



長崎県依存症家族教室



家族の依存症の問題を自分だけで抱えていませんか？

依存症とは、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、のめり込み、やめたくてもやめられない状態におちいることを言います。依存対象はギャンブル、アルコール、薬物・・・などさまざまです。依存症者が周囲の人々へ与える影響は大きく、家族は心身共に疲れきってしまいます。長崎こども・女性・障害者支援センターでは、依存の問題で悩んでいるご家族を対象に依存症家族教室を開催します。

まずはお気軽にご相談ください！

- ◆目的：①依存症についての正しい知識を知り、※CRAFTなどを用いて本人への適切な対応方法を学ぶ。
②お互いに不安や悩みを語り合い、問題を共有し、情報交換を行うことによって、家族の回復をめざす。

※CRAFTとは：認知行動療法をもとにした家族のためのプログラムです。対立を招かずに、ご家族の気持ちが軽くなるヒントを見つけることで、当事者の回復にもつながることをめざします。

◆対象者：依存の問題でお困りのご家族等

参加費は無料です。
どの回からでも参加
できます！各回の締
切までにお申し込み
ください。

◆日時・内容

	日 時	内 容
①	6月24日(火) 13:30～15:00 申込締切:6月13日(金)	・講話「依存症について～ご家族に知ってほしいこと～」(精神科医師) ・CRAFT:家族も楽になっていい
②	7月22日(火) 13:30～15:00 申込締切:7月11日(金)	・ミーティング ・CRAFT:iメッセージ「『わたし』を主語にしてみましょう」
③	8月26日(火) 13:30～15:00 申込締切:8月15日(金)	・講話「借金への対応について」(弁護士)
④	9月30日(火) 13:30～15:00 申込締切:9月19日(金)	・ミーティング ・CRAFT:イネイブリングをやめる「よかれと思ってやっていただけたけれど…」
⑤	10月28日(火) 13:30～15:00 申込締切:10月17日(金)	・回復施設「グラフ・ながさき」からのメッセージ ・家族からのメッセージ

◆場 所：長崎こども・女性・障害者支援センター(長崎市橋口町10-22) 2階 大会議室
※遠方にお住まいでセンターへの来所が難しい方については、お近くの保健所等からオンラインで参加することもできます。一度センターにご相談ください。

◆申込方法：各回、申込締切までに電話にてお申し込みください。

★過去に参加された方からこんな感想をいただきました★



同じ境遇の方とこのような機会を得ることができて、元気をもらうことができた。心が少し楽になった。

たくさんの人に助けてもらい、依存症と向き合い、勉強する機会を作ることができた。
当事者や家族の話を聞いて、とても共感することが多かった。



<お申し込み・お問い合わせ>

長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課 TEL 095-846-5115

