

# 薬物の問題で困っていませんか？

## 令和3年度 <後期> 薬物依存症 回復支援プログラム

# 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、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3年11月		16日(火)
12月	7日(火)	21日(火)
令和4年 1月	4日(火)	18日(火)
2月	1日(火)	15日(火)
3月	1日(火)	

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては日程を変更する可能性があります。

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. 定 員：各回10名

4. 費 用：無料

5. 申 込：相談専用電話(075-314-0874)による申込のうえ、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。

6. 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
- ▶再発の正当化
- ▶再発を防ぐには
- ▶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。

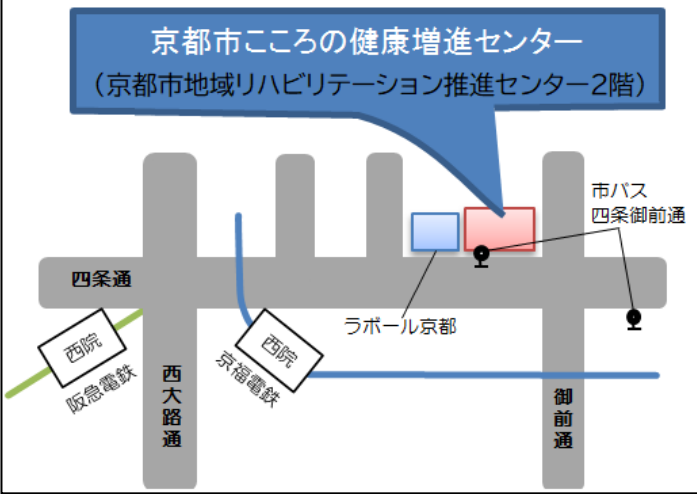
秘密は守ります。通報することはありませんので、安心してお申込みください。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために  
来所時はマスクを着用ください。  
当日は咳エチケット等を心掛けてください。  
当日の体調に御配慮いただき、咳や発熱などの症状がある方は参加を御遠慮ください。

市バス「四条御前通」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024877号 令和3年3月  
発行元：京都市こころの健康増進センター  
問合せ：Tel：075-314-0355  
Fax：075-314-0504



京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。