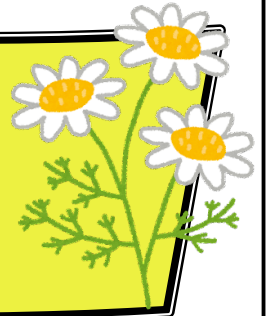


# 薬物の問題で困っていませんか？

令和8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付き、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9回 14:00~15:30

令和8年11月		17日 (火)
12月	1日 (火)	15日 (火)
1月	5日 (火)	19日 (火)
2月	2日 (火)	16日 (火)
3月	2日 (火)	16日 (火)

- 2. 対象：薬物問題を抱える本人（京都市内在住の方）
- 3. 定員：各回10名（事前面談後申込み順）
- 4. 費用：無料

## 5. 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。  
参加については面談後にこちらから連絡します。  
途中参加も可能です。

ワークブックのテーマ

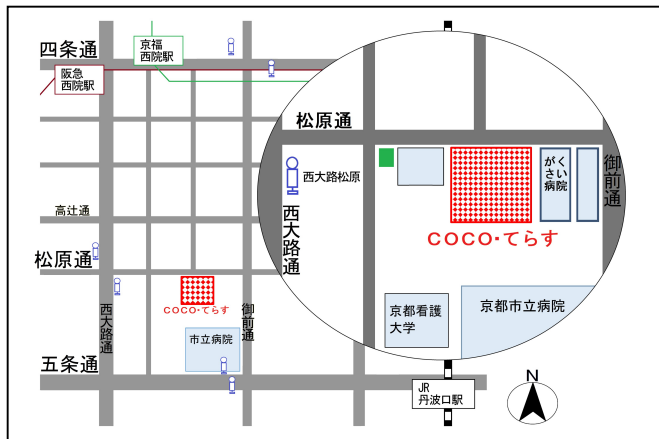
- なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- 引き金と欲求
- あなたのなかにある引き金について
- 再発の正当化
- 再発を防ぐには
- セルフケア
- 回復のために 信頼、正直さ、仲間

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。

## 6. 会場：COCO・てらす 4階 活動支援室2 (〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20)

\*このプログラムは京都市こころの健康増進センターが実施しています。



京都市バス「西大路松原」バス停から徒歩4分  
「市立病院前」バス停から徒歩6分  
「四条御前通」バス停から徒歩10分  
阪急「西院」駅、京福「西院」駅から徒歩10分  
JR「丹波口」駅から徒歩15分  
※可能な限り公共交通機関をご利用ください。

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

