

# アルコール・薬物・ギャンブル依存症でお悩みの方へ 当事者グループミーティングのご案内

## 依存症のことを正しく理解していますか？

アルコール・薬物・ギャンブルといった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブルに頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。



## こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…

- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

## 強くなるより賢くなる！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



### 長野グループ

【日時】毎月第1・3火曜日

13:30～15:30

【場所】社会福祉総合センター

(長野市若里7-1-7)

※ R2年度中に市内別施設に移転予定です



### 松本グループ

【日時】毎月第3金曜日

13:00～15:00

【場所】松本合同庁舎

(松本市島立1020)

【申込】電話で事前にお申込みください。秘密は厳守いたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止する場合がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

▶長野県精神保健福祉センター依存症担当まで TEL: 026-227-1810

# 令和2年度

## 当事者グループミーティングの予定

### 長野グループ

13:30~15:30

社会福祉総合センター2階

### 松本グループ

13:00~15:00

松本合庁2階健康教育室

月	第1火曜日	第3火曜日
4月		
5月		
6月		16日
7月	7日	21日
8月	4日	18日
9月	1日	15日
10月	6日	20日
11月	10日※第2火曜	17日
12月	1日	15日
1月	5日	19日
2月	2日	16日
3月	2日	16日

第3金曜日
19日
17日
21日※
18日※
16日
20日
18日
15日
19日
19日

※は松本合庁1階第3診察室が会場

### グループではこんなことをしています

- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士のわかち合い・体験談

電話や面接での

個別相談にも

応じています。

まずはお気軽に

お電話ください。

ご家族の依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）で悩んでいる方へ

# 家族グループミーティングのご案内

## 依存症のことを正しく理解していますか？

アルコール・薬物・ギャンブルといった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブル等に頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が対応の基本です。



## ご本人がなかなか回復の場につながらない？

依存症になると、欲求をコントロールする脳の機能が弱くなるのでご本人が自分の問題に気づきにくいこともあります。また、問題に気付いていてもなかなか認めようとはしません。そのため、いくらご家族がご本人を説得、叱責しても問題は解決せず、尻拭いや世話焼きなどの誤った対応はご本人との関係のもつれにつながる心配もあります。

## まずはご家族がつながりましょう！

ご本人が問題を自覚し、回復に向けた取り組みを開始するまでには時間がかかります。まずはご家族が相談の場につながり正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが大切です。また、同じ悩みを抱くご家族との分かち合いは、今のご家庭の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。

【日時】毎月第2・4木曜日 13時30分～15時30分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止する場合がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

【会場】社会福祉総合センター（長野市若里7-1-7）2階

※R2年度中に市内別施設に移転の予定があります。

【申込】電話で事前にお申込みください。秘密は厳守いたします。

▶長野県精神保健福祉センター依存症担当まで

TEL：026-227-1810

電話や面接での  
個別相談にも  
応じています。  
まずはお気軽に  
お電話ください。



# 令和2年度 家族グループミーティングの予定

月	第2木曜日	第4木曜日
4月		
5月		
6月		25日
7月	9日	休み(海の日)
8月	13日	27日
9月	10日	24日
10月	8日	22日
11月	12日	26日
12月	10日	24日
1月	14日	28日
2月	休み(建国記念の日)	25日
3月	11日	25日



グループではこんなことをしています

- ✓参加者同士のわかち合い・体験談
- ✓家族の関わり方についての学習
- ✓依存症についての学習

# アルコール依存に関する長野県内の主な 自助グループ・回復施設・相談機関等 一覧

令和2年5月 長野県精神保健福祉センター作成

自助グループ・回復施設	内容等	問い合わせ先
断酒会	アルコール依存症者と家族の自助グループ。 県内約23ヶ所でミーティングを行っています。 ※参加の申し込みは不要です。	地域の断酒会に関する情報は、最寄りの 保健福祉事務所（保健所）にお問い合わせ 下さい。
AA（アルコホーリクス・アノニマス）	匿名のアルコール依存症者の自助グループ。 県内約13ヶ所でミーティングを行っています。 本人のみが参加できる“クローズド”と、 本人・家族・関係者、どなたでも参加できる“オ ープン”がありますので、ご注意ください。 ※参加の申し込みは不要です。	AA 関東甲信越セントラルオフィス 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-16 オータニ ビル3階 03-5957-3506 (10~19時)
アラノン	アルコール依存症者の家族等の自助グループ。 県内2ヶ所でミーティングを行っています。 ※参加の申し込みは不要です。	NPO 法人 アラノンジャパン GSO 〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13 045-642-8777 (10~16時、土日祝休み)
長野ダルク	アルコールを含めた薬物依存症者の民間リハビ リ施設。入所・通所プログラムや、相談事業な どを実施しています。	〒386-0155 上田市蒼久保1522-1 0268-36-1525

