

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

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

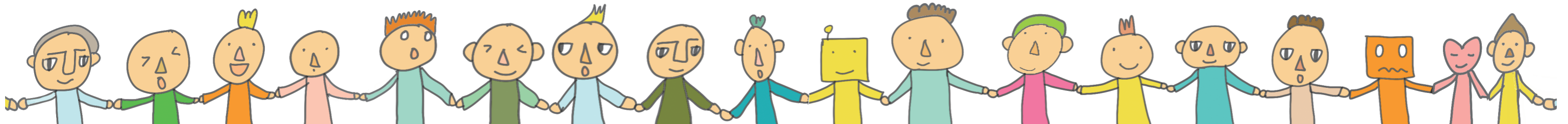


本音で話すことができる

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  
後が悔いすることがあっても  
また頑張ろうと思える

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





## 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)

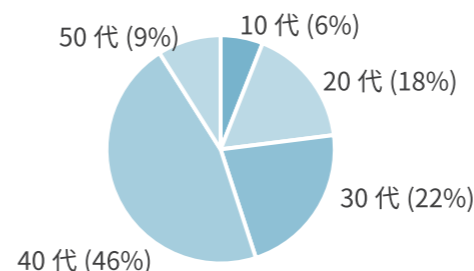
## どんな人が参加していますか？

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。

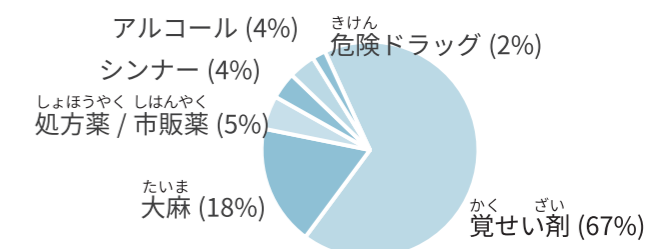
ご参加ありがとうございます

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

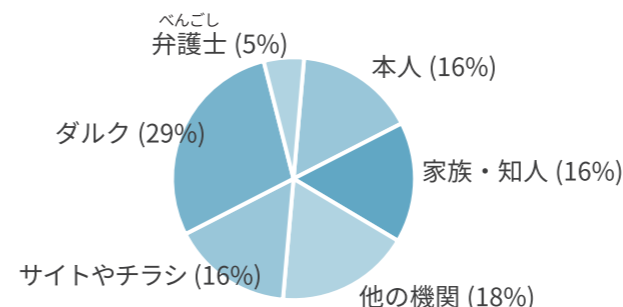
### 年齢



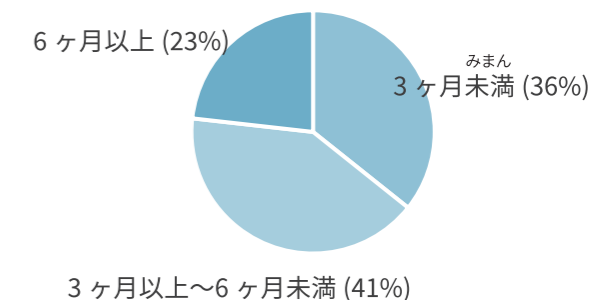
### 主な使用薬物



### 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.