

やめたいのにやめられない  
そんな困りごとを一緒に考えていきませんか？

アルコール・薬物依存症プログラム

関病院版 「スマープロ **SMARPP-10**」のご案内

依存症という病気について、同じ悩みをもつ仲間やスタッフと一緒に考え、依存症からの回復を目指すことを目的としたプログラムです。

**SMARPPで学ぶこと**

- 物質依存のメカニズムを学ぶ
- 回復への道のりを知り、依存症との関係性を振りかえる
- 「飲みたい」「使いたい」気持ちが出た時の対処法やスキルを身につける
- 自分についての気づきを深め、再飲酒・再使用を防ぐ

等々

**開催日時** …第2・第4金曜日 16:00～17:00 全10回  
(初回日は1月14日(金)～)

**会場** …関病院1F 会議室

**対象となる方** …アルコール、薬物などの問題でお困りの方で本プログラムに参加意欲のある方

**参加費** …1回 460円～(自立支援医療受給者の方は左記の金額でご参加いただけます)  
※初回のみテキスト代が別途かかります。

**申し込みについて** …参加希望の方は主治医、外来看護師にお申し付けください。

【お問い合わせ】  
医療法人明生会 関病院  
TEL 0257-23-4314

- 1クール全10回となっております。
- テキストに沿ってグループで話し合いながら進めていきます。
- 途中参加も可能です。

●活動内容

第1回	なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
第2回	引き金と欲求/薬物・アルコールのある生活からの回復段階
第3回	自分のまわりと自分の中にある引き金
第4回	薬物・アルコールを使わない生活 ～これからの生活とスケジュールをたてる～
第5回	精神障害と薬物・アルコール乱用の関係と身体・脳への障害
第6回	薬物・アルコールに問題を抱えた人の予後/回復のために
第7回	アルコールによる身体と脳・神経への障害
第8回	再発を防ぐには/再発の正当化
第9回	休日の過ごし方/あなたを傷つける人間関係を避ける
第10回	「強くなるより賢くなろう」 ～あなたの再発・再使用のサイクルは？～

