

お酒の悩み、ありませんか？

- お酒の量が増えたような気がする……
- 手の震えやイライラがある……
- 仕事や日常生活、人間関係に支障が出てきた……
- 周りに相談できる人がいない……

お酒をやめたほうがいいのかどうか、できるのかな？

本当はやめたくない気持ちもあるし……

でもこのままだと不安がいっぱい！

という方のためのプログラムです。

【日 時】毎月第2・4の月曜日 9：30～11：30 頃

【場 所】布施病院 デイケア棟

【対象者】・アルコール使用障害と診断された方

- ・主治医から参加を勧められた方
- ・本プログラムに興味がある方

どういことをするの？

スタッフがその日のテーマについて、

おはなしをします

1

テーマは「飲みすぎてどれくらいを言うの？」「百薬の長って本当？」「飲みすぎるとなる病気ってなに？」など、お酒についての基本的な知識や体に出る影響のこと、皆さんが気になっていることについてお話しします。

2

おはなしの内容について、

仲間と意見交換をします

講義の感想や体験談を語ったり、体や心に負担がかからない方法を考えたりします。

3

プログラムを振り返り、

学んだことを確認します

最後に皆さんと学んだことを振り返ります。なにか活かせるものがあるか、気になったことはないか、次回のテーマは何がいいかなど、また元気にこの場所で顔を合わせましょうとお話して、終了です。