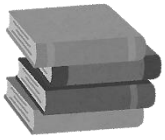
令和５年度「アルコール・薬物依存症家族支援プログラム」

「大切な人のアルコール・薬物問題を、どこに相談したらよいのかわからない」
「本人を治療につなげたいけれど、家族がどう関わったらいいのかわからない」
ご家族の中には、「依存症」という病気との付き合い方がわからなかったり、ご本人との関係の取り方に困ってしまうことがあります。



このプログラムでは、グループワークを取り入れながら、ご家族のアルコール・薬物依存症という病気への理解を高め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。ご家族自身がこころの健康の回復や家族関係の改善を図ることが、本人自身の回復にも役立つことを学ぶ機会になればと思います。
毎回内容が異なります。途中からの参加も可能ですので、ぜひお越しください。

＜プログラム内容＞
- アルコール依存症・薬物依存症について
- 上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる
- 長期的な回復を支え、再発・再使用に備える
- 家族のセルフケア　　など

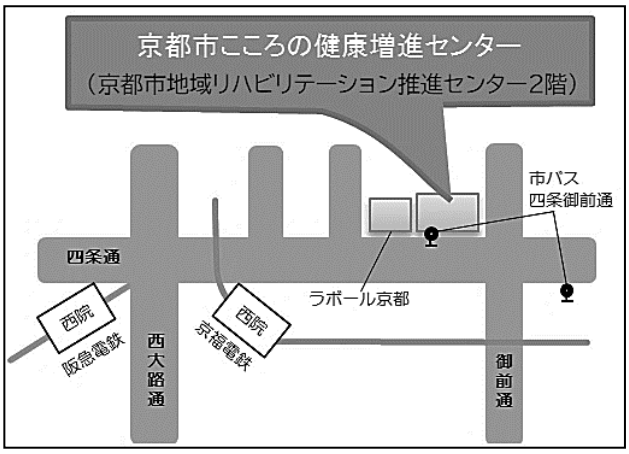
また、利用できる相談窓口（社会資源）を知っていただく機会として、医療機関や回復施設、自助グループの方をゲストにお呼びする予定です。

日程　令和５年５月から令和６年２月までの毎月第１木曜日　１３時３０分～１５時３０分
＊５月、１月のみ第２金曜日
令和５年　５月１２日、　６月　１日、　７月　６日、　８月　３日
　　９月　７日、１０月　５日、１１月　２日、１２月　７日
令和６年　１月１２日、　２月　１日

対象　アルコール・薬物問題を抱える人の家族（参加される方が京都市在住であること）
定員　各回２０名（参加無料）
申込　相談専用電話（０７５－３１４－０８７４）による申込みのうえ、センターでの事前面談を受けていただきます。年度途中からの参加も可能です。
会場　京都市地域リハビリテーション推進センター　１階　研修室
（〒６０４－８８５４　京都市中京区壬生仙念町３０）
＊京都市こころの健康増進センターと同じ建物
＊令和６年１月以降、変更の可能性があります。

＜過去に参加されたご家族の声＞（一部抜粋修正）

○全くアルコール依存症について知らず、どのように接するべきか悩む中で、良い情報、考え方をたくさんあたえていただき、助かりました。
○プログラムに出てくるワークが書けることが増えてきました。「無理」としか考えられなかった思考回路から解放されました。
○自分が変わることで家族関係も少しずつですが良くなってきています。



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」下車徒歩３分

京都市印刷物　第 044941 号　令和５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
CITY OF KYOTO
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
京都市は持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）を支援しています。