

## 【ギヤングル研究会】(通称：G研)

“ギヤングルを止めたい!”と思っているのに止められない人と、その回復を手助けする者としてミーティングを行っています。

開催日時 第2・4木曜日  
18:30~20:00  
会場 当センター  
1階 集団治療室  
参加 無料

参加を希望される方は、まず個別相談にお越しください。ご相談の中でご案内します。

### 自助グループ

当事者が自分たちの回復のために、当事者同士で互いに助け合い、サポートしあうグループ活動です。

ギヤングルを止めるには、自助グループに通うことは大きな支えになります。世界的なGA(ギヤングラズアノニクス)があります。

### 家族の会

ギヤングル依存症は、本人だけでなく、家族の精神的、身体的健康も知らず知らずのうちにむしばんでいきます。

家族の会は、家族が互いに話をしたり、情報を交換することで、つらい時期をのりきる支えになっています。ギヤングラズアノニクス(GAの家族)等のグループがあります。

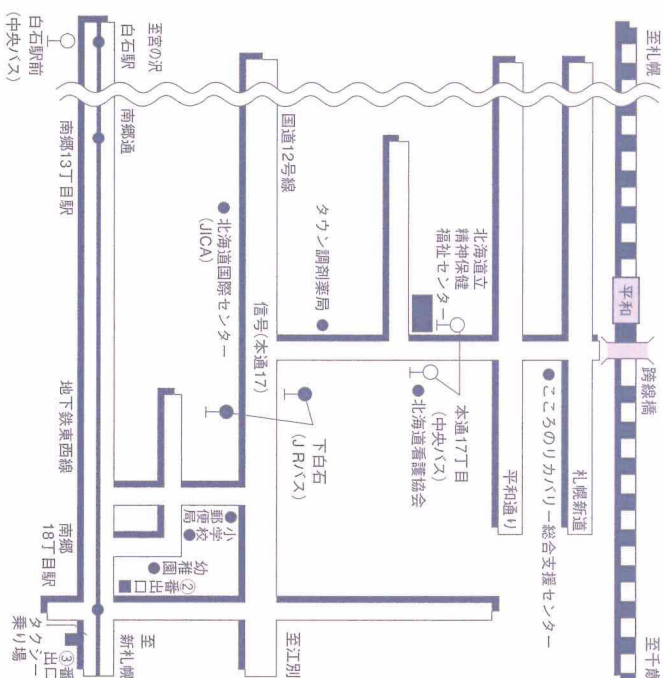
### 回復支援施設

アルコール・薬物・ギヤングルを必要としない生活ができるよう、共同生活を通じて規律ある生活を送り、社会復帰を目ざす宿泊型自立訓練施設です。

※ 自助グループ、家族の会についての情報は当センターにお問い合わせになるか、当センターが発行している通信をご覧ください。

# ギヤングル問題でお困りのあなたへ...

## センター案内図



### 交通

#### ● バスご利用の方

(札幌駅バスターミナルより)  
 [JRバス] 行き先 (開拓の村・江別駅・厚別営業所・北広島駅・もみじ台団地・大塚 11丁目・新札幌駅)  
 →停留所 「下白石」下車 徒歩 5分

(札幌駅みずほ銀行前より)

[中央バス] 72南郷線 行き先 (JR 平和駅前)  
 →停留所 「本通 17丁目」下車すぐ  
 \*地下鉄「白石」、「南郷7丁目」駅を經由

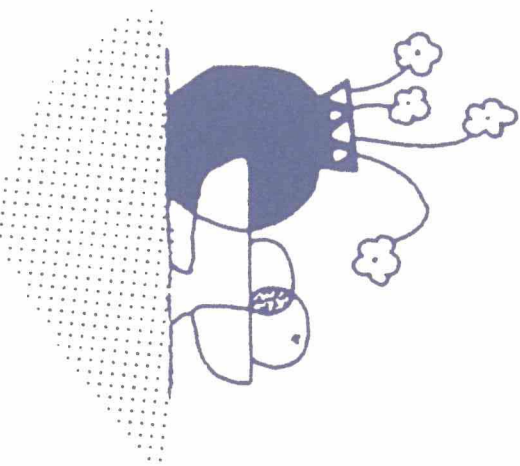
#### ● 地下鉄東西線ご利用の方

「南郷 18丁目」駅下車 2番出口 徒歩 17分  
 \*タクシー乗り場 (3番出口)

#### ● JR 千歳線ご利用の方

「平和」駅下車 徒歩 15分  
 \*跨線橋を右に出て、国道 12号線方向に歩く

## ギヤングル依存相談 の ごあんない



## 北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号  
 ☎ (011) 864-7121