

令和 8 年度

# アルコール学習会

アルコールに関することで悩んでいませんか？  
家族や友人のアルコールに関することで悩んでいませんか？

この学習会では、

- ・ 同じ悩みを持つ人たちと話すことでこころが軽くなります。
- ・ 当事者や家族の具体的な話が聞けます。
- ・ 依存症の正しい知識を学べます。
- ・ 前向きに進むヒントが見つかるかもしれません。



## 1 日 程 （時間 14:00～15:30）

| 日時                 | テーマ（当事者向け）           | テーマ（家族向け）                |
|--------------------|----------------------|--------------------------|
| 令和 8 年 4 月 30 日（木） | アルコール依存症は<br>何を病むのか？ | 家族が知っておきたい<br>依存症の理解     |
| 6 月 26 日（金）        | 離脱症状をのりきる            | “好きで飲んでいるの？”<br>依存症の本当の姿 |
| 8 月 28 日（金）        | 自分の中の否認を見つめる         | 支えるつもりが逆効果？<br>本人への関わり方  |
| 10 月 23 日（金）       | 再飲酒したときに読む冊子         | 振り回されていませんか？<br>関わり方の見直し |
| 12 月 18 日（金）       | 自助グループはなぜ必要か         | 一人で抱えないために               |
| 令和 9 年 2 月 26 日（金） | 酒やめただけじゃ<br>いけないのか？  | “やってあげる” から<br>“見守る” へ   |

※テーマは変更する可能性があります

※当事者および家族のテーマで分けていますが、合同での学習会です

※偶数月の第 4 金曜日（4 月、12 月は第 4 金曜日とは異なります）

2 会 場 大分県豊肥保健所 1 階会議室

3 対 象 者 アルコール問題をかかえる本人、家族及び支援者等

4 内 容

- ①学習（テーマに関する冊子を用いた学習等）
- ②ミーティング③情報交換等

5 参 加 費 無料

6 申込方法 保健所担当者まで直接連絡をしてください。

大分県豊肥保健所 地域保健課 保健師

TEL 0974-22-0162