

ギャンブル等の問題から回復をめざしたいあなたへ



★ プログラム内容 全8回

- 1 あなたのギャンブル・ゲームについて確認してみましょう
- 2 ギャンブル障害・ゲーム障害とは
- 3 あなたの引き金と渴望
- 4 バランスのよいライフスタイルを考える
- 5 ギャンブルから抜け出すための対処法1
- 6 ギャンブルから抜け出すための対処法2
- 7 ギャンブルの再開を予防する
- 8 新しい生活のスケジュールを立ててみよう

・認知行動療法ベースのグループプログラムです
対象：ギャンブル等の問題からの回復をめざしたい方
日時：第2・4火曜日 午後2時～3時30分

※参加費用は無料です

●詳細は裏面でご確認ください

東京都立中部総合精神保健福祉センター

東京都世田谷区上北沢 2-1-7

相談担当 03-3302-7430

C - G A P

Chubu Gambling Disorder Assistance Program

ギャンブル障害回復支援プログラムのご案内

当センターではギャンブル等の問題でお困りのご本人向けにギャンブル障害回復支援プログラムをグループワークで実施します。プログラムを通して、認知行動療法や問題解決技法、引き金や渴望等への対処法を学びます。自分への理解を深め、ギャンブルに頼らない新しい生活について考えていきます。

- 〔対象〕
- ・ギャンブル等に関する問題にお困りで、回復をめざしたい方
(パチンコ等の遊戯、公営賭博、投機的投資、課金型ゲーム)
 - ・グループ療法での対応が適切と判断される方

〔日時〕 毎月 第2・第4火曜日 午後2時～3時30分

〔会場〕 東京都立中部総合精神保健福祉センター内
東京都世田谷区上北沢2-1-7
(最寄駅：京王線「八幡山」駅下車 徒歩1分)

〔費用〕 無料

*プログラムへの参加は、当センターでの事前面接(予約制)が必要です。

*参加を希望される方、詳しいことをお聞きになりたい方は、下記の連絡先にお問い合わせ下さい。

<お問い合わせ>

東京都立中部総合精神保健福祉センター

相談担当 03-3302-7430
平日 9時～17時

