

回復プログラム「しかーぷ」の概要

日時：令和7年4月～令和7年9月 第4木曜日
令和7年10月～令和8年3月 第2, 4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（桜井市栗殿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 2 4 日	なぜ薬物をやめなければならないの？
第 2 回	5 月 2 2 日	引き金と渴望
第 3 回	6 月 2 6 日	あなたのまわりにある引き金について
第 4 回	7 月 2 4 日	あなたのなかにある引き金について
第 5 回	8 月 2 8 日	スケジュールをたてよう
第 6 回	9 月 2 5 日	依存症ってどんな病気？
第 7 回	1 0 月 9 日	回復の地図
第 8 回	1 0 月 2 3 日	再発の正当化
第 9 回	1 1 月 1 3 日	再発を防ぐには
第 1 0 回	1 1 月 2 7 日	回復のために-信頼と正直さ-
第 1 1 回	1 2 月 1 1 日	コミュニケーションスキルアップ

（裏面に続きます）

第 1 2 回	1 2 月 2 5 日	強くなるより賢くなろう
第 1 3 回	令和 8 年 1 月 8 日	なぜ薬物を止めなければならないの？
第 1 4 回	1 月 2 2 日	引き金と渴望
第 1 5 回	2 月 1 2 日	あなたのまわりにある引き金について
第 1 6 回	2 月 2 6 日	あなたのなかにある引き金について
第 1 7 回	3 月 1 2 日	スケジュールをたてよう
第 1 8 回	3 月 2 6 日	依存症ってどんな病気？