

令和8年度

回復への架け橋プログラム

参加費無料

(完全予約)

毎月第4火曜日

- ・参加者のプライバシー(個人情報)は守られますのでご安心ください。
- ・依存症についてワークブックを使って、依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について一緒に学んでいきます。

【プログラムの開催情報】

会場: 精神保健福祉センター

時間: 14時～16時

定員: 10名

※原則、本人予約のみ。

【年間の開催日】

令和8年4月28日

令和8年5月26日

令和8年6月16日※

令和8年7月28日

令和8年8月25日

令和8年9月15日※

令和8年10月27日

令和8年11月24日

令和8年12月22日

令和9年1月26日

※6・9のみ祝祭日のため変更

【プログラム(全10回)】

第1回 依存症の8つの特徴

第2回 依存症のメカニズム・引き金・対策
(思考ストップ法)

第3回 最初の1年間

(依存行動を止めはじめてから注意すること)

第4回 引き金について知ろう/危険な状況

第5回 怒りについて知ろう/引き金表を作ろう

第6回 再発とは/依存症な行動/依存症的な思考

第7回 感情のうっ積/禁断破断効果/制限破断効果

第8回 再発の正当化

第9回 信頼/正直さ/安心・安全

第10回 強くなるより賢くなろう

※全10回のうち、何回から参加しても可能です。

【プログラムに関する連絡先】

沖縄県立総合精神保健福祉センター

〒901-1104 南風原町字宮平212-3

【問い合わせ】

センター代表098-888-1443

【申し込み】

こころの電話098-888-1450

※1 プログラムに参加できるかどうかについて、相談内容を確認した上で判断します。

※2 最後の受講から2か月空いた場合、新規扱い(リセット)となるため、再度受講する際は、電話での予約からとなります。