

アルコール依存症の家族会（自助グループ）

開いています

あなたを守る安全で、安心な場所になると思います
お気軽にご参加下さい

このグループは、日頃気にかかっている事、不安（アルコールの問題、薬物の事、ギャンブルの事）等を心配し悩んでいらっしゃる方に参加してもらい、問題解決の助けになる事を目的としたものです。1人では持ちきれない問題も共に分かち合えば軽くなる事を知り、このグループを始めました。

私達も初めてミーティングに参加した時は不安で怖いと感じていましたが、勇気を出して参加して見たら、依存症の家族同志の抱えていることに共感し、自分が笑顔になりました。

グループに参加する時、自分の名前を言うのも言わないのも自由です。職業・性別・年齢・宗教なども一切問いません。どなたでもお気軽においで下さい。ここではお互いの問題を話しますが、何を話すのも話さないのも自由です。他の人に自分の言う事を批判されたり非難される心配はありません。問題に目を向ける勇気を持って事実を明らかにする事は解決への道につながると思います。

グループの中で聞いたり話したりした事はグループ外では一切話してはいけない決まりになっていますので安心して参加してください。

※ 会費はいりませんが、部屋代と暖房費は出し合っています。(200円)

名 称	場 所	曜 日	時 間
野沢家族会	野沢会館	毎週土曜日	14：00～15：30
御代田家族会	エコールみよた	毎週水曜日	19：30～21：00
小諸家族会	小諸市社会福祉協議会	毎週月曜日	14：00～15：30
南牧村家族会	南牧村福祉センタ	不定の為村の保健師に問合せ	

※ 会場へ来ることが、第一歩です。