

# あすなる

# 断酒会 だより

アルコールに関する  
相談会のお知らせです  
お酒で悩んでいる方  
そのご家族の方も  
お気軽にお問合せ  
ください。

**定例会の日にも  
相談に応じます**

10月予定			
	会場		
時間	13:30 ~15:00	19:00 ~21:00	
日 (曜日)	袋井 はーとふる プラザ 0538-42-7275	森町役場内 町民生活 センター 0538-85-2111	森町 保健福祉 センター 0538-85-1800
6(木)		定例会	
10(月)	定例会		
13(木)		定例会 家族会	
17(月)	定例会		
20(木)		定例会	
24(月)	相談会 13:30 ~14:30		相談会 要予約 15:30 ~16:30
27(木)		定例会	

## 価値観の転換

- ◇ 自分を見つめる  
(内面の観察)
- ◇ 学び続ける
- ◇ やめさせてくれた  
人、物事への感謝

## 人間関係の 乱れ 崩壊

- ◇ 不健康、  
生活の乱れ
- ◇ 考え方の  
ゆがみ、妄想
- ◇ 自分らしさの  
喪失

## 回復

- ◇ とにかく飲まない  
(飲まない努力  
から始めても)
- ◇ 注意深く  
飲まない対応
- ◇ 自分の変化を観察
- ◇ 刺激を徹底して  
避ける

## ストレスの対応

- ◇ 新しい習慣  
(孤立を避ける  
睡眠をとる  
は必須項目)
- ◇ 受診、相談の継続
- ◇ 例会、研修会への  
参加

問合せ先: 遠江断酒会 (山本幹雄) 090-8321-1834