



# 平成29年度アディクションミーティング



## 「TALK (トーク)」のご案内

### 1 目的

「害があるのにとめられない」不健康な習慣へののめりこみ(アディクション)からの回復を図るためには、自分の抱えている問題を理解し、自分自身の体験を取り戻し、自己信頼を育てていくことが必要です。また、自助グループで自分の体験を語り、他の人の体験を聞くことが大きな力となります。

そこで、自助グループへのステップとして、アディクション問題を抱えた方が心の安定を得て、成長・回復のための一助とすることを目的にミーティングを実施します。

アディクション(嗜癖)にはいろいろなものがふくまれます。

- ①物質嗜癖…アルコール、薬物、食べ物(過食)、ニコチンなどの「気分を変えてくれる物質」へののめり込み
- ②過程嗜癖…ギャンブル、買い物、仕事などの「高揚感を与えてくれる行動過程(プロセス)」へののめり込み
- ③人間関係への嗜癖…傷つけあいながらも離れられなかったり、相手を自分の思い通りに行動させようと必死になったり、自分を犠牲にして誰かのために奔走するなど

その他感情へのとらわれ、ひきこもり、自傷行為、虐待・暴力、もえつきなど「これではいけない」と自分で感じながら抜け出すことが難しい状態もアディクションの仕組みと似ていて、ミーティングが一助となります。

参考・引用文献「〈治療相談先・自助グループ〉全ガイド アディクション」ASK編

### 2 対象 以下の項目を満たす方

- (1) 精神保健福祉センターで個別相談を受けている方で、グループへの参加が必要と思われる方(事前にアディクションについての知識を得ていただいてからミーティングへの参加となります)
- (2) 同意書を提出した方
  - ・初回参加者は参加開始時に提出(様式1)
  - ・継続参加者は年度当初に提出(様式2)

### 3 日時

原則毎月第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日) 13:30~15:30

回	月 日	回	月 日
1	4月26日 水	7	10月25日 水
2	5月31日 水	8	11月22日 水
3	6月28日 水	9	12月20日 水
4	7月26日 水	10	1月24日 水
5	8月23日 水	11	2月28日 水
6	9月27日 水	12	3月28日 水

### 4 内容

グループミーティング(言いつばなし、聞きつばなし)  
 センター職員がファシリテーターの役割をとりま  
 ※ 別紙「TALK」のきまりに基づいて実施します

### 5 場所

栃木県精神保健福祉センター 集団療法室

### 6 問い合わせ

栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課

宇都宮市下岡本町2145-13 TEL:028(673)8785

