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。」

※12 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♪

12 月静岡市　断酒会ブロック例会表



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。

日	曜日	会名	開始時間	会　場	電話
1	火	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
1	火	東部例会	午後７時半～	東部生涯学習センター	263-0338
2	水	庵原小例会	午後７時～	蒲原生涯学習館	385-4331
2	水	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
3	木	不二見例会	午後７時～	不二見生涯学習館	335-6211
5	土	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
5	土	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
8	火	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
8	火	東部例会	午後７時半～	東部生涯学習センター	263-0338
9	水	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
10	木	袖師例会	午後７時～	袖師生涯学習館	367-1138
12	土	例会	午後７時半～	断酒会館	296-1143
15	火	静岡家族会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
15	火	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
15	火	東部例会	午後７時半～	東部生涯学習センター	263-0338
16	水	庵原小例会	午後７時～	蒲原生涯学習館	385-4331
16	水	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
17	木	袖師例会	午後７時～	袖師生涯学習館	367-1138
19	土	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
19	土	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
22	火	東部例会	午後７時半～	東部生涯学習センター	263-0338
22	火	藁科例会	午後７時半～	藁科生涯学習センター	278-4141
23	水	大里例会	午後７時半～	大里生涯学習センター	283-1698
24	木	不二見例会	午後７時～	不二見生涯学習館	335-6211
24	火	清水家族会	午後７時～	不二見生涯学習館	335-6211
26	土	例会	午後７時半～	断酒会館	296-1143
29	火	例会	午後７時半～	断酒会館	296-1143