

アルコール外来治療プログラム「チャレンジ」のご案内

■アルコール外来治療プログラム「チャレンジ」とは

お酒の問題でお困りの方や断酒を始めたいけどどうしていったらいいかわからない方等の為の認知行動療法をもとにした全12回のグループセッションです。一人で解決するには中々、難しい問題も同じような悩みを抱えた仲間と一緒に考えることで今よりも楽になることを目指します。

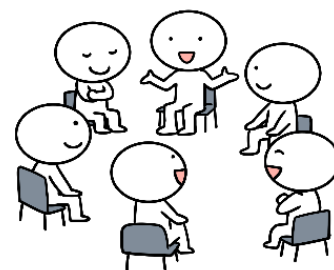
グループを担当するのは医師や看護師、精神保健福祉士、作業療法士などの他職種チームで、一グループ10名程度の参加です。



一足先に繋がった仲間と共に「チャレンジ」へ参加してみませんか。皆さまの参加を楽しみにお待ちしております。

■このような方にお勧めします

- ・お酒に関する問題でお困りの方
- ・断酒を決めたけどどう取り組んだらいいかお困りの方
- ・入院治療は時間的に難しいから、通院治療で何とかしたい方
- ・とりあえずお酒をやめるために何かに取り組みたい方
- ・家族や職場、周囲の人から心配されて何か始めなければと迷っている方



■開催日時/場所

毎週火曜日(祝日除く)13:30～15:00 生活機能訓練室

■セッションの内容

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 第1回 お酒の飲み方を振り返ろう | 第2回 引き金と錨 |
| 第3回 飲酒欲求への対処と思考ストップ法 | 第4回 アルコールのある生活からの回復 |
| 第5回 対処方法を考えよう～アラーシー～ | 第6回 生活のスケジュールを立てよう |
| 第7回 依存症の治療薬について | 第8回 回復のために～信頼・正直さ・仲間～ |
| 第9回 再発のサインを知ろう①～行動と感情～ | 第10回 再発のサインを知ろう②～考え方のクセ～ |
| 第11回 強くなるより賢くなろう | 第12回 自助グループを知る(仲間の話)&振り返り |
- *どの回からでも参加できます*

■持ち物

筆記用具 テキスト(A4 サイズ)を持ち帰ることができるカバン等

■費用

保険診療・自立支援医療制度の対象です

■問合せ先

地域連携室(047-457-7151) または デイケアリぷれ(047-457-8015)

受付時間 月曜日から土曜日 10:00～16:00(木曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休みです)

2025 年度 アルコール外来治療プログラム予定表

曜日:火曜日(下記表を参照してください)

時間:13:30～15:00

場所:生活機能回復訓練室

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	内容
2 月 4 日	5 月 27 日	8 月 26 日	12 月 2 日	① お酒の飲み方を振り返ろう
2 月 18 日	6 月 3 日	9 月 2 日	12 月 9 日	②引き金と酒
2 月 25 日	6 月 10 日	9 月 9 日	12 月 16 日	③飲酒欲求への対処と思考ストップ法
3 月 4 日	6 月 17 日	9 月 16 日	12 月 23 日	④アルコールのある生活からの回復過程
3 月 11 日	6 月 24 日	9 月 30 日	2026 年 1 月 6 日	⑤対処方法を考えよう～アラーシー～
3 月 18 日	7 月 1 日	10 月 7 日	1 月 13 日	⑥生活のスケジュールを立てよう
3 月 25 日	7 月 8 日	10 月 14 日	1 月 20 日	⑦依存症の治療薬について
4 月 1 日	7 月 15 日	10 月 21 日	1 月 27 日	⑧回復のために～信頼・正直さ・仲間
4 月 8 日	7 月 22 日	10 月 28 日	2 月 3 日	⑨再発のサインを知ろう ①行動と感情
4 月 15 日	7 月 29 日	11 月 4 日	2 月 10 日	⑩再発のサインを知ろう ②考え方のクセ
4 月 22 日	8 月 5 日	11 月 11 日	2 月 17 日	⑪強くなるより賢くなろう
5 月 13 日	8 月 12 日	11 月 18 日	2 月 24 日	⑫自助グループを知る(仲間の話)&振り返り