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、断酒のための特効薬ともいえます。」

〇静岡県断酒会館における相談：　月 ～ 金　 9：00～16：00　　TEL 054 - 296 - 1143
〇各支部による相談：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。」

※８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♪

8 月　静岡市断酒会 "例会" 予定表

[静岡県断酒会館（葵区足久保口組946-2　連絡先：054－296-1143）]

日	曜日	会名	区　分	時　間			会　場	住　所	連絡先　054－
1	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
3	土	東北	小例会	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・家族会	〃	～	〃	薫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
6	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	〃	～	〃	薫科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	２７８－４１４１
7	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
8	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
10	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
13	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	〃	～	〃	薫科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	２７８－４１４１
14	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
15	木	清水	定例会	19:00	～	21:00	袖師生涯学習交流館	清水区袖師町1092-1	３６７－１１３８
16	金	静岡B	サポートミーティング（昼例会）	13:30	～	16:00	静岡市こころの健康センター	葵区柚木1014	２６２－３０１１
17	土	東北	小例会	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	〃	～	〃	薫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
20	火	東北	小例会　報告会	〃	～	〃	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	〃	～	〃	薫科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	２７８－４１４１
21	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
22	木	清水	小例会	〃	～	〃	不二見生涯学習交流館	清水区村松534-2	３３５－６２１１
24	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
27	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	〃	～	〃	薫科生涯学習センター	葵区羽鳥本町5-9	２７８－４１４１
28	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
29	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
31	土	東北	小例会	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	〃	～	〃	薫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

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。