

お酒の問題でお困りの方(ご本人・ご家族)へ
依存症は病気です。正しい治療をすれば、回復して健全な生活を送ることができます。

昼例会のご案内

断酒会主催の昼間のミーティングです。お気軽にご参加ください。

- 日 時 毎週水曜日 13:00～14:30
- 場 所 かながわ県民センター TEL 045-312-1121
〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2
- 部屋番号 1F案内掲示板にて「神奈川県断酒連合会」をご参照下さい
- ◎主婦や高齢者など、夜間の外出が困難な方、是非ご活用ください
 - ◎詳細は神奈川県断酒連合会 HP の例会スケジュール【神断連行事日程】をご参照ください（正月等、会場休館の場合があります）
 - ◎参加費無料・事前の申込不要（直接お越しください）
- お問合せ 070-6513-5752（広瀬）

JR・私鉄

「横浜駅」西口・きた西口を出ておおよそ5分

横浜市営地下鉄

「横浜駅」地下鉄出口8から地下街を通り
「中央モール」を左折し
「北6」出口を出て、徒歩おおよそ2分

shindanren.com



神断連行事日程

Google



かながわ県民センター



断酒例会とは

酒害体験を聴く、そして話す「一日断酒」「例会出席」この繰り返し。

断酒会活動の基本は例会です。

この例会は、大小の差はありますが、15名くらいで約2時間、酒害体験を話し、それを聴く。家族も参加する。家族も酒害体験を話す。

家族は依存症本人ではありませんが、酒害の影響をまともに受けています。体験談を話すことにより、家族も自己洞察が強まり、回復へと結びついて行くのです。

断酒会でお酒がやめられるわけ

この家族の体験談を本人が聴くことにより、記憶から抜けていた飲酒時代の凄絶な真実を思い出させてくれる。体験談は自分がしたこと的事实と、その時の気持ちと真情を語ることが大切です。真情を語ることで反省が生まれて来るのです。

今までは、「意志が弱いから酒が止められないのだ」と周りの人たちから責められ、また、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」という言い分をまったく聞いてもらえなかった。例会に出席してそれを話すと、みんなが分かってくれる。認めてくれる。ここから、みんな仲間だという一体感が生まれてきます。

また、例会に出席し続けることにより、自分は酒をコントロールできないのだ、自分だけが違うのではなく、みんなと同じ依存症なのだという自覚が徐々に心に生まれて来るのです。

この「一体感」と「自覚」が断酒継続の原動力となるのです。

体験談は「言いつばなし」の「聴きつばなし」

体験談の秘密を守る事は、参加される皆さんが大切にしている事です。この部屋で聞いたことはこの部屋に置いていく。互いに安心して参加するための大切なことです。

(全断連HPより引用)

地区別一般研修会について

地区別一般研修会は、酒害相談員の育成と資質の向上。アルコール依存症に対する正しい病識と治療の必要性、更には予防啓発を地域社会における医療、行政、支援者、一般市民に対し情報発信を目的とする研修会です。アルコール関連問題の学識を有する専門家による講義を主体とし、県内12の断酒会で年間20回開かれています。

神奈川県断酒連合会と県及び関係行政機関が協調して推進する酒害予防活動の一環です。

県内外の断酒会会員・家族は勿論、**地域社会における一般市民、医療福祉関係者、支援者の方も無料でご参加いただける、神奈川県委託事業**です。

日程等の詳細は昼例会同様、神奈川県断酒連合会HPの例会スケジュール

【神断連行事日程】よりご覧いただけます。



神断連行事日程



依存症は家族ぐるみの病気です。

どんな病もつらい物です。辛いという字に棒を一本足してみましよう。幸せが見えてくるはずです。

ひとりで苦悩するのはとても辛いです。棒を一本足しに行きましよう。回復すれば、幸せが見えてくる筈です。心の回復の場が断酒例会です。