

アルコール・薬物・ギャンブル等のご相談

① みんなのアルコール相談

専門医が、「健康にお酒を飲み続けたい」「お酒の量を減らしたい」「お酒をやめたい」といったご本人の相談、「家族の飲み方が心配」「家族にお酒をやめて欲しい」といったご家族の相談をお受けします。毎月1回実施します。

② 薬物・ギャンブル依存専門相談

専門医が、薬物・ギャンブルの問題について、ご本人・ご家族からの相談をお受けします。隔月1回実施します。

開催場所：けやき会館(①②ともに)

相模原市中央区富士見6-6-23

日 程：毎月広報誌に掲載します

アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室「サプリ」

◆ ご本人の回復に向けて、ご家族がアルコール・薬物・ギャンブル等の問題について学び、ご本人に対する適切な対応方法を身につけます。

◆ 書籍「CRAFT：アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法（アスク・ヒューマン・ケア、2014）」を使ったり、体験談を聞いて学びます。

<日程>定例日：第4月曜日 *祝日等の関係で、第4月曜日以外になることもあります。

回	日程	回	日程
第1回	令和元年4月22日(月)	第7回	10月28日(月)
第2回	5月27日(月)	第8回	11月25日(月)
第3回	6月24日(月)	第9回	12月23日(月)
第4回	7月22日(月)	第10回	令和2年1月27日(月)
第5回	8月26日(月)	第11回	2月17日(月)
第6回	9月30日(月)	第12回	3月23日(月)

<開催時間>午後2時～4時

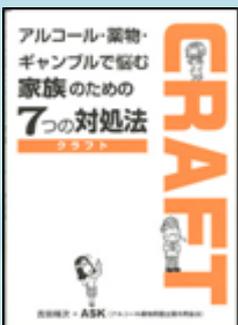
<開催場所>ウェルネスさがみはら 3階 言語療法室

(相模原市中央区富士見6-1-1)

※事前にインテーク面接が必要ですので、下記までご連絡ください。

【7つの対処法】

- ① 状況をはっきりさせよう
- ② 安全第一(暴力への対策)
- ③ コミュニケーションを変える
- ④ 望ましい行動を増やす方法
- ⑤ イネイプリングをやめるとは?
- ⑥ あなた自身の生活を豊かにする
- ⑦ 治療をすすめる



アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室「サプリ」で行うプログラム CRAFT：

CRAFT は家族などの相談者を対象とし、相談者の苦痛や苦悩を和らげ、そして本人を治療につなげるという、家族と本人の福祉向上を目指す包括的なプログラムです。

CRAFT は、1) 本人の問題行動を減らす、2) 本人に治療へ参加してもらい、3) 本人が治療に参加するかどうかに関わらず家族など相談者自身の幸福感を高める、ことを主な目標にしています。

ご予約・お問合せ 相模原市精神保健福祉センター

電話：042(769)9818 月～金(祝日を除く)午前8時30分～午後5時



ガーベラの花言葉：「希望」「常に前進」

相模原市精神保健福祉センター（ひきこもり支援ステーション） 家族のための教室の紹介

- ◆ 利用には申し込みが必要です。
- ◆ 事前にスタッフによる聞き取り面接をさせていただきます。

家族のためのコミュニケーション教室

「ガーベラ」

- ◇ ひきこもり・アルコール・薬物・ギャンブル等の問題を持つ人の家族が対象です。
- ◇ 家族自身の負担を軽減すること、家族関係を改善すること、を目指しています。
- ◇ 身近でサポートをするご家族自身のケアを第一に考え、分かち合いの時間を大事にしています。

開催日：原則第3水曜日

開催時間：午後2時～4時

開催場所：相模原市民会館3階 第1中会議室
(4月のみ2階 第2大会議室)

(住所：相模原市中央区中央3-13-15)

開催日		テーマ
2019年4月17日	(水)	傷ついた家族関係の回復とは
5月15日		解決すること、手を放すこと
6月19日		家族の適度な距離、安全感をつくる
7月17日		共に育てる自己信頼、心の夏休み
8月21日		本人、家族それぞれの人生
9月18日		こじれない人間関係
10月16日		失敗から学び、問題を恵みに
11月20日		不健康な怒りの対処
12月18日		限界の設定と見直し
2020年1月15日		気持ちを伝えるコミュニケーション
2月19日		自立を育む情緒の境界線
3月18日		相互理解と家族コミュニケーション力

～～ 四季ごとにもテーマがあります。テーマに沿って一歩ずつ歩いていきましょう ～～

- 春「親子の自立を育む家族機能を学ぼう」 秋「考え方のメガネ・モノサシを見直す」
夏「自立の支援に欠かせないセルフケア」 冬「家族コミュニケーション力をつける」

家族のための語りの場

「ひだまり」

開催日		開催場所	
2019年4月2日	第1	(火) B館3階 言語療法室	
5月7日	第1		
6月11日	第2		
7月9日	第2		
8月13日	第2		
9月3日	第1		
10月8日	第2		
11月12日	第2		
12月10日	第2		
2020年1月14日	第2		
2月4日	第1		A館3階 プレイルーム
3月10日	第2		B館3階 言語療法室

- ◇ 家族が家族自身の「元気」を取り戻すために、「私」を主語に語り合います。
- ◇ 無理ない参加で、心のコリをほぐしましょう。

開催日：第1火曜日または第2火曜日

開催時間：午後3時～4時30分

開催場所：ウェルネスさがみはら内

(住所：相模原市中央区富士見6-1-1)



ご予約・お問合せ 相模原市精神保健福祉センター

電話：042(769)9818

月～金(祝日を除く)午前8時30分～午後5時