

ご家族の依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）で悩んでいる方へ

家族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か？

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・ギャンブル等に頼らない生き方」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対応の基本です。



ご本人がなかなか回復の場につながらない？

依存症になると、欲求をコントロールする脳の機能が弱くなるのでご本人が自分の問題に気づきにくいこともあります。また、問題に気付いていてもなかなか認めようとはしません。そのため、いくらご家族がご本人を説得、叱責しても問題は解決せず、尻拭いや世話焼きなどの誤った対応はご本人との関係のもつれにつながる心配もあります。

まずはご家族がつながりましょう！

ご本人が問題を自覚し、回復に向けた取り組みを開始するまでには時間がかかります。まずはご家族が相談の場につながり正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが大切です。また、同じ悩みを抱くご家族との分かち合いは、今のご家庭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。

【日時】 毎月第2・4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）

※日によって会場変わります。

【申込】 電話で事前にお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止する場合がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

※サンアップルへの問い合わせはご遠慮ください。

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。



▶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4年度 家族グループミーティングの予定

月	第2木曜日	第4木曜日
4月	14日	28日
5月	12日☆	26日@サンアップル
6月	9日	23日
7月	14日	28日
8月	お休み（山の日）	25日
9月	8日	22日
10月	13日	27日@サンアップル
11月	10日☆	24日
12月	8日	22日
1月	12日@サンアップル	26日
2月	9日	お休み（天皇誕生日）
3月	9日	23日@サンアップル

☆5月12日はギャンブル等依存症問題啓発週間のため、ギャンブル等依存症に関する学習予定

☆11月10日はアルコール関連問題啓発週間のため、アルコール依存症に関する学習予定



グループではこんなことをしています

- ✓参加者同士のわかち合い・体験談
- ✓家族の関わり方についての学習
- ✓依存症についての学習