

アルコール依存症やギャンブル依存症でお困りのご家族へ

平成30年度「家族学習会」

「依存症」という「病」は、依存症者本人だけでなく、家族をも巻き込みます。病に巻き込まれた家族は、問題を一人で抱え込んでしまったり、後始末に追われたり、相手や自分を責めたり…。そして家族は疲れきって、身動きがとれなくなってしまうことがあります。

この家族学習会では、家族がこのような状況から“どうやって抜け出せばいいのか”、そして、“再び巻き込まれないためにはどうしたらいいのか”などの“家族のかかわり方（対処法）”と一緒に考え、学んでいきます。

<日程> H30年4月～H31年3月（全12回） 第3水曜日 14:00～15:30

<プログラム>

1	4月18日（水）	悪循環から抜け出すための秘訣
2	5月16日（水）	状況をはっきりさせよう
3	6月20日（水）	コミュニケーションの悪循環を整理する
4	7月18日（水）	安全第一<暴力への対処>
5	8月15日（水）	コミュニケーションを変える ①
6	9月19日（水）	コミュニケーションを変える ②
7	10月17日（水）	コミュニケーションを変える ③
8	11月21日（水）	望ましい行動を増やす方法
9	12月19日（水）	イネイブリングとは？
10	1月16日（水）	イネイブリングをやめるとは？
11	2月20日（水）	あなた自身の生活を豊かにする
12	3月20日（水）	治療をすすめる

<家族学習会の進め方> テキストは当日配布します。

14:00～15:00 : テキストを用いた学習（読み合わせやワークの実施）

15:00～15:30 : ワークの振り返りなど

※参加費は無料ですが、初回参加時は申し込みが必要です。

山形県精神保健福祉センターにお問い合わせください。

※ プログラム途中からの参加も可能ですが、継続しての参加をお勧めします。

※ すべての日程に参加された方には修了証をお渡しします。



問い合わせ・申込み先

山形県精神保健福祉センター 電話 023-674-0139

住所 山形市小白川町 2-3-30