

令和8年度依存症家族支援プログラム

「大切な人のアルコール・薬物・ギャンブルの問題を、どこに相談したらよいかかわからない」、「本人を治療につなげたいけれど、どう関わったらいいかわからない」
ご家族の中には、「依存症」という病気との付き合い方がわからなかったり、ご本人との関係の取り方に困ってしまうことがあります。



このプログラムは、グループワークを取り入れながら、ご家族のアルコール・薬物・ギャンブル等依存症という病気への理解を高め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。ご家族自身がこころの健康の回復や家族関係の改善を図ることが、本人の回復にも役立つことを学ぶ機会になればと思います。

毎回内容が異なります。途中からの参加も可能ですので、ぜひお越しください。

<プログラム内容>

- ・本人とのコミュニケーションを変える
- ・本人の望ましい行動を増やす方法
- ・ご家族のセルフケア など

また、利用できる相談窓口（社会資源）を知っていただく機会として、医療機関や回復施設、自助グループの方をゲストにお呼びする予定です。

日程 令和8年5月から令和9年2月までの毎月第1木曜日 午後1時30分～午後3時30分

* 6月のみ午後2時～午後4時、7月・11月は第2木曜日

令和8年 5月 7日、6月 4日、7月 9日、8月 6日
9月 3日、10月 1日、11月 12日、12月 3日
令和9年 1月 7日、2月 4日

対象 アルコール・薬物・ギャンブルの問題を抱える人の家族
(参加される方が京都市在住であること)

新たにギャンブル依存症の家族の方も対象になりました。

定員 各回20名(参加無料)

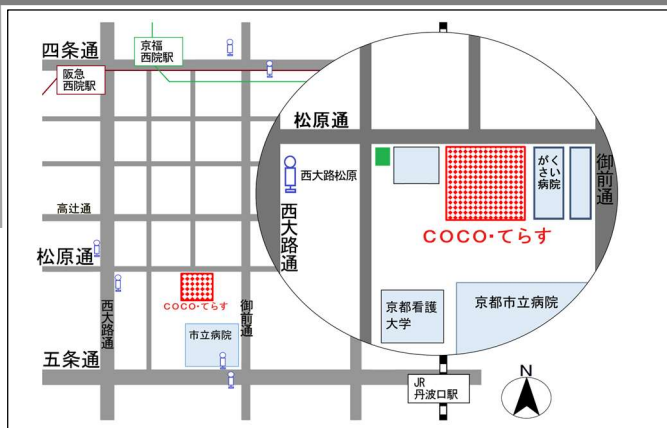
申込 相談専用電話(075-314-0874)による申込みのうえ、センターでの事前面談を受けていただきます。年度途中からの参加も可能です。

会場 COCO・てらす 4階 研修室1
(〒604-8845 中京区壬生東高田町1-20)

*このプログラムは京都市こころの健康増進センターが実施しています。

<過去に参加されたご家族の声> (一部抜粋修正)

- 全くアルコール依存症について知らず、どのように接するべきか悩む中で、良い情報、考え方をたくさん与えていただき、助かりました。
- 楽しく有意義な学びの時間ありがとうございました。コミュニケーションのコツ、相手を尊重するヒント等とても役立ちました。
- 自分が変わることで家族関係も少しずつですが良くなってきています。



- 京都市バス①「西大路松原」バス停から徒歩4分
②「市立病院前」バス停から徒歩6分
③「四条御前通」バス停から徒歩10分
阪急「西院」駅、京福「西院」駅から徒歩10分
JR「丹波口」駅から徒歩15分
※可能な限り公共交通機関をご利用ください。

発行元：京都市こころの健康増進センター
問合せ：Tel：075-314-0355
Fax：075-314-0504