相談機関	内容等・問い合わせ先
保健福祉事務所 (保健所)	◇本人や家族の相談に応じています。 佐久 0267-63-3164      松本 0263-40-1938 上田 0268-25-7149      大町 0261-23-6529 諏訪 0266-57-2927      長野 026-225-9039 伊那 0265-76-6837      北信 0269-62-6104 飯田 0265-53-0444 木曾 0264-25-2233      長野市保健所 026-226-9960
精神保健福祉センター	◇本人や家族の相談に応じています。 ◇依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）を抱える当事者のためのグループミーティング。 開催日時 長野会場（社会福祉総合センター）：毎月第1・3火曜日 13:30~15:30 松本会場（松本合同庁舎）：毎月第3金曜日 13:00~15:00 ◇依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）を抱える家族のためのグループミーティング。 開催日時：毎月第2・4木曜日 13:30~15:30 ◇連絡先 026-227-1810

※このほか、医療機関（メンタルクリニック、精神科病院）では、アルコール依存症の治療を行っています。  
市町村では、アルコール依存症の本人や家族の相談に応じています。

※詳細については、それぞれお問い合わせ下さい。

※精神保健福祉センターのホームページに掲載している「精神保健福祉ハンドブック」  
(<http://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/tosho/handbook.html>) に、  
医療機関や自助グループなどの情報があります。



# 長野県 断酒会一覧

断酒会はアルコール依存症からの回復を目指す、アルコール依存症者とその家族の自助グループです。

※例会は、備考欄に記載がない場合は全て 19:00～21:00 の開催となります。

圏域	名称	連絡先	電話	例会日	会場	備考
佐久	小諸断酒会	櫻井 昌行	0267-22-7574	毎週火	小諸市人権センター	19:30～21:00
上小	上田断酒会	竹内 松夫	0268-24-6930	毎週木	上田勤労者福祉センター	19:30～21:00
	東信断酒会	栗俣 哲郎	0268-22-5402	毎週月	くりまた美容室別館	13:00～15:00
	上田市丸子断酒会	塚越 洋子	0268-43-4650	第1・3月	上田市丸子公民館	
上伊那	伊那断酒会	伊藤 文人	0265-73-9698	毎週木	伊那公民館	第2木 家族会
	竜頭断酒会		0265-94-3053	隔週水	伊那市老人憩いの家 (緑の家)	
	駒見会	齋藤 伊穂	0265-83-7624	毎週火	駒ヶ根市福祉センター	
	箕輪断酒会	後藤	0265-79-4458	毎週土	箕輪町産業会館	
飯伊	飯田断酒会	小林 稔	0265 - 26 - 9796	毎週金	サントピア飯田	第1金 家族会
木曾	木曾おんたけ断酒会	丸山 真澄	090-7708-9577	毎週水	木曾福島保健センター	19:30～21:00
松本	松本断酒会	手塚 文男	0263-46-4305	毎週水	松本市あがたの森文化会館	第3水 家族会
	塩尻断酒会	米窪 由治	0263-53-5130	毎週金	塩尻市総合文化センター	第2金 家族会
	アルプス断酒会	内山 久義	0263-57-2882	毎週木	松本市西部保健福祉センター	第1木 家族会
	あずみ野断酒会	土屋 毅	0263-73-2534	毎週水	豊科保健センター 2F	第1・3水 家族会
大北	北アルプス断酒会	坂井 義宗	090-4056-8485	毎週金	池田町総合福祉センター	19:00～20:30
長野	飯綱断酒会	飯綱町健康管理センター	026-253-6841	毎週水	飯綱福祉センター	第4水 家族会
	須高断酒会	田中 秀人	026-246-9266	毎週木	小布施町公民館	
	戸倉断酒会	新美 淑恵	080-2022-8890	毎週月	戸倉コミュニティセンター	※代表への連絡は火・水・金以外に
	長野断酒会	小滝 松太郎	090 - 4740 - 5194	毎週土	長野市障害者福祉センター	
	長野断酒会	曾根原 定法	026-256-2336	毎週水	長野市障害者福祉センター	第2・4水 家族会
	篠ノ井断酒会	町田 学	026-293-2853	毎週金	篠ノ井交流センター	
	信濃町断酒会	信濃町役場	026-255-3112	4～11月の第4水	信濃町総合会館	
北信	中高断酒会	上原 美智夫	0269-22-8373	毎週火	中野市人権センター	第3火 家族会