ご家族の依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）で悩んでいる方へ

家族グループミーティングのご案内

ご家族の依存症問題でお困りではありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブル等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・ギャンブル等に頼らない生き方」をすることで回復できる病気です。しかし、ご本人が問題を自覚し、回復に向けた取組みを開始するまでには時間がかかることも多く、ほとんどのご家族が誰にも言えない大きなストレスを抱えていると言われます。

<グループの流れ>

13:30 ●――●――――――●――――――●15:30

分かち合い
参加者がそれぞれの体験や
困っていることを話して、
心の重荷を下ろす大事な時間です。
無理に話す必要はありません。

プログラム
CRAFT をもとに実施しています。
スタッフによる講義や、
参加者の話し合いを通して、
一緒に考えていきます。

CRAFT（クラフト）とは…

依存症の問題で悩む家族のためのプログラムです。



このような悩みをお持ちのご家族を応援します

・対応の仕方が分からない
・気持ちに余裕がなくてつらい
・今の状況をなんとかしたい　など

無理せず、
できそうなところから
取り組めます

こんなことを目指します

・家族の負担が減って、気持ちを楽に過ごせる
・新しいコミュニケーションスキルで、家族関係がよりよくなる
・本人が依存症に向き合えるようになる

参加された方の声

CRAFT、とても勉強になりました。
依存症は長期間の家族と本人の戦い、治療になるということに
驚き、失望、覚悟など…複雑な思いです。
でも参加者の皆さんのお話が参考になり、自分も少し楽になれました。

説得より大切な対応があることを学ばせていただきました。

家族の悩みは皆同じ。共感できる部分がたくさんあり、心が軽くなりました。

何とかできないかという不安・心配が、何をしていても心のなかにずっとありますが、
参加して対応によってよい方向に変わってきていることを実感しています。
また心の安らぎも得られました。

令和８年度　家族グループミーティング　日程表　（3 クール）

I	月２回（木曜日）	内容	備考
1	令和 8／4／9	依存症とは	
2	4／23	状況をはっきりさせる	（会場） サンアップル
3	5／7	安全第一・暴力の対応	
4	5／21	新しいコミュニケーションスキル	
5	6／4	望ましい行動を増やす方法	
6	6／18	家族の生活を豊かにする	
7	7／9	本人に治療をすすめる	

II	月２回（木曜日）	内容	備考
1	7／30	依存症とは	
2	8／27	状況をはっきりさせる	
3	9／10	安全第一・暴力の対応	
4	9／24	新しいコミュニケーションスキル	
5	10／8	望ましい行動を増やす方法	
6	10／22	家族の生活を豊かにする	
7	11／5	特別企画※	
8	11／19	本人に治療をすすめる	

III	月２回（木曜日）	内容	備考
1	12／3	依存症とは	
2	12／17	状況をはっきりさせる／安全第一・暴力の対応	会場変更予定
3	令和 9／1／14	新しいコミュニケーションスキル	
4	1／28	望ましい行動を増やす方法	**変更 R8.10**
5	2／18	家族の生活を豊かにする	**変更 R8.10**
6	3／11	本人に治療をすすめる	**変更 R8.10**
7	3／25	特別企画※ **1/28 から変更となっています。**	**変更 R8.10**

・どの回からでもご参加いただけます。
・連続セミナー形式です。全出席が望ましいですが、途中参加やご都合による欠席も構いません。
・※は体験談をお聞きするなど、参加ご家族の役に立ちそうな特別な企画を予定します。
　内容が変更になる場合があります。

第 3 クールはプログラムの順番が変わっています。

【日時】原則 毎月２回　木曜日　13 時 30 分～15 時 30 分
【会場】精神保健福祉センター（長野市下駒沢 618-1）
　　障がい者福祉センターサンアップル（長野市下駒沢 586）
【申込】要申込（026-266-0280 依存症担当まで）
　　初参加の方は参加前に面接をさせていただきます。

電話や面接（グループの前後も可）での個別相談も応じます。お気軽にお声がけください。