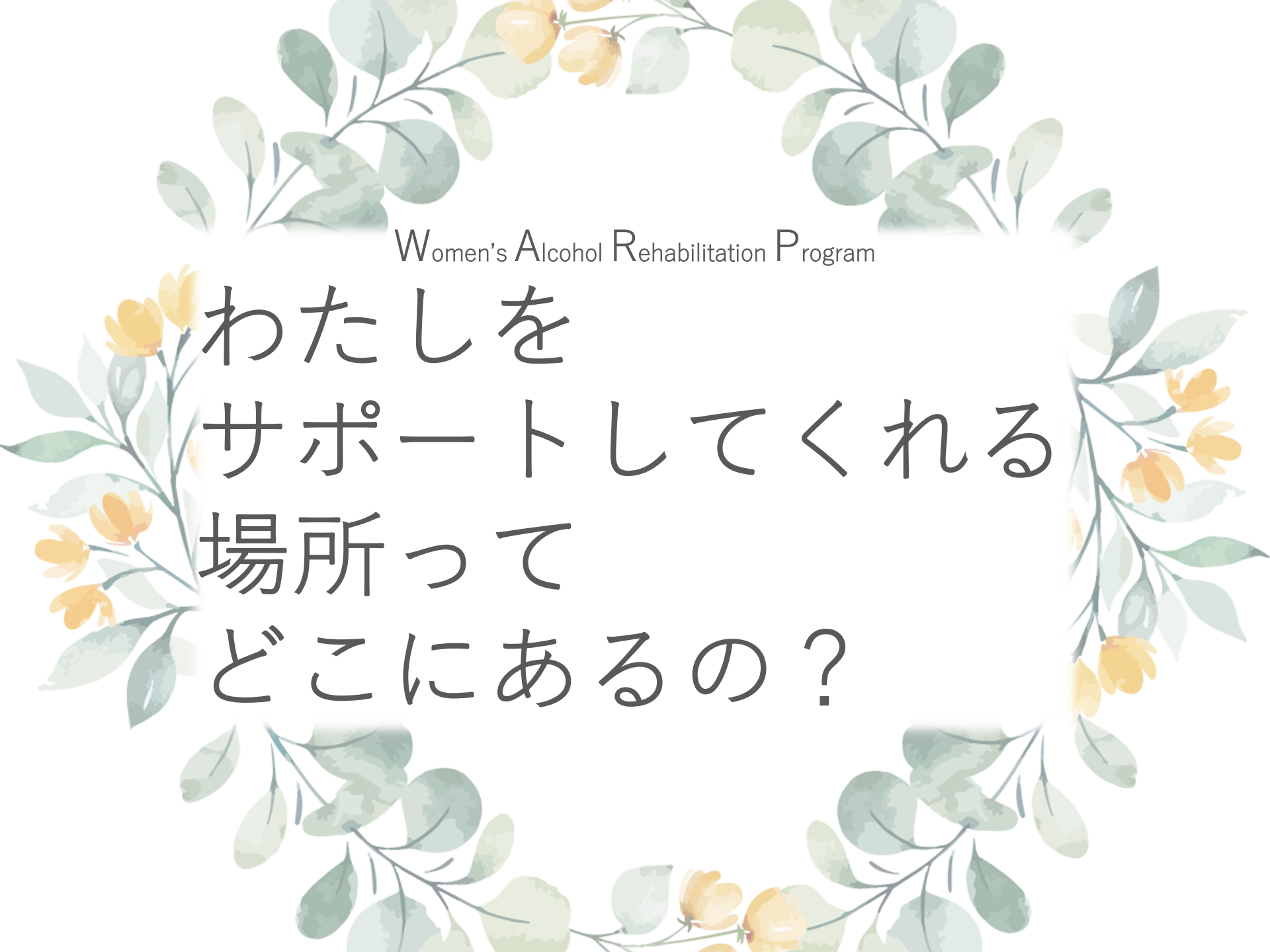




Women's Alcohol Rehabilitation Program

わたしを
サポートしてくれる
場所って
どこにあるの？

お酒をやめていくためには 1

退院したあとも
治療を続ける



自助グループ
に参加する



予定をつめこみ
すぎない



お酒をやめていくためには 2

休憩する時間をつくる

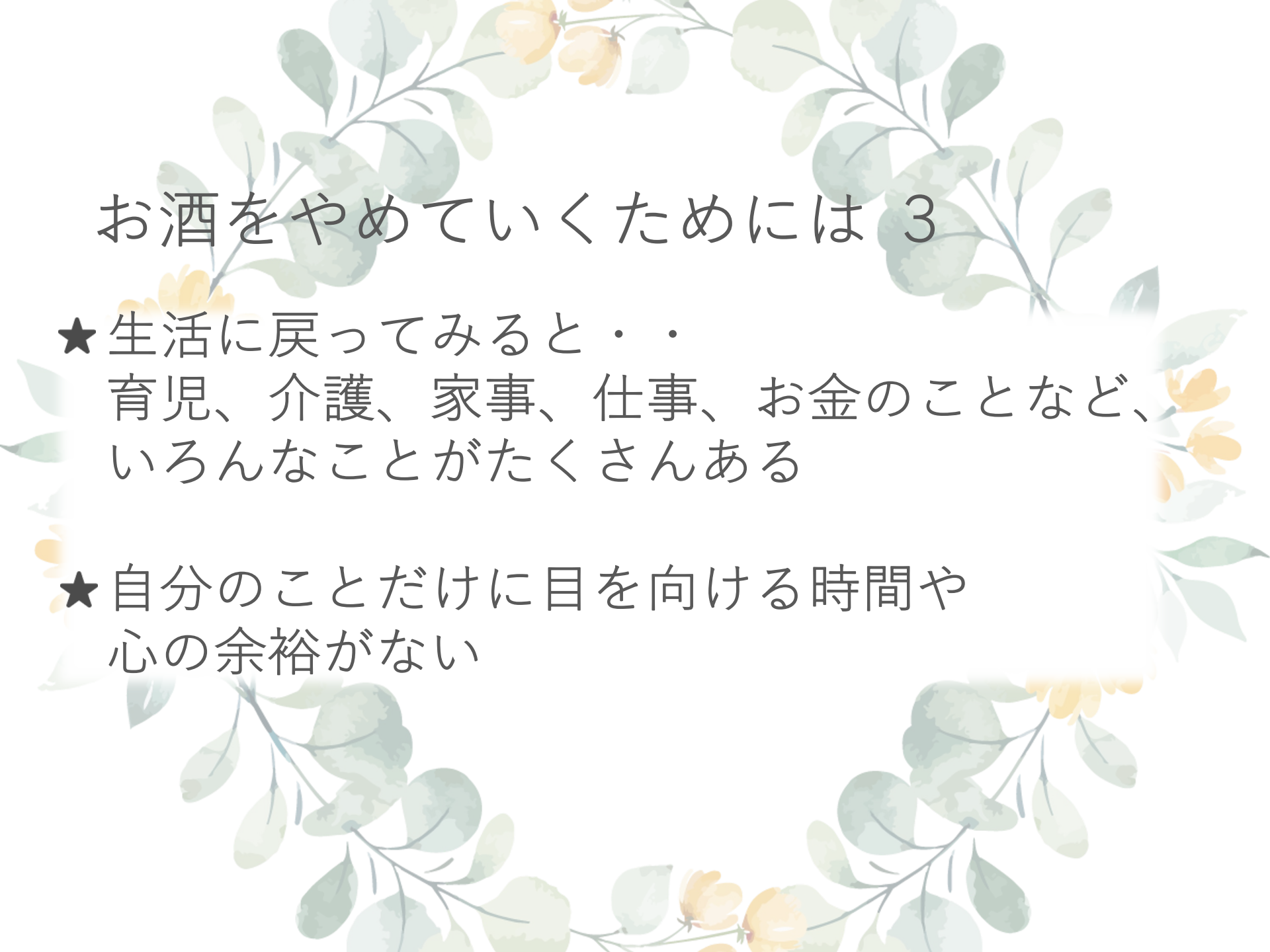


自分のための時間をつくる



などなど





お酒をやめていくためには 3

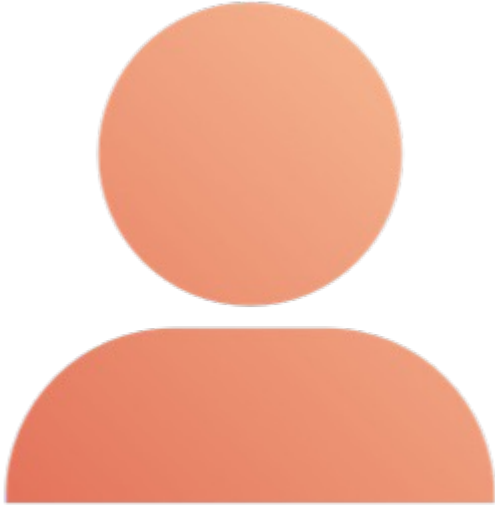
★生活に戻ってみると・・・

育児、介護、家事、仕事、お金のことなど、
いろんなことがたくさんある

★自分のことだけに目を向ける時間や
心の余裕がない



だれかと一緒に
やっていきましょう



どこに行けば、
話を聞いて
くれるのか
な？

だれに なにを
相談したら
いいの？

“相談する”って、
なにを どう
言えばいいの？



サポート してくれる場所



地域包括 支援セン ター

どんな相談ができる？

- ★ 65歳以上の高齢者に関することすべて
- ★ 介護が必要な家族のこと
- ★ 介護予防について

〇〇市 地域包括支援センター





地域包括 支援セン



どんなサポート？

- ★ 介護サービスの申請、案内、調整
- ★ ケアマネージャー
(担当の介護専門の相談員) を選ぶお手伝い



児童相談所

どんな相談ができる？

- ★ 子育てについての心配ごと、
困りごと
- ★ 好き嫌いが多く、周りの子よりも
よく泣くなど、日々の困りごと
- ★ 子どもの健康のこと
- ★ 18歳未満の虐待を受けている子ども
からの相談

