

スマーブ-24 のご案内

アルコールで悩んでいませんか

- お酒をやめたいと思っても、一人ではうまくいかない
- 体の病気で飲酒を止められているが、今までの習慣が変えられない
- 家族や周りの人からお酒をやめるように言われるが、やめ方がわからない
- お酒を飲むと失敗して、あとで後悔してしまう。

プログラムの目的

- ・ アルコールについて正しい知識を身につける
- ・ 他の参加者と一緒に自分の飲酒習慣を振り返る
- ・ 飲酒につながってしまう状況や自身の考え方について理解を深める
- ・ お酒を飲まなくてもすむ生活や考え方を身につける

日時：毎月第2、第4金曜日 14:00～15:30
場所：すこやか診療所 集団療法室



問い合わせ先

みどり病院

TEL058-241-0681(立川)

すこやか診療所

TEL058-243-0791(只隈)

スマープ-24 プログラム参加までの流れ

① 主治医へ相談・オリエンテーション



② こころのケア外来診察(医師面接)



③ プログラムへ参加(全 11 回)

よくある質問について

Q1 プログラムの内容について教えてください。

SMARPP (スマープ) -24 のワークブック使って行います。医師、看護師等診療所のスタッフと一緒に月 2 回、約半年を 1 クールとしてワークブックを読み進めていきます。

Q2 費用はどれくらいかかりますか？

テキストの購入(税込 2,592 円)と毎回プログラム後に、こころのケア外来の診察を受けていただきます。自立支援医療、福祉医療費受給者証等の公費負担が使えます。

Q3 毎回参加した方がいいですか？

半年間の 1 クールでワークブックを読了します。1 クール通して参加いただくとプログラムの効果を実感できると思います。欠席される場合は事前にお知らせ下さい。

Q4 正直に言ってお酒をやめる気持ちが固まっていません。

医師と相談の上、プログラムに参加してみたいという気持ちがあれば、かまいません。まずはプログラムに参加いただいて、その中で感じたことや気持ちの変化についてグループで話し合っていけるといいですね。