

回復プログラム「しかーぷ」の概要

日時：令和6年4月～令和7年3月 第2木曜日
午後2時～午後4時（下記の日程表をご参照ください）

場所：奈良県精神保健福祉センター（桜井市粟殿1000）
（電話番号：0744-47-2251）

対象者：下記の全てを満たす人。

- ・薬物等を使わない生活を送りたいと願っている人。
- ・当プログラムへの参加を希望している人。
- ・参加のルール（裏面）が守れる人。
- ・原則として、奈良県在住の人。



実施の方法について：

- ・テキストに基づき、グループ形式で実施します。
- ・参加費は無料です。
- ・全12回のテーマを1クールとします。クールの途中から参加することも可能です。
- ・まずは見学してから、参加者に登録します。
- ・プログラム参加者には修了証明書を発行いたします。
- ・精神保健福祉センターの職員が行い、ダルクスタッフ等もプログラムに関わります。

参加を希望する場合：

回復施設（ダルク等）、保護観察所を利用している方は、担当者に当プログラム参加の希望をお伝えください。医療機関に受診している場合には、主治医の許可を得るようにしてください。

<日程表と各セッションのテーマ>

| | | テーマ |
|------|----------------|-------------------|
| 第1回 | 4月11日 | なぜ薬物をやめなければならないの？ |
| 第2回 | 5月9日 | 引き金と渴望 |
| 第3回 | 6月13日 | あなたのまわりにある引き金について |
| 第4回 | 7月11日 | あなたのなかにある引き金について |
| 第5回 | 8月8日 | スケジュールをたてよう |
| 第6回 | 9月12日 | 依存症ってどんな病気？ |
| 第7回 | 10月10日 | 回復の地図 |
| 第8回 | 11月14日 | 再発の正当化 |
| 第9回 | 12月12日 | 再発を防ぐには |
| 第10回 | 1月16日 (第3週) | 回復のために-信頼と正直さ- |
| 第11回 | 2月13日 | コミュニケーションスキルアップ |
| 第12回 | 3月13日 | 強くなるより賢くなるろう |