〇〇市 児童相談
所





児童相談所



どんなサポート？

- ★ 専門的な相談機関や医療機関の紹介
- ★ 親の入院など、子どもの保護が必要になったとき一時的に子どもを預かる



保健所 保健センター

〇〇市 保健センター



どんな相談ができる？

- ★ からだとこころの健康
- ★ 子育て、介護
- ★ 夫婦、パートナーとの関係
- ★ 生活の中での困りごと

保健所
保健センター



どんなサポート？

- ★ 専門的な相談機関や医療機関の紹介
- ★ ヘルプミーハンドサイン





法テラス

どんな相談ができる？

- ★ 借金や詐欺被害などのお金のこと
- ★ パートナーや夫との離婚やDVのこと
- ★ 保険や年金のこと

〇〇府（〇〇県） 法テラス





法テラス



どんなサポート？

- ★ 相談内容にあった相談窓口の紹介
- ★ お金に余裕のない人には、無料相談もしている



ハローワーク

ハロートレーニング

- ★ 職業スキルや知識、資格を取るための勉強を受けられる制度
- ★ 働こうとする人、働くすべての人が対象
- ★ 受講料は基本的には無料
- ★ 手続きはハローワーク
- ★ 受講中でも、就職についての相談ができる
- ★ 受講できる期間は、受ける内容や対象者によって違う



マザーズハローワーク・ マザーズコーナー

- ★ 子どもを連れていける設備がある
- ★ 担当者がついて、就職支援をしてくれる
- ★ 子育てと両立しやすい仕事の紹介
- ★ 子育て支援に関する情報の提供
- ★ 就職活動に向けたセミナーの開催

〇〇府（〇〇県） ハローワー
ク





SNS



ハームリダクション東京

- ★ チャットで、話を聞いてくれる
- ★ チャットを送る時間・話の内容は、いつでもなんでもOK
- ★ 月・火・木・金 午後2:00～6:00
