



2025年10月予定表

こころの集い 凧の会



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
						室蘭合同清掃 10:00～11:30 東室蘭西口
5	6	7	8	9	10	11
		ミンクール（室蘭） 18:00～19:30				クリニック銀杏庵 ミーティング 14:00～16:00
12	13	14	15	16	17	18
ギャンブルの問題に悩んでいませんか？ 札幌生涯学習総合センター				みらい館 18:30～20:00		すずらんカフェ （家族・女性当事者・支援者）10:00～12:00
19	20	21	22	23	24	25
ときめき市 伊達市体育館 ナナ子さんが出店します！		ミンクール（室蘭） 18:00～19:30				登別ミーティング 総合相談支援センター 9:30～11:30
26	27	28	29	30	31	
MACセミナーin室蘭 10:00～15:30 ミンクール中会議室A				みらい館 18:30～20:00	Happy Halloween!	

今月のテーマ：依存行動に対する最初の一步をどの様に遠ざけてきたか、どの様な想いで行っていたかを語ってみませんか？

アルコールやギャンブル、買い物などでストレス発散していた当初はお酒2杯だけ、ギャンブルは3000円まで等、自分で決めたルールを守って行っていたが、回数を重ねていくとどんどん量や金額が増え、迷惑を掛ける飲み方や自分の決めたルール以上の金額をギャンブルに使うようになり自分では依存行動を止める事が出来なくなっていました。

又、しばらく止めていても自分の感情に影響を与えるトリガーの影響で再び飲み始めたり、ギャンブルをしてしまう方が多くいます。

最初は初めの頃と同じように加減して飲んだり掛けたり出来るので安心して依存行動を続けて行くうちに又止める事が出来なくなり更に酷い状態におちいってしまう事は皆さん御存知だと思います。

その様な事を避けていくためにも依存行動への最初の一步をどの様に踏み止めるか、止めようとしているかを語って頂き、皆さんで共有したいと考えます