

# 様々な依存の問題から一緒に回復しませんか リカバリーミーティング



アルコール・薬物・ギャンブル・買い物・ゲームなど、特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業・健康・家庭…と様々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。

依存症は「アルコール・薬物・ギャンブル・買い物・ゲームなどに頼らない生き方」をすることで回復できる病気です。

依存の問題に理解のあるスタッフや回復者がサポートします。プライバシーは守られますので安心してご参加ください。

**日時** 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時30分

**会場** 静岡県精神保健福祉センター  
(静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎別館3階)

**対象** アルコール・薬物・ギャンブル等、依存の問題で困っている方(定員10名程度)  
\* 依存対象は問いません  
\* 依存症と診断されていない方や、やめようか迷っている方でも参加できます

## 内容



- テキストを使用し、依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身につけます。
- 回復者スタッフの体験談や、同じ悩みを抱く仲間とのわかちあいから、自分自身を振り返ります。
- 1クールはプログラム10回+フォローミーティング2回。途中からでも、何クールでも参加できます。
- 参加費は無料です。

## 申込み

初参加の方には個別面接を実施しています。まずはご連絡ください。

静岡県精神保健福祉センター 電話番号：054-286-9245

月～金(祝日除く) 午前8時30分～午後5時



# 令和8年度 リカバリーミーティングの予定



**日時** 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～3時30分

\* 定例日以外

回数	第1クール	第2クール	プログラム
第1回	4月14日	10月13日	依存症ってどんな病気？
第2回	4月28日	10月27日	引き金と欲求
第3回	5月12日	11月10日	薬物やアルコール、ギャンブルのある生活からの回復段階—最初の1年間
第4回	5月26日	11月24日	あなたのまわりにある引き金について
第5回	6月9日	12月8日	あなたのなかにある引き金について
第6回	6月23日	12月22日	薬物やアルコール、ギャンブルのない生活を送るための注意事項
第7回	7月14日	1月12日	回復のために—信頼、正直さ、仲間
第8回	7月28日	1月26日	再発を防ぐには
第9回	8月4日*	2月2日*	これまでの取組を振り返る ～強くなるより賢くなろう①～
第10回	8月25日	2月16日*	あなたの再使用や再開・再発のサイクルは？ ～強くなるより賢くなろう②～
—	9月8日	3月9日	フォローミーティング①
—	9月29日*	3月23日	フォローミーティング②



## アクセスマップ

詳しくはホームページをご覧ください

