

回復プログラム「しかーぷ」の概要

日時：令和8年4月～令和9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（桜井市粟殿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9日	これからの生活のスケジュールを立ててみよう
第2回	4月23日	依存症ってどんな病気？
第3回	5月14日	回復の地図
第4回	5月28日	再発を防ぐには
第5回	6月11日	再発の正当化
第6回	6月25日	回復のために-信頼と正直さ-
第7回	7月9日	相手に「NO」を伝えるスキル
第8回	7月23日	強くなるより賢くなるよう
第9回	8月13日	なぜ薬物やアルコールをやめなきゃいけないの？
第10回	8月27日	引き金と渴望
第11回	9月10日	あなたのまわりにある引き金について
第12回	9月24日	あなたのなかにある引き金について

(裏面に続きます)

第13回	10月8日	これからの生活のスケジュールを立ててみよう
第14回	10月22日	依存症ってどんな病気？
第15回	11月12日	回復の地図
第16回	11月26日	再発を防ぐには
第17回	12月10日	再発の正当化
第18回	12月24日	回復のために-信頼と正直さ-
第19回	令和8年1月 14日	相手に「NO」を伝えるスキル
第20回	1月28日	強くなるより賢くなろう
第21回	2月4日 (※第1木曜日)	なぜ薬物やアルコールをやめなきゃ いけないの？
第22回	2月25日	引き金と渴望
第23回	3月11日	あなたのまわりにある引き金について
第24回	3月25日	あなたのなかにある引き金について