

# アルコール・薬物・ギャンブル依存症でお悩みの方へ 当事者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大切です。



## こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…

- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

## 強くなるより賢くなろう！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分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。



## 長野グループ

【日時】 毎月第1・3火曜日

13:30～15:30

【場所】 精神保健福祉センター  
(長野市下駒沢 618-1)



## 松本グループ

【日時】 毎月第3金曜日

13:00～15:00

【場所】 松本合同庁舎  
(松本市島立 1020)

【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。

▶ 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5年度

## 当事者グループミーティングの予定

### 長野グループ

13:30~15:30

長野県精神保健福祉センター研修室

### 松本グループ

13:00~15:00

松本合庁2階健康教育室

月	第1火曜日	第3火曜日
4月	4日	18日
5月	2日	16日
6月	6日	20日
7月	4日	18日
8月	1日	お休み
9月	5日	19日
10月	3日	17日
11月	7日	21日
12月	5日	19日
1月	お休み	16日
2月	お休み	20日
3月	5日	19日

第3金曜日
21日
19日
16日
21日
18日
15日
20日
17日
15日
19日
16日
15日



### グループではこんなことをしています

- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士のわかち合い・体験談



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。

