

# ギャンブル依存脱却のための「週末通所コース」 横浜市で開催中です

5月5日（土）はミニセミナー＆プログラム体験会を開催



仕事を辞めたり休んだりしてまで、  
施設に入所するのは難しい・・・。

ハードルが高いと感じる方に向けて、  
仕事や学校が休みの日に  
通所するコースを、おとし春開始。

土曜日を中心に、半年間の通所で、  
依存脱却のきっかけを  
手にしませんか？

写真左上：4月に開催した横浜オフィスでの体験会の様子  
写真左下：依存経験者スタッフによるプログラム制作会議 写真右：オリジナルテキスト

- 日程：5月5日（土）11時30分～12時30分 ミニセミナー / 13時～16時 体験会  
※セミナーはご家族の方も参加可能、体験会をご本人のみとなります。  
※当日使用するテキストは持ち帰りできませんのでご了承ください。
- 場所：ワンネスグループ横浜オフィス（横浜市中区海岸通4-23 マリンビル808）
- 担当：三宅隆之（ワンネスグループ共同代表/精神保健福祉士） / 横浜オフィススタッフ
- 参加費：無料（事前予約が必要） ■ 定員：5組

1回	ギャンブル依存症を知る① 動機づけ	11回	自己内省のワーク～癒しのプロセス～
2回	ギャンブル依存症を知る② 回復計画	12回	エンカウンターグループ/家族のグループワーク②
3回	依存症と感情について①	13回	依存症と感情について④
4回	依存症と感情について②	14回	家族との関係②～関係の再構築～
5回	自己内省のワーク	15回	依存症と感情について⑤
6回	エンカウンターグループ/家族のグループワーク①	16回	感情表現～アサーショントレーニング～
7回	家族との関係①～関係の見直し・トラウマ・生きづらさ	17回	職場や学校での人間関係
8回	依存症と感情について③	18回	エンカウンターグループ/家族のグループワーク③
9回	自己内省のワーク～トラウマと向き合う	19回	自己内省のワーク
10回	再発予防①回復計画の見直し・金銭管理のマネジメント	20回	再発予防②警戒信号

- 4月～9月末までの半年間全20回の通所プログラム
- 土曜日午後（1時～4時）を中心とした週末通所型  
4月：7日（土）、14日（土）  
5月：5日（土）、6日（日）、12日（土）、26日（土）  
6月：2日（土）、16日（土）、23日（土）  
7月：7日（土）、8日（日）、14日（土）、21日（土）  
8月：11日（土）、18日（土）、25日（土）  
9月：1日（土）、8日（土）、22日（土）、23（日）

- 通所プログラムのほかにも・・・  
個別カウンセリング、スカイプミーティング（各月1回）  
家族向けプログラム（期間中3回）、家族面談（同2回）
- アフターフォローとして・・・  
次のシリーズ（2018年10月以降）以降、無料参加可能
- 定員8名
- 途中参加は第5回までに始められることをお勧めします。

週末通所コースのお申し込み・お問い合わせ  
プログラム体験会のお申し込みも

電話：045-264-4365（平日10時から17時）  
メール：yokohama@oneness-g.com

## 受講者の声

僕は、日曜コースに参加出来たことで同じ依存症で苦しんだり悩んだりしている仲間と出会えました。

これまでは、やめようとしてもやめられなかったギャンブルに対して原因といった所に目を向けた事は無かったです。

しかし、日曜コースで感情や12ステップについて学ぶことで、自分のパターンを知ることや、自分の認知の歪みについても知ることが出来ました。

根本的な問題に向き合ううちに、ギャンブルから離れる事が出来ました。これからも教えていただいた事をしっかりと自分の人生で活かしたいと思います。

(大阪府から奈良会場参加／介護関係)

同じ依存症の人達の色んな経験、考え方を聞いて、本当に考えさせられました。生き方に対する考え方を見つめ直し、精神的な深い所も少し見えるようになりました。

似た境遇の仲間と色々話し、他では言いにくい事をさらけ出す事で気持ちもすごく楽になりました。

今までどんなにどん底までギャンブルで落ちててもやめられなかった僕がいまの所はギャンブルが止まっているのは日曜コースに参加したおかげだと思っています。

とはいえ、依存症は一生の病気なのでここで学んだ事を忘れる事なくこれからも生きて行きたいと思います。

(兵庫県から奈良会場参加／建設関係)

僕にとっての日曜コースは訳も分からず連れてこられた所から始まりました。日曜コースの最初の印象は、良さそうな人、良さそうな所できっと良い勉強になる。けど、休みは潰れる。というものでした。

行くか、行かないか答えが出ないまま家族に勧められるがままに通いだしました。

通いだしてみると、行きたくないと言う気持ちは消え、回復していく自分が楽しくて、やっと止まっていた時間が動きだしたようでした。

途中で一度ギャンブルをしてしまった時でも、前までの自分ではそこで全て終わりにしてしまっていたと思います。

ある程度、回復が進んでいたからこそ連絡できて、回復を再開できたと思っています。

このように、日曜コースはギャンブルをやめるという一点のみならず、僕の考え方や人生そのものを良い方向に変えるチャンスを与えてくれる場所でそれを支えてくれる仲間がいるとても大切な存在でした。

日曜コースが終わって寂しいですが今後も回復していく仲間として出来るだけ関わって行きたいと思っています。

それが自分の回復にも繋がると信じています。

長くなりましたが、こんな考え方が出来るのも、今ちゃんと家で家族仲良く鍋できるのも全て日曜コースと日曜コースで出会えた人たちのおかげです。本当に感謝しています。

(愛知県から名古屋会場参加／建設関係)