

依存症個別プログラム（カウンセリング）について

依存症個別プログラムでは、アルコールや薬物、ギャンブルなどをやめ続けるためにどのようにしていけばよいのか、一人一人に合った方法を臨床心理士と一緒に考えていきます。

～内容は？～

テキストを用いてアルコール、薬物、ギャンブルなどがもたらす心身への影響や行動の引き金（今まで自分がどんな時にそれらを使用していたか）について確認し、対処方法を考えていきます。

～料金は？～

診察とほぼ同額です。自己負担額が軽減される制度もありますので、詳しくはケースワーカーにお尋ねください。

～日時は？～

予約制のため、担当の心理士と相談して決めていきます。1回/2週間～4週間の実施を考えています。1回の時間は45分程度です。

*その他、ご不明な点があればお気軽に担当心理士、またはケースワーカーにお尋ねください。

「飲まないでおこうと思ったけど、飲んでしまった～」

「やめようと思っているけど、やっぱりやりたい！」などなど

いろいろな気持ちを気兼ねなく言える場にしていきたいと考えています。

お話ししていただいたことを無断でご家族や関係者の方にお伝えすることはありません。

ぜひ、あなたのお気持ちをお聞かせください。

