

薬物・アルコール・ギャンブル 依存症回復プログラム

FLOW

「やめ続けたい」

「やめようと思っている」

「やめてもまたくり返してしまう」

「自分らしく生きてゆきたい」

「どうにかしたい」

「変わりたい」

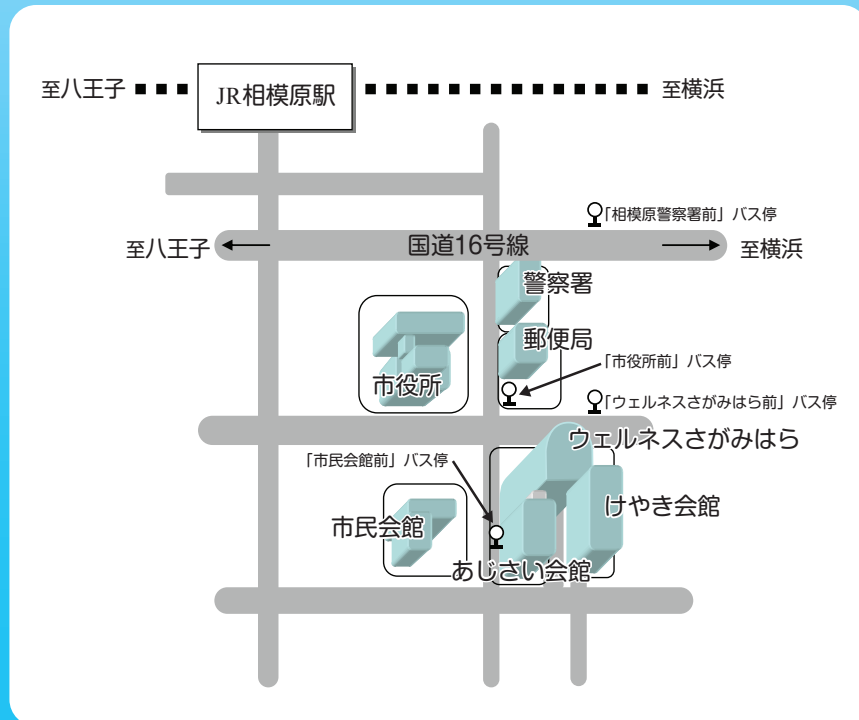
変わるために

強くなる必要は

ありません

賢く対処する方法があります

ACCESS MAP (案内図)



相模原市 依存症回復プログラム FLOW



令和8年8月

依存症回復プログラム FLOW

このプログラムは、薬物使用・飲酒・ギャンブルをやらない日々を重ねて、自分らしく生きてゆくのに役立つ色々な技術を学ぶことができます。

「やめたい」というあなたの気持ちは何より大切ですが、その気持ちだけで我慢をして、長期間やめ続けることは、とても難しいものです。

依存症回復プログラム **FLOW (フロー)** は、やめ続けるために必要な技術を身につける場です。あなたと同じように回復に向けて歩き出した仲間と共に学び、共に経験を分かち合うことは、あなたの力になるでしょう。

参加者のプライバシーは守られます。安心してご参加ください。依存症について理解のある職員や当事者スタッフが、参加者との信頼関係を大切にしながら、サポートします。

日 時 隔週金曜日 午後2時～3時30分（年末年始、祝日は休み）
※日程については下記までお問い合わせください。

会 場 相模原市役所周辺

対 象 薬物・アルコール・ギャンブルの悩みを抱えている方（8名程度）
依存症と診断されていない方や、やめようか迷っている方でも参加できます。

プログラム内容

- ワークブックを使って、スリップ（薬物の再使用、再飲酒、再ギャンブル）につながる状況やきっかけを特定しスリップを防ぐためのスキルを身につけます。
- 1クール6回のグループ・セッションです。どのセッションからでも参加できます。参加費は無料です。

申し込み・お問合せ

プログラムご利用の前に個別面接を実施しています。まずは下記までご連絡ください。

相模原市精神保健福祉センター（ウェルネスさがみはらA館7階）

電話番号：042-769-9818

月～金（祝日除く）午前8時30分～正午、午後1時～午後5時

各回のテーマ

第 1 回 アディクションの仕組み／
引き金と渴望

第 2 回 外的な引き金と内的な引き金

第 3 回 自助グループと12ステップ

第 4 回 スリップを防ぐために

第 5 回 意志だけに頼らず戦略を立てよう／
アンカーと思考停止法

第 6 回 回復の道しるべと再発時の対応策