

# 薬物の問題で困っていませんか？

令和元年度 <後期> 薬物依存症 再発予防プログラム

# KEEP

Kyoto-City Easy Enough Program for drug addiction  
(薬物依存症のための、京都市 ええ感じの プログラム)

このプログラムでは、専門職が進行するグループワークを通して、薬物問題に悩む本人が自己理解を深め、再発の危険サインに気づき、依存症からの回復を目指します。

「KEEP」は、健康な生活を維持し、回復への行動を続け、安心できる人間関係を保つことを目標にしています。それぞれのペースを大事にしながら、薬物を使わない生活のための手立てを考え、回復の助けとなるものを学んでいきます。

ぜひ参加してみませんか？

1. 日 時：全8回 14:00~15:30

|         |       |        |
|---------|-------|--------|
| 令和元年11月 |       | 18日(月) |
| 12月     | 2日(月) | 16日(月) |
| 令和2年 1月 | 6日(月) | 20日(月) |
| 2月      | 3日(月) | 17日(月) |
| 3月      | 2日(月) |        |

2. 対 象：薬物問題を抱える本人  
(ただし、京都市在住であること)

3. 費 用：無料

4. 申 込：相談専用電話(075-314-0874)による申込の上、センターでの事前面談を受けていただきます。参加については面談後にこちらから連絡します。

5. 会 場：京都市こころの健康増進センター  
5階 会議室3(中京区壬生仙念町30)

## ワークブックのテーマ

- なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- 引き金と欲求
- あなたのなかにある引き金について
- 再発を防ぐには
- 再発の正当化
- 回復のために 信頼、正直さ、仲間

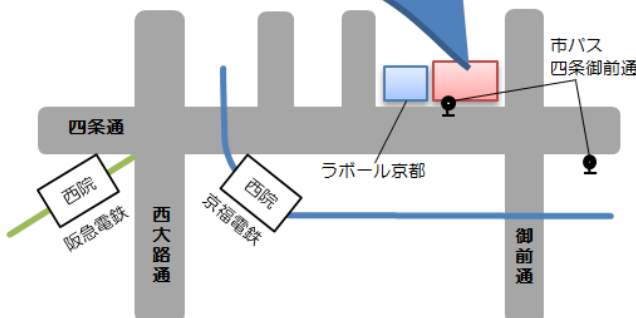
グループワーク形式で、ワークブックを使いながら、進めていきます。

皆さんの発言を中心にしながら、じっくり取り組んでいきます。



秘密は守ります。通報することはありませんので、安心してお申込みください。

## 京都市こころの健康増進センター



市バス「四條御前通」下車すぐ  
阪急電鉄「西院駅」徒歩3分  
(北改札口・南改札口)  
京福電鉄「西院駅」徒歩3分

京都市印刷物 第314536号 令和元年9月  
発行元：京都市こころの健康増進センター  
問合せ：☎075-314-0355



京都市はSDGsを支援しています。



2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です