

# あい♥welcome!ある-P

【あい♥ある - プログラム】は「茨城依存症回復プログラム」のことです。病気から回復するためのテキストを使ったプログラムです。やめたい人たちが集まり、グループで薬物のやめ方を考えあいます。

参加に当たっては、センターでの事前に相談が必要です。ご連絡ください。



## プログラムでめざすこと

- ①計画的に毎日を過ごして、薬物が入り込まないようにします
- ②「使いたい」の気持ちが出たときにどうするか、自分に合った方法を見つけます。
- ③回復の道のりを理解して、あとにやってくるいろいろな問題と、その助けになるもの（自助グループなど）を学びます。
- ④再発の危険サインを学び合い、サインに自分で気づけるようにします。

日時：毎週水曜日午後1時30分～3時

場所：茨城県精神保健福祉センター

（水戸市笠原町993-2）

☎ 029-243-2870（相談援助課）





# あい♥welcome!ある-P

## プログラムの内容 全8回

★アルコール  
や薬物が脳に  
与える影響  
★ひき金と渴望

★思考停止法  
★外的なひき金  
と内的なひき金

★回復の地図  
★回復初期に  
起きる問題と  
解決方法

★自助グループと  
12ステップ



★思考・感情・行動  
★アルコールについて  
考える

★再使用を防ぐた  
めにーその1ー  
ーその2ー

★再使用を防ぐた  
めにーその3ー

★強くなるより  
賢くなろう！



薬物依存症は脳の病気です。「意思が弱いから、やめられない」は誤解です。「やめたいと強く願ってもやめられない」から脳の病気なのです。刑罰では回復しません。病気を知り、回復プログラムにつながっていることが回復への道筋です。



安心  
安全

あい  ある-P

# Ibaraki Addiction Rehabilitation Program



茨城県精神保健福祉センター  
依存症回復プログラム



平成28年7月～回復プログラムスタート！  
薬物依存症からの回復を目指している方  
のリハビリグループです。

事前に精神保健福祉センター

☎029-243-2870 までご相談ください。