

『どのような時に『飲みたいく / 使いたく / やりたく なるのか』

『どのようにすれば避けることができるのか』

講師や当事者スタッフと一緒に依存症について考えてみませんか？

参加費無料

横浜市版

依存症回復プログラム

WAI-Y(ワイワイ)



対象：アルコール・薬物・ギャンブル等で起きている
問題で困っている、横浜市内在住の方
参加：完全予約制（要事前面接）

【このプログラムで得られること】

1 依存症の仕組みや
回復への道のりを知り、
新しい生活に向けた
スキルを身につける

2 批判されずに
正直に話せる環境で、
あなたの回復を
サポートしてくれる
仲間とのつながりを得る

【プログラム利用の流れ】



まずは
相談！



当日は
テキストで
一緒に学ぶ



スキルや
「つながり」を
得て回復へ！



問合せ先

横浜市こころの健康相談センター
(依存症相談拠点) 依存症相談窓口



電話：045-671-4408【月～金(祝日除く)8:45～17:00】

※WAI-Yはアルコールや薬物、ギャンブル等の依存症の方の回復を支援するための集団プログラムです。



プログラム ※各クールとも同じ内容です。

ワークブックを使って、依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について講師や当事者スタッフと一緒に学んでいきます。
当事者スタッフは、依存症からの回復経験を有し、自助グループや回復施設など依存症回復支援団体で活動されている方々です。
回復のきっかけづくりの支援や、地域の依存症関連機関・相談先をご紹介します。

第1回	依存症の8つの特徴
第2回	依存症のメカニズム・引き金・対策(思考ストップ法)
第3回	最初の1年間(依存行動をやめ始めてから注意すること)
第4回	引き金について知ろう
第5回	錨について知ろう／引き金表を作ろう／危険な状況(H.A.L.T.)
第6回	再発とは／依存症的な行動／依存症的な思考
第7回	感情のうっ積／禁断破断効果／制限破断効果
第8回	再発の正当化
第9回	信頼／正直さ／安心・安全
第10回	強くなるより賢くなろう

※参加者のプライバシーは守られますので、ご安心ください。

※期間途中からの参加も可能です。

※プログラムは完全予約制です。事前に相談員よりお話を伺ったうえでの参加となりますので、参加ご希望の方は依存症相談窓口(本チラシ表面記載)までお電話ください。

開催日時・会場



第1クール

令和6年5月～
令和6年9月
(全10回)

日時：第1・第3水曜 午後2時～4時

※令和6年5月、令和7年1月は第2・第4水曜日に開催します。
日程詳細は、当センターウェブページ「ご本人向け依存症回復プログラムWAI-Y」をご確認ください。(下記二次元コード参照)

会場：横浜市こころの健康相談センター 会議室
(中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階)

※専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

第2クール

令和6年11月～
令和7年3月
(全10回)

JR京浜東北・根岸線 「関内駅」北口
横浜市営地下鉄 「関内駅」3番出口
または
みなとみらい線 「馬車道駅」7番出口
「日本大通駅」1番出口
いずれの駅からも徒歩10分前後

WAI-Y
ウェブページ

