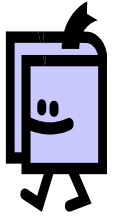


アルコール・薬物・ギャンブル等をやめ続けたい人のために  
再発予防プログラム



TAMARPP (タマープ)



タマ・リラプス・プリベンション・プログラム ~「タマープ」はテキストを使った  
再発予防プログラムです。

アルコールや薬物、ギャンブル等の行為への依存の問題で困った経験をお持ちのあなた、  
これからは（これからも）アルコールや薬物を使わない、ギャンブルをしない生活を  
送りたいと願うあなた、プログラムに参加しませんか？

このプログラムでは、主に次のようなことをめざします。

- (1) 再発の危険信号について学び、その合図に自分で気づけるようにする。
- (2) 「使いたい」気持ちが出てきた時どうしたら良いか、具体的な方法を身につける。
- (3) アルコールや薬物、ギャンブルが入りこまない自分なりの過ごし方を計画し、やってみる。
- (4) 回復の道のり全体を理解し、これからやってくる様々な問題と、その助けとなるもの（自助グループなど）について学ぶ。

**\*ぜひ一緒にやってみましょう！**

**日時:毎週火曜日〔午後2時00分~午後4時00分〕**

**場所:多摩総合精神保健福祉センター内**

**<申し込み・お問い合わせ>**

た ま そうごうせいしんほけんふくし  
**多摩総合精神保健福祉センター**

**TEL(電話相談):042-371-5560(月~金 9:00~17:00)**

HPは  
こちらから！

