

# アルコール・薬物・ギャンブル依存症でお悩みの方へ 当事者グループミーティングのご案内

## 依存症のことを正しく理解しています

アルコール・薬物・ギャンブルといった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…と色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・ギャンブルに頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。



### こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…

- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

### 強くなるより賢くならろう！

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付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



### 長野グループ

【日時】 毎月第1・3火曜日

13:30～15:30

【場所】 精神保健福祉センター  
(長野市下駒沢 618-1)



### 松本グループ

【日時】 毎月1回

13:00～15:00

【場所】 松本合同庁舎  
(松本市島立 1020)

【申込】 事前にお申込みください。  
初参加の方は、個別面接をさせていただきます。

▶ 長野県精神保健福祉センター依存症担当まで TEL: 026-266-0280

# 令和6年度

## 当事者グループミーティングの予定



### 長野グループ

13:30~15:30

長野県精神保健福祉センター研修室

### 松本グループ

13:00~15:00

松本合同庁舎

月	第1火曜日	第3火曜日
4月	2日	16日
5月	7日	21日
6月	4日	18日
7月	2日	16日
8月	6日	20日
9月	3日	17日
10月	1日	お休み
11月	5日	19日
12月	3日	17日
1月	7日	21日
2月	4日	18日
3月	お休み	18日

月	月1回	会場**
4月	19日(金)*	204
5月	17日(金)*	204
6月	20日(木)	204
7月	18日(木)	101
8月	29日(木)	101
9月	19日(木)	204
10月	17日(木)	101
11月	21日(木)	101
12月	19日(木)	204
1月	16日(木)	未定
2月	20日(木)	未定
3月	19日(水)*	未定

※ 木曜日の原則以外の曜日の場合。

※※ 合同庁舎工事のため会場が変更となる場合があります。

### グループではこんなことをしています



- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士のわかち合い・体験談



電話や面接での個別相談にも応じています。まずはお気軽にお電話ください。

