

# 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よう！

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。

