

ご案内

アルコール外来治療プログラム「チャレンジ」

◆一歩を踏み出すための“仲間がいる” 通院プログラム

「お酒をやめたい」「断酒が続かない」「どう始めていいかわからない」—— そんな思いを抱える方のための全 12 回のプログラムです。

同じ悩みを持つ仲間だけでなく、医師・看護師・精神保健福祉士・心理士など多職種チームがあなたをサポートします。

◆こんな方におすすめ

- ・お酒のことで困っている
- ・断酒の始め方がわからない
- ・入院は難しいけど治療したい
- ・まずは一歩だけでも踏み出したい
- ・周囲に心配されていて何か始めたい



◆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

◆プログラム内容

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 第1回 依存症ってどんな病気？ | 第2回 お酒の飲み方を振り返ろう |
| 第3回 引き金と錨 | 第4回 対処方法について考える |
| 第5回 アルコールのある生活からの回復過程 | 第6回 ミーティング体験 |
| 第7回 再発のサインを知ろう①行動 | 第8回 再発のサインを知ろう②考え方 |
| 第9回 再発のサインを知ろう③感情 | 第10回 強くなるより賢くなろう |
| 第11回 回復のために～信頼・正直さ・仲間～ | 第12回 自助グループを知る(仲間の話) |

*どの回からでも参加できます・日程は裏をご参照下さい

◆持ち物 筆記用具、A4 サイズテキストが入るカバン

◆費用 診療・自立支援医療制度の対象です

◆お問合わせ 地域連携室 047-457-7151 または、デイケアリぷれ 047-457-8015
(受付:月~土 10:00~16:00/木・日・祝・年末年始休)

2025 年 12 月～2026 年の予定

プログラム	日程①	日程②	日程③	日程④
①依存症ってどんな病気？	2025 年 12/2	3/10	6/16	9/29
②お酒の飲み方を振り返ろう	12/9	3/17	6/23	10/6
③引き金と錨	12/16	3/24	6/30	10/13
④対処方法について考える	12/23	3/31	7/7	10/20
⑤アルコールのある生活からの回復過程	2026 年 1/6	4/7	7/14	10/27
⑥ミーティング体験	1/13	4/14	7/21	11/10
⑦再発のサインを知ろう① 行動	1/20	4/21	7/28	11/17
⑧再発のサインを知ろう② 考え方	1/27	4/28	8/4	11/24
⑨再発のサインを知ろう③ 感情	2/3	5/12	8/18	12/1
⑩強くなるより賢くなろう	2/10	5/19	8/25	12/8
⑪回復のために ～信頼・正直さ・仲間～	2/17	5/26	9/1	12/15
⑫自助グループを知る	2/24	6/2	9/8	12/22