

千葉県内の相談先情報

入院病棟のある医療機関

- 独立行政法人国立病院機構 下総精神医療センター

回復施設

- 千葉ダルク
館山ダルク
リカバリーファーム
チバマリア依存症リハビリ施設

自助グループ

- NA
(ナルコティクス・アノニマス)

家族の自助グループ・家族会

- ナラノン
千葉菜の花家族会



精神保健福祉センターのサイトに「県内依存症関係機関情報」がのっています。上記相談先の連絡先があります。アルコール健康障害・ギャンブル等依存症の情報もあります。

プログラムのお問い合わせやお申し込みは

通報しません
秘密は守ります
無料です

千葉県精神保健福祉センター

依存の問題にかんする相談は...

Tel 043-307-3781 (依存症専用)

月曜日～金曜日 (祝日、年末年始のぞく)
午前9時30分～午後4時30分

※くわしい情報は、ホームページでご確認ください



※対象は、千葉県にお住まいかお勤めの方になります。千葉市の方は「千葉市こころの健康センター」へ Tel 043-204-1582

ワスリを使いたって言ってもいいし
ワスリを使ったと言ってもいい
せめたり説教したりしません

CHANCE

薬物の問題でこまっている方へ
いっしょにプログラムをやりませんか?

千葉県精神保健福祉センター

参加者の声

薬物使用者「あるある」を話せた



気持ちが楽になった

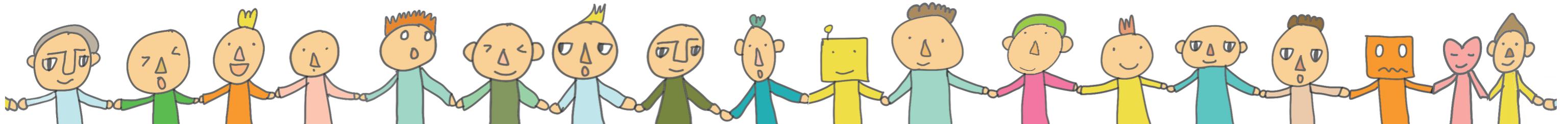
プログラムや他の参加者の会話からクソリを止めるヒントをえた

回復のペースを尊重されていたなどの支援者の関わり方がよかった



本音で話すことができる

CHANCEで話をきいてもらえたりメンバーの話を聞いているので、後悔することがあってもまた頑張ろうと思える





薬物は...

わかっているけどやめられない...
コントロールする力をゆっくりと奪っていきます
あなたの脳をハイジャックしてしまい
薬物を使いたくなる脳にかえてしまいます...



「薬物を止めることが大切」とよく
言われますが、その後に薬物のない
人生を楽しむことは、薬物を止める
ことと同じくらい大切なことです。
そのためには、薬物を使わない生活
を送るための作戦を立て、実行する
ことが重要です。
薬物をやめようとしている参加者と
いっしょに、薬物を止めるための、
そして薬物のない生活を楽しむため
のヒントを探しませんか？

どんなプログラムですか？



ワークブックを中心に
グループ形式でとりくみます

- 日にち 月2回程度
金曜 午後1時～4時30分
- 参加費 無料
- 場所 千葉県精神保健福祉センター
千葉市美浜区豊砂 6-1

※参加にあたって、事前に面接を行います (予約制)

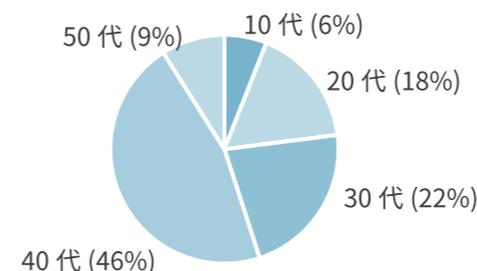
どんな人が参加していますか？

平均年齢は38才、男性の利用者が89%でした。
プログラムには、年齢や使用薬物等にかかわらず、
薬物のことでお困りのいろいろな人が参加しています。

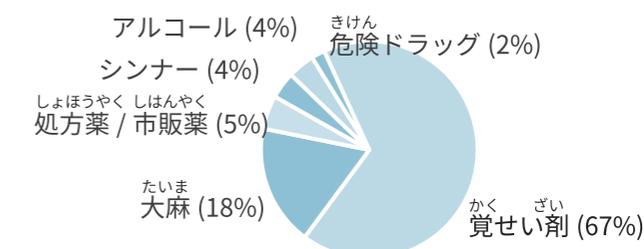
ご参加ありがとうございます

2016年7月1日から2021年8月31日の間に
初めてCHANCEに参加して、アンケートに
協力してくれた56名の方の特徴を紹介します

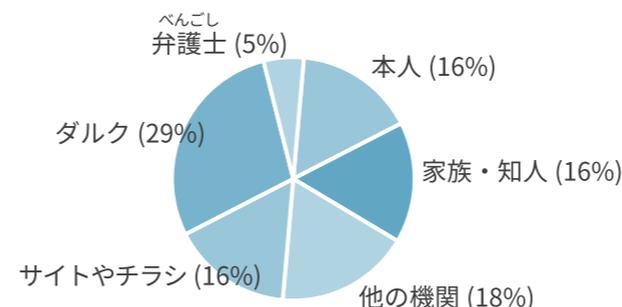
年齢



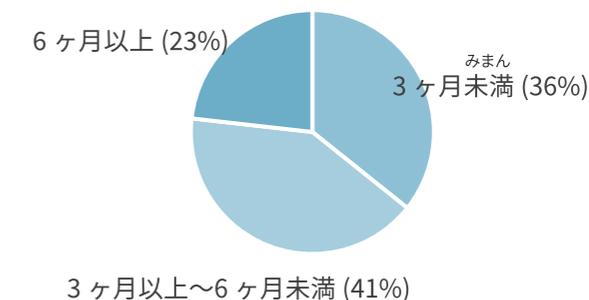
主な使用薬物



利用のきっかけ



プログラム利用期間



3つのプログラム

千葉版 スマーブ SMARPP

薬物依存の回復プログラムです
効果があると実証されています*
こんな勉強をします
クスリを使いたくなる仕組みや影響、
対処法、自分にやさしく接する練習 etc

オリジナル プログラム

自分の価値観をふり返りながら...
クスリを使わないために、どのような
生活を送るかについて考えていきます

ダルク セッション

体験談をききます
12のステップと12の伝統にもとづいた
自助グループ形式のミーティングです

スタッフは？



精神科医、心理士、作業療法士、精神保健福祉士 (ソーシャルワーカー)、
保健師や看護師などの専門職の人が関わっています。安心して話をできる
ようにプログラムを運営しています。

*Omiya et al., (2022). Meta-analysis of SMARPP; the relapse prevention program in Japan. 2022 IAFMHS CONFERENCE.