

センターだより こころの健康 第46号

令和4年6月発行

三重県こころの健康センターです。初夏の風を感じる六月となりました。
第46号は、依存症、特にギャンブル等依存症についてお伝えします。

ギャンブル障害集団プログラム



当センターでは、ギャンブル等の問題で悩んでいるご本人を対象に、集団プログラムを実施しています。内容は主に、島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム：SAT-G (Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder)を用います。ギャンブル等の悩みを持つ仲間と一緒に、ギャンブル等に頼らない生き方を探してみませんか。

SAT-Gとは？

SAT-Gとは、ギャンブルとの付き合い方を見直すきっかけを求めている当事者の方とその支援者のために開発された「依存症回復のためのプログラム」で、全6回、1回2時間程度のセッションで構成されています。

SAT-Gでは、専用のワークブックを用いて、読み合わせと課題ワークを行います。当事者が、自分自身の目標を定め、ギャンブルから離れた生活を取り戻すために必要な知識を学び、再開のサイン、引き金、それを避ける工夫、再開してしまった時の対処などを、同じ悩みを持つ仲間と専門職員と共に考えていきます。



島根県立心と体の相談センター
— 第5版 —

興味を持たれた方、下記までお気軽にお問い合わせください。

開催日時：原則として奇数月 第2土曜日 14:00～16:00 (11月は第3土曜日)
日程を変更することもあります。

場所：三重県こころの健康センター 図書資料室
三重県津庁舎 保健所棟2階 (津市桜橋3丁目446-34)

お申し込み・お問い合わせ先：三重県こころの健康センター 技術指導課
TEL 059-223-5243

依存症問題家族教室



依存症は、治療や支援へのつながりにくさがあります。そのため、最初に相談に来てくれるのは、本人よりもその家族であることが多く、依存症の影響により疲弊しています。家族が正しい知識を持って本人に適切に働きかけることで、本人の治療・回復につながりやすくなります。



当センターでは、薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題を持つ方の家族を対象に、多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として、「**依存症問題家族教室**」を開催しています。各回毎に異なるテーマを設け、様々な視点から「依存症」について学び、『CRAFT』という家族プログラム等を活用して、適切な対応方法を考えていきます。

家族が同じ立場にいる仲間の話を聞くことは、家族自身を振り返る機会や、家族として「依存症」に向き合うための支えやヒントを得る機会になると言われています。

今年度は年間4回の開催を予定しています。みなさまのご参加をお待ちしています。

開催日 : 令和4年5月から令和5年1月(全4回シリーズ)

14:00~16:00(テーマミーティング + 家族ミーティング)

場 所 : 三重県こころの健康センター ストレスケアルーム

三重県津庁舎 保健所棟2階 (津市桜橋3丁目446-34)

対 象 : 依存症問題等でお悩みのご家族

お申し込み・お問い合わせ先 : 三重県こころの健康センター 技術指導課

TEL 059-223-5243

開催日	テーマミーティング 変更する場合があります。
5月20日(金)	「依存症の理解」「コミュニケーションを変える」
8月19日(金)	「あなた自身の生活を豊かにする」
10月21日(金)	「望ましい行動を増やす方法 / 望ましくない行動への対応」
令和5年1月20日(金)	「依存症とその回復」

依存症にかかる個別相談

三重県こころの健康センターでは、アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム等をはじめとする依存症問題に悩んでいる本人やそのご家族等の相談に応じています。

平成31年1月、当センターは、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症における三重県全体の核となる相談拠点となりました。また、地域の相談拠点は県内の保健所となっております。



専門機関への相談に繋がることが、回復の第1歩となることがあります。周囲に打ち明けづらい悩みを一人で抱え込まず、ぜひお気軽にご相談ください。

ひきこもり・依存症専門 電話相談(三重県こころの健康センター)

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

ひきこもり専門 面接相談(予約制)

依存症専門 面接相談(予約制)



発行: 三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋3-446-34 三重県津庁舎保健所棟2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康