

～あなたからのお電話をお待ちしております～

# SAT-G 集団プログラム

島根県立心と体の相談センターでは、ギャンブル等の楽しみ方を改めたいと願う方を対象に、認知行動療法の手法を活用した回復支援プログラム「SAT-G (サット・ジー)」をグループで実施しています。本プログラムでは、同じ悩みをかかえる仲間とともに、ギャンブル等にたよらない生活を取り戻すことを目指しています。

あなたもこのグループで、今よりも自分らしい生き方を探してみませんか？  
ご参加をこちらからお待ちしています。

(※「ギャンブル等」とは、パチンコやパチスロ、競馬、競艇、競輪、オートレース、その他の射幸行為を指します。)

開催日：毎月 第4水曜日 13:30～15:30 ※9月は第5水曜日

内 容：SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム）

開催日		プログラムで学ぶ内容
前期	後期	
4/22	10/28	あなたのギャンブルについて整理してみましょう
5/27	11/25	引き金から再開にいたる道すじと対処
6/24	12/23	再開を防ぐために
7/22	1/27	私の道しるべ
8/26	2/24	回復への道のり
9/30 (※)	3/24	回復のために ～正直さと仲間～

場 所：島根県立心と体の相談センター

(松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根 2階)

対 象：島根県にお住まいの方で以下の2点を満たす方

- ①自身のギャンブル等の楽しみ方を改めたいと願う方
- ②当センターが本プログラムへの参加を認め、グループのルール等にご同意いただいた方

参加費：無 料

参加を希望される方は、まずは、当センターに電話にてご相談下さい。

島根県立心と体の相談センター [0852-21-2045](tel:0852-21-2045) (専門相談ダイヤル)