

# 薬物依存からの回復を支援する SMARPPプログラムのご案内

岩手県精神保健福祉センターでは、SMARPP（スマーブ）という物質使用障害治療プログラムのテキストを用いて、薬物依存症当事者の回復支援グループをはじめます。ワークブックにそって物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習したり、生活について振り返りながら、薬物を使いたい気持ちへの対処法についてともに考えていきます。

**開催日時** 全16回 下記期間の原則毎週木曜日 10時～12時

◆第1期 平成27年5月21日～9月16日  
(8月13日は休みです)

◆第2期 平成27年10月1日～1月26日  
(12月31日は休みです)

**会場** 岩手県福祉総合相談センター 2階 小会議室  
(盛岡市本町通3-19-1)

**対象** 違法薬物、危険ドラッグ、処方薬などの薬物依存にお悩みの方

基本的には全プログラムに参加が可能な方  
※医療機関で治療を受けている場合には、主治医から参加の承認が得られている方

**参加申込** 事前に電話でお申込みください。  
参加にあたって、事前に個別にお話をお伺いします。

## お申込み・お問い合わせ

岩手県精神保健福祉センター（担当：成田、今野）  
電話 019-629-9617  
(平日 9:00～16:30)

別紙

プログラム

回	前期日程	後期日程	テーマ	目的
1	平成27年 5月21日 (木) 10:00~12:00	平成27年 10月1日 (木) 10:00~12:00	なぜアルコールや薬物をやめなきゃいけないの？	薬物のメリット・デメリットを知る
2	平成27年 5月28日 (木) 10:00~12:00	平成27年 10月8日 (木) 10:00~12:00	引き金と欲求	薬物使用に関係の深い「引き金」について知る
3	平成27年 6月4日 (木) 10:00~12:00	平成27年 10月15日 (木) 10:00~12:00	精神障害とアルコール・薬物乱用	精神障害とアルコール・薬物の関係を知る
4	平成27年 6月11日 (木) 10:00~12:00	平成27年 10月22日 (木) 10:00~12:00	アルコール・薬物のある生活からの回復段階	薬物からの回復段階にある各ステージについて理解する
5	平成27年 6月18日 (木) 10:00~12:00	平成27年 10月29日 (木) 10:00~12:00	あなたのまわりにある引き金について	外的な引き金について考える
6	平成27年 6月25日 (木) 10:00~12:00	平成27年 11月5日 (木) 10:00~12:00	あなたのなかにある引き金について	内的な引き金について考える
7	平成27年 7月2日 (木) 10:00~12:00	平成27年 11月12日 (木) 10:00~12:00	これから先の生活のスケジュールを立ててみよう	スケジュールによって自身をコントロールする方法を学ぶ
8	平成27年 7月9日 (木) 10:00~12:00	平成27年 11月19日 (木) 10:00~12:00	合法ドラッグとしてのアルコール	アルコールの影響について知る
9	平成27年 7月16日 (木)	平成27年 11月26日 (木) 10:00~12:00	マリファナはタバコより安全？	マリファナの危険性について知る
10	平成27年 7月23日 (木) 10:00~12:00	平成27年 12月3日 (木) 10:00~12:00	回復のために一信頼、正直さ、仲間	回復のために必要なものについて考える
11	平成27年 7月30日 (木) 10:00~12:00	平成27年 12月10日 (木) 10:00~12:00	アルコールを止めるための三本柱—抗酒剤について	抗酒剤について理解する
12	平成27年 8月6日 (木) 10:00~12:00	平成27年 12月17日 (木) 10:00~12:00	再発を防ぐには	再発の兆候を知る
13	平成27年 8月20日 (木) 10:00~12:00	平成27年 12月24日 (木) 10:00~12:00	再発の正当化	再発の正当化やきっかけについて知る
14	平成27年 8月27日 (木) 10:00~12:00	平成27年 1月7日 (木) 10:00~12:00	性の問題と休日の過ごし方	依存症的行動や休日の問題を振り返る
15	平成27年 9月3日 (木) 10:00~12:00	平成27年 1月14日 (木) 10:00~12:00	「強くなるより賢くなれ」	薬物から離れるために必要なふるまいについて学ぶ
16	平成27年 9月10日 (木) 10:00~12:00	平成27年 1月21日 (木) 10:00~12:00	あなたの再発・再使用のサイクルは？	自身の再発・再使用のサイクルについて考える