

# 依存症で悩む 家族のための プログラム

家族の心配が伝わる  
コミュニケーション法を身に着けよう

このプログラムに関するお問い合わせは  
0265-83-4156（初診予約専用ダイヤル）まで  
9:30～17:00



地方独立行政法人長野県立病院機構  
長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
〒399-4101  
長野県駒ヶ根市下平 2901  
0265-83-3181



## ■ ■ あなたは自分を大切にできていますか？ ■ ■

依存症は「家族の病気」と言われています。  
依存症患者のいる家族は、本人の言動に巻き込まれ  
問題を何とか解決しようと、一生懸命になります。  
そんな中で自分のことを二の次、三の次にしてしまい、  
自分のために時間を使えなくなっている家族が多くなります。

家族を心配するのは当然のことですが  
あなた自身も大切な家族の一員です。

時には自分を優先して  
ホッとするとひと時をとるのも大切です。



## ■ ■ こんな悩み抱えていませんか？ ■ ■

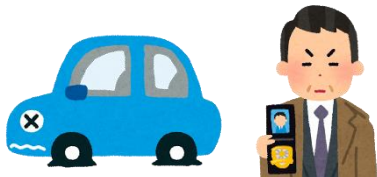
このままでは体を壊すのではないかな



経済的に破たんするのではないかな



事故や事件を起こしてしまうのではないかな



家族が心配していても「自分は依存症じゃない」「自分でちゃんとするから大丈夫」と心配が伝わらない



約束していたのに、本人が忘れていたり、具合が悪くすっぱかされてケンカが増え、会話が減っていく



**依存症は周りの人間も感情的に大きく巻き込みます**

## ■ ■ あなたの思いを上手に伝える技術 ■ ■

今まで本人のことを誰に相談して良いかわからず一人で思い悩んではいませんでしたか？

「依存症で悩む家族のためのプログラム」ではアメリカで開発された<sup>クラフト</sup>CRAFTというコミュニケーショントレーニングのプログラムを行います。

このプログラムを通じあなたの大切な家族である本人が、専門機関に受診や相談に行きつなげるための上手なコミュニケーション法を学びましょう。

### CRAFT

(COMMUNITY REINFORCEMENT AND FAMILY TRAINING)

コミュニティ強化法と家族トレーニング  
コミュニケーション・スキル

## ■ ■ このプログラムをうけると下記の効果が期待されます ■ ■

- ・周囲にいる人が自らのコミュニケーションを変えることで、家庭内での対立を招かず治療へつなげる
- ・「持っているけれど効果的に使えていない力」をできるようにトレーニングをし、発揮できるようにする
- ・本人の問題行動が減り、家族の気持ちが楽に暮らせるようになる



## ■ ■ プログラム ■ ■

「コミュニケーションを変える」  
「望ましい行動を増やす方法」

「あなた自身の生活を豊かにする」等の全6回のセッションに参加していただけます。家族それぞれの状況において、実践可能で効果的な方法を見つけていきましょう。

## ■ ■ 日程 ■ ■

(第1・3金曜)

15:00~16:30

アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族対象

※テキストを各自で購入していただけます。  
「CRAFT(クラフト)ーアルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法」  
吉田精次 + ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)  
1000円【税別】



## ■ ■ 問い合わせ・予約 ■ ■

下記の電話番号へお問い合わせください。  
プログラムの欠席の場合もご連絡ください。  
0265-83-4156 (初診予約専用ダイヤル)  
9:30~17:00