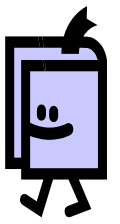




アルコール・薬物をやめ続けたい人のために・・・
再発予防プログラム



TAMARPP (タマープ)

タマ・リラプス・プリベンション・プログラム ～「タマープ」はテキストを使った
再発予防プログラムです。

アルコールや薬物の問題で困った経験をお持ちのあなた、
これからは（これからも）アルコールや薬物を使わない生活を送りたいと願うあなた、
プログラムに参加しませんか？

このプログラムでは、主に次のようなことをめざします。

- (1) 再発の危険信号について学び、その合図に自分で気づけるようにする。
- (2) 「使いたい」気持ちが出てきた時どうしたら良いか、具体的な方法を身につける。
- (3) アルコールや薬物が入りこまない自分なりの過ごし方を計画し、やってみる。
- (4) 回復の道のり全体を理解し、これからやってくる様々な問題と、その助けとなるもの（自助グループなど）について学ぶ。

ぜひ一緒にやってみましょう！

日時：毎週火曜日〔午後 2 時 00 分～午後 4 時 00 分〕

場所：多摩総合精神保健福祉センター 小会議室

<申し込み・お問い合わせ>

多摩総合精神保健福祉センター アルコール・薬物等相談担当

TEL (電話相談)：042-371-5560 (月～金 9:00～17:00)

