

やめたいを応援

参加者 募集

ギャンブル回復プログラム

同じような悩みを持つ人たちと一緒に、ギャンブルに頼らない生活へ一歩をふみ出してみませんか？



2026年

日 時 毎月 第3水曜日 13:30～15:00

回数	日 に ち	テ マ
第1回	4月15日（水）	あなたのギャンブルについて整理
第2回	5月20日（水）	引き金から再開にいたる道すじと対処
第3回	6月17日（水）	再開を防ぐために
第4回	7月15日（水）	私の道しるべ
第5回	8月19日（水）	回復への道のり
第6回	9月16日（水）	回復のために～正直さと仲間～

※ 全6回のプログラムですが途中からの参加もご相談ください。

場 所 岡山県精神保健福祉センター

参加費 無料

定 員 5名程度（少人数制）

対象者

- ✓ ギャンブルの問題でお困りのご本人
- ✓ 岡山市以外の岡山県民の方
- ✓ 現在、精神科や心療内科に通院していない方
- ✓ 当センターで事前面接を受け、本プログラムへの参加が適切と認められた方



お問合せ TEL:086-201-0850 岡山県精神保健福祉センター（依存症担当まで）

相談受付：月曜日～金曜日 9:30～12:00/13:00～16:00（祝日・年末年始を除く）



センターHP

プログラムについて

プログラムは島根県の精神保健福祉センターが開発したSAT-G（ギャンブル障害回復トレーニングプログラム）を用いて集団で行います。

ギャンブルをやめたり、減らしたりするためには、ギャンブルをしたくなるような引き金を上手に避け、ギャンブルから離れた生活を続けることが効果的です。そのための対処方法を集団プログラムで学ぶことができます。

プログラム開始までの流れ

STEP 1

電話で申し込み



STEP 2

事前面接



STEP 3

プログラム開始



お申込み

TEL : 086-201-0850

岡山県精神保健福祉センター 依存症担当まで

受付曜日：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

受付時間：9:30～12:00 / 13:00～16:00

アクセス

〒700-0985 岡山市北区厚生町3-3-1



●自家用車・タクシー

岡山駅から10分

玄関前に駐車場 8台（無料）

※ 交通量が多いので左折でお入りください

●徒歩

岡山駅から約20分

●バス（岡電バス/両備バス/下電バス）

「光生病院前」「厚生町商工会議所前」より徒歩2分
「岡山市役所前」より徒歩10分