

アルコール問題で
お困りのご家族対象

アルコール家族会

ご家族のお酒のこと
一緒に考えてみませんか？

アルコール
依存症とは？

家族の対応
方法について

悩みを共有
できる居場所

依存症は本人の意思で辞めることが困難な、コントロール障害です。本人だけでなく周囲も巻き込みながら進行します。依存症の正しい知識を身につけ対応方法を変えることが、本人の回復の第一歩に繋がります。当課ではDASHプログラム（大事な人の危ない生活習慣変容プログラム）を基に進めていきます。ご家族自身の生活を取り戻していけるよう、応援します。

🍀 **日程** 毎月第3月曜日（祝日の場合は第2月曜日）

🍀 **場所** ウェルネス柏 1F こども健康ルーム

🍀 **住所** 柏市柏下6 5 - 1

👉 参加ご希望の方は一度ご連絡ください 👈



🍀 お問い合わせ 🍀

柏市 保健予防課 精神保健担当

☎ 04-7167-1254 FAX 04-7167-1732



令和6年度

アルコール家族会 プログラム予定

実施日	テーマ内容	外部講師
4月15日	「お酒と健康の関係・コミュニケーション」 +わかち合いミーティング	
5月20日	「コミュニケーションについて」+体験談 +わかち合いミーティング	専門病院 相談員
6月17日	「お酒のメリットデメリット」 +わかち合いミーティング	
7月8日	「依存症専門病院での治療について」+体験談 +わかち合いミーティング	専門病院 相談員
8月19日	「体験談」～家族の自助グループ～ +わかち合いミーティング	
9月9日	精神科医師「アルコールと身体への影響」 +わかち合いミーティング	医師
10月1日 (火)	アルコールリカバリーミーティングと合同開催	
11月18日	自分史?	専門病院 相談員
12月16日	「これまでのまとめ・自分にご褒美をあげよう」 +わかち合いミーティング	
1月20日	考え方を变えるトレーニング	専門病院 相談員
2月17日	「体験談」～本人からの体験談～	
3月17日	「専門病院のDr.になんでも聞いてみよう」 +わかち合いミーティング	医師

※DASH(大事な人の危ない生活習慣変容プログラム)は独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センターの杠岳文医師が開発した家族向けのプログラムです。
※内容は変更になる場合がございます。
※各回可能な範囲で、体験談を交えて話をしていきます