


『どのような時に『飲みたく / 使いたく / やりたく なるのか』

『どのようにすれば避けることができるのか』

講師や当事者スタッフと一緒に依存症について考えてみませんか？

参加費無料

横浜市版 依存症回復プログラム WAI-Y(ワイワイ)



WAI-Yは依存症の方の回復を支援するための集団プログラムです

対象：アルコール・薬物・ギャンブル等で起きている
問題で困っている、横浜市内在住の方

参加：完全予約制（要事前面接）

※プログラムご利用の前に個別面接を実施しています。

【このプログラムで得られること】

1

依存症の仕組みや
回復への道のりを知り、
新しい生活に向けた
スキルを身につける

2

批判されずに
正直に話せる環境で、
あなたの回復を
サポートしてくれる
仲間とのつながりを得る

【プログラム利用の流れ】

まずは
相談！



当日は
テキストで
一緒に学ぶ



スキルや
「つながり」を
得て回復へ！



問合せ先

横浜市こころの健康相談センター
(依存症相談拠点) 依存症相談窓口



電話：045-671-4408【月～金(祝日除く)8:45～16:30】

※参加状況等により、回復プログラムをご利用いただけない場合がございます。

プログラム

ワークブックを使って、依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について講師や当事者スタッフと一緒に学んでいきます。
当事者スタッフは、依存症からの回復経験を有し、自助グループや回復施設など依存症回復支援団体で活動されている方々です。
回復のきっかけづくりの支援や、地域の依存症関連機関・相談先をご紹介します。

第1回	依存症の8つの特徴
第2回	依存症のメカニズム・引き金・対策(思考ストップ法)
第3回	最初の1年間(依存行動をやめ始めてから注意すること)
第4回	引き金について知ろう／危険な状況(H.A.L.T.)
第5回	<small>いかり</small> 錨について知ろう／引き金表を作ろう
第6回	再発とは／依存症的な行動／依存症的な思考
第7回	<small>きんだんはだんこうか</small> 感情のうっ積／ <small>せいげんはだんこうか</small> 禁断破断効果／制限破断効果
第8回	再発の正当化
第9回	信頼／正直さ／安心・安全
第10回	強くなるより賢くなろう

※参加者のプライバシーは守られますので、ご安心ください。
※期間途中からの参加も可能です。
※プログラムは完全予約制です。事前に相談員よりお話を伺ったうえでの参加となりますので、参加ご希望の方は依存症相談窓口(本チラシ表面記載)までお電話ください。

開催日時・会場

日程	月2回開催・1クール(全10回) 令和8年7月～令和8年11月 第1・3水曜日 午後2時～4時	※日程等の詳細は、当センターウェブページ「ご本人向け依存症回復プログラムWAI-Y」をご確認ください。(下記二次元コード参照)
会場	横浜市こころの健康相談センター会議室 (中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階) ※専用駐車場はありません。 公共交通機関をご利用ください。	【アクセス】 ※いずれの駅からも徒歩10分前後 JR京浜東北・根岸線 「関内駅」北口 横浜市営地下鉄 「関内駅」3番出口 または みなとみらい線 「馬車道駅」7番出口 「日本大通駅」1番出口

