

# 静岡市断酒会

断酒会は、アルコール依存症からの回復を目指す方たちの自助グループです。定期的に「例会」を行い、本人や家族が体験談を語り合います。互いに励ましあいながら「断酒」をし、日々の生活の充実をはかります。また、アルコール依存症等の酒害問題に悩んでいる方への援助活動も行っています。

「当事者だからこそわかる」…いつでもお気軽にご相談ください。



## “酒害相談”・・・お酒の問題を抱えているご本人やご家族等の相談を受け付けます。

「相談員は専門職ではありません。しかし、自らの酒害経験や回復過程を語り、共に断酒の道を歩む仲間として語りかけます。“当事者だからこそわかる”“経験者だからこそ言える”。現実にお酒を断っている仲間とのふれ合いは、断酒のための特效薬ともいえます。」

○静岡県断酒会館における相談：月～金 9:00～16:00 TEL 054-296-1143

○各支部による相談：上記会館にご連絡いただければ、お住まいの地域の最寄の相談窓口を紹介いたします。

★上記のほか、例会会場でも酒害相談を受け付けています。

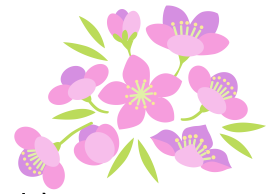
## “例会”・・・断酒会の基本的活動です。依存症に悩むご本人とその家族が、20名ほどの人数で自らの酒害体験を語り合います。

「例会では、自分がしたことの事実と、その時の気持ちを語ります。語ることで反省が生まれ、回復への一歩となるのです。

『やめたい。でもどうしてもやめられない。』その実情は、理解されにくいものです。しかし例会は、“みんなが共感し、認めあう”場です。例会を続けることで、「みんな仲間」という“一体感”が、そして『自分は酒をコントロールできない』『自分はみんなと同じ依存症だ』という“自覚”が生まれます。“一体感”と“自覚”こそ、断酒継続の原動力なのです。

※ **3月の市内の例会開催予定は**[次ページ](#)**のとおりです。例会参加や酒害相談をご**

**希望の方は、お気軽に所定の連絡先までお問合せください♪**



☆以下のほか、毎月第2、4木曜日(3月9日、23日)13:30より、県精神保健福祉センターにてリカバリーミーティングを開催します！

【会場：県精神保健福祉センター(駿河区有明町2-20県総合庁舎別館3階 連絡先:054-286-9245)】

日	曜日	会名	区分	時間		会場	住所	連絡先 054-
1	水	南	小例会	19:30	~ 21:00	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
2	木	清水	小例会	19:00	~ 21:00	不二見生涯学習交流館	清水区村松534-2	335-6211
4	土	東北	小例会	19:30	~ 21:00	北部生涯学習センター	葵区昭府2-14-1	271-5111
		中西	小例会・家族会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
		南	小例会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
		庵原	小例会	19:00	~ 21:00	蒲原生涯学習交流館	清水区蒲原新田1-21-1	385-4331
7	火	東北	小例会・家族会	19:30	~ 21:00	東部生涯学習センター	葵区千代田7-8-15	263-0338
		中西	小例会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
8	水	南	小例会・家族会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
9	木	静岡B	初心例会	〃	~ 〃	北部生涯学習センター	葵区昭府2-14-1	271-5111
		清水	小例会	19:00	~ 21:00	袖師生涯学習交流館	清水区袖師町1092-1	367-1138
11	土	静岡B	合同例会・家族会	19:30	~ 21:00	静岡県断酒会館	葵区足久保口組946-2	296-1143
14	火	東北	小例会	〃	~ 〃	東部生涯学習センター	葵区千代田7-8-15	263-0338
		中西	小例会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
15	水	南	小例会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
		庵原	定例会	19:00	~ 21:00	蒲原生涯学習交流館	清水区蒲原新田1-21-1	385-4331
16	木	清水	定例会	〃	~ 〃	袖師生涯学習交流館	清水区袖師町1092-1	367-1138
17	金	静岡B	昼例会(断酒の集い)	13:30	~ 15:00	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
18	土	東北	小例会	19:30	~ 21:00	北部生涯学習センター	葵区昭府2-14-1	271-5111
		中西	小例会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
		南	小例会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
21	火	東北	小例会	〃	~ 〃	東部生涯学習センター	葵区千代田7-8-15	263-0338
		中西	小例会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
22	水	南	小例会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
23	木	静岡B	初心例会	19:30	~ 21:00	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
		清水	小例会	19:00	~ 21:00	不二見生涯学習交流館	清水区村松534-2	335-6211
25	土	静岡B	定例会・周年記念	19:30	~ 21:00	静岡県断酒会館	葵区足久保口組946-2	296-1143
28	火	東北	小例会	〃	~ 〃	東部生涯学習センター	葵区千代田7-8-15	263-0338
		中西	小例会	〃	~ 〃	薬科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	278-4141
29	水	南	小例会	〃	~ 〃	南部生涯学習センター	駿河区南八幡25-21	281-2184
30	木	清水	小例会	19:00	~ 21:00	袖師生涯学習交流館	清水区袖師町1092-1	367-1138

例会は、「言いっぱなし」の「聴きっぱなし」。

例会で聴いたことは会場に置いていき、体験談の秘密は守ります。