

## もうひとりじゃない！マックはあなたのそばにある。

依存症の問題は、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・インターネット・買い物.... というように時代の流れとともに多様化し、深まりながら、年齢を問わず顕在化してきています。

### 北九州マックのプログラム

依存症からの回復には2つの大きな要素が必要です。一つ目は回復者の支えを利用することです。相互支援グループ（AAやGAなど）への参加を勧めています。また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。二つ目は12ステッププログラムの活用です。AA（アルコールクス・アノニマス）は1935年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで使われている12ステッププログラムは当時アルコール依存症が社会的な問題となり、解決策のなかったアメリカで画期的な成果を上げました。日本でも近年12ステッププログラムが見直され、大きな成果をあげ、半数以上が回復への道を歩きはじめています。

### 依存症者ナイトケア施設 クロップハウス

回復途上の仲間との共同生活の中で、ソブリエティ（アルコールや薬物を使用しない）や アプステナス（賭け事をしない）で生活を送るための基礎作りに取り組みます。

### 家族会

依存症は家族を巻き込む「病」の代表とされています。

家族が疲弊しては、十分な支援ができなくなります。上手にご本人と付き合っていけるように家族会で少しずつ学んでいきましょう？（第3木曜日 18:00~20:00）

### 女性ミーティング

毎月第1・3・5月曜日 10:00~12:00 女性限定。当事者、ご家族、支援者など依存症でお困りの方なら参加可能です。男女共同参画センタームーブ4F 活動室にて開催。

### 年中無休

相談支援・プログラム利用は無料！

お問い合わせはお気軽に！



地域活動支援センター 北九州マック

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 6-27 管工事協同組合 3F

TEL : 093-967-7691 FAX : 093-967-7692

<http://japanmac.or.jp/kitakyushumac/>