

明日への扉を今開こう！

OPEN

(薬物再乱用防止プログラム)のご案内

このプログラムでは、薬物の問題についての知識を身につけ自分の回復について考えます。

- \* 目的： 薬物の問題についての知識を身につける  
薬物を使いたくなったときの対処法や解決法などを学ぶ  
自分の回復について考える
- \* 対象： 薬物を使わない生活を続けていきたい方  
グループ療法での対応が適切と判断される方  
※処方薬や市販薬への依存の方も対象になります。  
※アルコール問題のみの場合は対象外になります
- \* 日時： 毎週木曜日 午後2時から3時30分まで 1クール4ヶ月程度
- \* 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 京王線「八幡山」駅下車1分)
- \* 費用： 無料

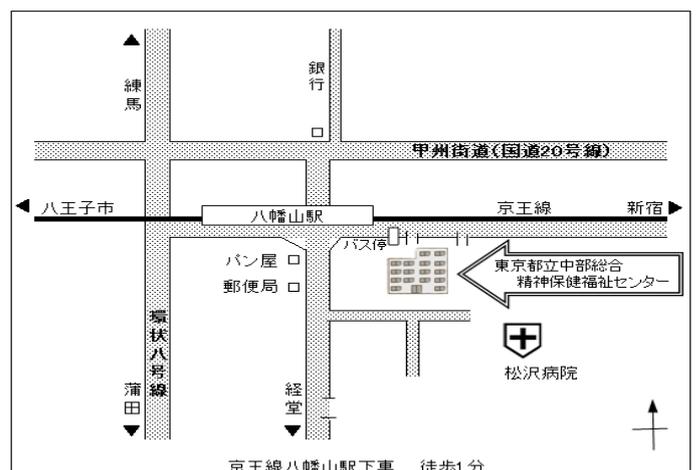
\*プログラムへの参加は、当センターでの事前面接(予約制)が必要です。

\*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。

#### 【連絡先】

中部総合精神保健福祉センター  
**03-3302-7430** (相談担当)  
平日 9時から17時

#### 【案内図】



## <プログラム内容>

- ① OPEN へようこそー明日への扉を開くためにー
- ② 回復へのステップ
- ③ あなたの引き金と渴望
- ④ あなたの中にある引き金
- ⑤ 依存症ってどんな病気？
- ⑥ 大切な人を失わないためにー信頼と正しさ
- ⑦ ライフスタイルと薬物
- ⑧ 新しい生活のスケジュールを立ててみよう
- ⑨ 合法的な依存性薬物について知ろう
- ⑩ 自分と大切な人の健康のために
- ⑪ コミュニケーションスキルアップ（1）
- ⑫ コミュニケーションスキルアップ（2）
- ⑬ 再発のメカニズムと予防
- ⑭ 明日への扉を今開こう



○精神科医師の助言や、回復者のお話が聞ける回もあります。

○自助グループについての情報もお伝え出来ます。

※内容は一部変更が加わる場合があります。