

アルコール・薬物・ギャンブル等依存症でお悩みの方へ 当事者グループミーティングのご案内

依存症のことを正しく理解していますか？

アルコール・薬物・ギャンブル等といった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブル等に頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。



こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブル等が原因で…

- ✓家族や友人との関係が悪化している
- ✓仕事や学業が疎かになっている
- ✓ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓問題を隠そうと嘘をついている
- ✓金銭を工面するために借金をしたり、手段を選ばなくなっていたりする
- ✓誰にも相談できずに抱え込んでいる

強くなるより賢くならう！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



長野グループ

【日時】 毎月 2 回火曜日

13 : 30～15 : 30

【場所】 精神保健福祉センター
(長野市下駒沢 618-1)



松本グループ

【日時】 毎月 1 回木曜日

13 : 00～15 : 00

【場所】 松本合同庁舎
(松本市島立 1020)

【申込】 事前にお申込みください。

初参加の方は、参加前に個別面接をさせていただきます。

▶長野県精神保健福祉センター依存症担当まで TEL : 026-266-0280

令和 8 年度

当事者グループミーティングの予定



長野グループ

13:30~15:30

長野県精神保健福祉センター研修室

松本グループ

13:00~15:00

松本合同庁舎 2F 健康教育室

月	月 2 回（火曜日）	
4 月	7 日	21 日
5 月	12 日	26 日
6 月	9 日	23 日
7 月	7 日	21 日
8 月	---	18 日
9 月	1 日	15 日
10 月	13 日	27 日
11 月	10 日	24 日
12 月	8 日	22 日
1 月	5 日	19 日
2 月	2 日	16 日
3 月	2 日	16 日

月	月 1 回（木曜日）
4 月	16 日
5 月	28 日
6 月	25 日
7 月	16 日
8 月	20 日
9 月	17 日
10 月	15 日
11 月	12 日
12 月	24 日
1 月	21 日
2 月	25 日
3 月	18 日

※ 日程、会場が変更になる場合もあります。

初参加、間隔を置いてのご参加の場合には事前にお電話ください。

グループではこんなことをしています



- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士のわかち合い・体験談



電話や面接での
個別相談にも
応じています。
まずはお気軽に
お電話ください。

