



休職期間中にアルコールやギャンブル等の依存の問題に取り組みませんか。

障害福祉サービス自立訓練（生活訓練）事業所  
リカバリー・ダイナミクス®認定依存症回復施設

RDデイケアセンター

# リワーク・早期復職 プログラム

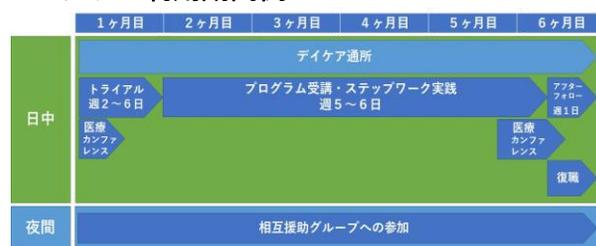
大丈夫、やり直せる！

## 復職に向けた充実したサポート

リカバリー・ダイナミクス®（RD）とは。

※リカバリー・ダイナミクス®は依存症回復のプログラムとして高い効果が歴史的に証明されている「12ステップ」を施設用に構成したものであり、AA（アルコールリクスアノニマス）の書籍「アルコールリクス・アノニマス」（通称ビッグブック）を教科書に、12ステップの理解を促し、行動を動機付けるために図やたとえ話が多く用意されています。

### ●プログラム利用期間例



### ●ご利用案内

性別、年齢にかかわらず、どなたでもご利用いただけます。週6日の開所日のうち、限られた日数でのご利用も可能です。お求めに応じ職場への受講証明の発行が可能です。（秘密保持に配慮します）見学や体験利用は随時受け付けております。お問い合わせ、見学等のお申込みは、下記までお気軽にお問い合わせください。

リカバリー・  
ダイナミクス®

グループ  
ミーティング

産業カウンセラー  
によるカウンセリング

ピアスタッフ  
による個別面談

無料  
法律相談

特定非営利活動法人ジャパンマック RDデイケアセンターは、ジャパンマックグループの一員です。

RDデイケアセンター

東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザビル2階J号室

☎03-5944-1602 ✉i-rddc@japanmac.or.jp



\* このチラシは、RDデイケアセンターのホームページで閲覧、ダウンロードができます。

## 費用はいくらかかるの？

RDデイケアセンターは障害福祉サービス自立訓練（生活訓練）事業者として東京都の認定を受けています。利用にあたり、お住まいの自治体に障害福祉サービスの利用申請をしていただくことで、収入に応じた減免を受けることができます。

具体的には前年度の収入に応じて自己負担金額の上限月額が「0円」「9,300円」「37,200円」の3区分のどれかに指定され、その範囲内で利用日数に応じたご負担となります。

## 具体的な内容は？

プログラムの中心となるリカバリー・ダイナミクス®は、1977年にアメリカで生まれた「12ステップを施設の中で効率的・効果的に取り組む方法」であり、世界中で数千人の依存症者の回復を手助けしてきた手法です。

AAのビッグブックを教科書にして、座学で講義形式の“グループセッション”と、担当スタッフとの面談形式の“個人セッション”の組み合わせで12ステップに実際に取り組んでもらいます。図や表、例え話が多く使われているため理解しやすく、各自の進捗状況を可視化し、評価することができます。

その外にグループミーティング、グループワーク（集団作業）、ビッグブックを使ったワーク、レク、外プログラム等が用意されています。

## 期間はどのくらいかかるの？

リワーク・早期復職プログラムでは利用される方の状況や復職の条件に応じて、プログラムに取り組む期間や内容を担当スタッフと相談しながら決めていきます。利用期間中は主治医や産業医と連携を取りながら、身体的にも精神的にも無理なくプログラムに取り組めるように配慮しています。

利用例：最初の3ヶ月間はグループセッションに参加しながら、依存症の問題と解決策について集中的に学びます。その後3ヶ月～6か月かけて12ステッププログラムの実践を行います。必要に応じてアフタープログラムとして復職に向けてのご相談や職場復帰してからのサポートを行ってまいります。

## 遠方からでも通所できるの？

デイケアまで公共交通機関を利用して40分以内にあるナイトケアハウスをご利用いただけます。ナイトケアハウスは一軒家の個室を数名でシェアするグループホームタイプと単身で利用するワンルームタイプがあります。

遠方の方、ご家族と暮らすことが難しい方、一定期間回復に集中して取り組みたい方など、どなたでもご利用いただけます。空き状況や費用面などにつきましては、お気軽にお問い合わせください。

### プログラム修了生の体験談

今回、復職するにあたりRDの担当スタッフにも一緒に、上司との面談の席に同席してもらった。そして自分ではうまく説明できない、病気の特徴や注意すべき事など、上司に説明してもらった。スタッフは、病気の症状だけでなく、健康な人には思えないこの病気特有の考え方や感じ方の癖、さらに私がこの施設でどんなことを学び、どう変化してきたかまで、上司に理解できるよう丁寧に説明してくれた。（上司もわざわざRDに足を運んでくれた。）こういう面談を数回してもらった。こうして職場での復職に向けたプログラムが始まった。初めは10時までの出勤→RDに帰る→夜のミーティング→翌朝職場でまた10時まで、というプログラムを組んでいただき「RDに帰るという安心感」を軸に職場へ向かった。何かあってもRDへ帰れるから大丈夫！とにかくRDに帰るまでの我慢！という気持ちで仕事をしながら、10時までが半日に、半日が15時まで、そうやってゆっくりと時間を伸ばし1ヵ月かけてフルタイムへ戻していただいた。

今、おかげさまで復職して数年経つ。その間、人事異動も経験し、今は復職した時とは別の部署で働かせていただいている。毎日同じ時間に出勤し、終業のチャイムとともに夜のプログラムへ向かう。同じ時間のタイム記録を見ると本当に奇跡を感じる！！（ホームページより一部抜粋）

\* ホームページのリワーク・早期復職プログラムで体験談をお読みいただけます。