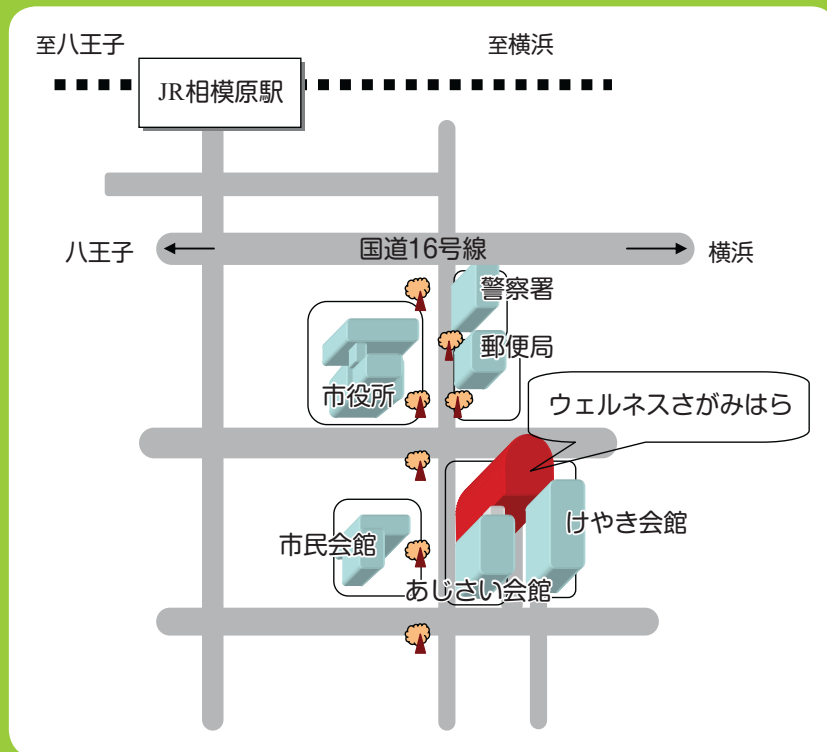
変わるために

強くなる必要は

ありません

賢く対処する方法があります

### ACCESS MAP



相模原市 依存症回復プログラム FLOW



令和2年4月

## 依存症回復プログラム FLOW

このプログラムは、薬物使用・飲酒・ギャンブルをしない毎日を過ごすために必要な色々な技術を学ぶことができます。

「やめたい」というあなたの気持ちが何より大切ですが、その気持ちだけで我慢をして、長期間やめ続けることは、とても難しいものです。

依存症回復プログラム **FLOW (フロー)** は、止め続けるために必要な技術を身につける場です。あなたと同じように回復に向けて歩き出した仲間と共に学び、共に経験を共有することは、あなたの力になるでしょう。

参加者のプライバシーは守られます。安心してご参加ください。依存症問題に理解のあるスタッフや当事者スタッフが、参加者との信頼関係を大切にしながら、サポートします。

**日時** 毎週金曜日 午後2時～3時30分（年末年始、祝日は休み）

**会場** 精神保健福祉センター（ウェルネスさがみはら7階）

**対象** 薬物・アルコール・ギャンブル等で起きている問題で困っている方（8名程度）  
依存症と診断されていない方や、止めようか迷っている方でも参加できます。

### プログラム内容

- ワークブックを使って、スリップ（薬物の再使用、再飲酒、再ギャンブル等）につながる状況やきっかけを特定し、スリップを防ぐためのスキルを身につけます。
- 1クール11回のグループ・セッション。どのセッションからでも参加できます。参加費は無料です。

### 申し込み

プログラムご利用の前に個別面接を実施しています。まずは下記までご連絡ください。

相模原市精神保健福祉センター

電話番号：042-769-9818 月～金（祝日除く）午前8時30分～午後5時

## プログラム

初回（前） あなたの依存について整理してみましょう

第1回 依存の仕組み／引き金と渴望

第2回 外的な引き金と内的な引き金／思考停止法

第3回 回復の地図／回復初期によく起きる問題とその解決方法

第4回 自助グループと12ステップ

第5回 思考・感情・行動／考え方のクセ

第6回 コミュニケーションスキルアップーその1ー（アサーション）

第7回 コミュニケーションスキルアップーその2ー（No というべき場面、断り方）

第8回 スリップを防ぐためにーその1ー（再発のサインと対応）  
スリップを防ぐためにーその2ー（危険な状況を察知する）

第9回 スリップを防ぐためにーその3ー（再発の正当化に気付く）

第10回 強くなるより賢くなる