

# 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:当センター/  
テイルーム  
時間:14時~16時

### 【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

※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。