- ★ チャットの方法は、LINE、テレグラム、X（旧Twitter）
- ★ アルコールや薬物などの使用、性別、年齢、名前などを聞かれることはない



SNS

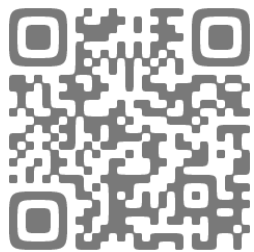


ASK（アスクオンライン）

- ★ スカイプ・LINEのチャットで、
依存症のこと以外に、不安や悩み
嬉しかったこと、楽しかったこと
質問などができる
- ★ グループでのチャット
- ★ いつでもなんでもOK
- ★ アルコール、薬物、ギャンブル、
ネット・ゲーム、摂食障害、
クレプトマニア(窃盗症)
のグループがある



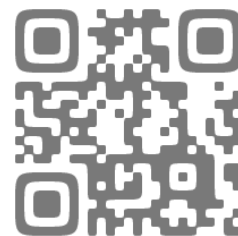
SNS



女性のためのSNS相談

- ★ 大阪府が運営しているチャット相談
- ★ 第2・第3火曜日12:00～20:00
第1・第4土曜日10:00～18:00
- ★ 人間関係、家族、子ども、
パートナー、健康、性、自分自身の
これからのことなど

チャットの相談
フォームはコチラ→





相談って
どうしたらいい？

「相談すること」は難しい



相談 < 好きなこと

好きなことをして
不安や悩みを
まぎらわそうとする



相談 = はずかしい

相談できる
ところへ行かない

そもそも相談できる
ところを知らない



相談するタイミング

事後報告や
いきづまってから相談

“解決してくれない”

- 自分だけで解決しづらい不安や悩みがあると、誰かに相談するよりも、自分の好きなことをして、不安や悩みから離れようとする人が多い

じょうずに相談する4つのコツ

ことばで
相談してみる

相談する内容
を決めていく

相談内容に
合った相手や
場所をもつ

相談して
スッキリ、
落ち着く体験を
くり返す

そうだんカードで
練習してみましょう



お疲れさまでした