

RDデイケアセンター

恨みのリスト サンプル

★第1列を上から下へ、第2列を上から下へ、第3列は小さい順
ごとに上から下へ、第4列も小さい順ごとに上から下へという順番
で書く。

第1列 恨んでいる相手 （団体・制度）	第2列 その理由	第3列 見つめられたもの 自分の本業のどの部分に苦しみを感じたか									
		自尊心 （自己肯定感）	対人関係	健康	経済	生活リズム	睡眠	食生活	運動	趣味	その他
ラウン氏	妻に気がある	○	○								
	妻に私の愛人のことをしゃべった			○							
	職場でも私の職を奪うかもしれない				○						
	彼女は頭がおかしい、私を冷たくあしらう										
ローズ夫人	彼女は酒飲みの夫を病院に放り込んだ。彼は私 を、私を首にすると脅か										

12ステップ短期パッケージ

男・女
利用OK

都内ナイトケア
完備
(全個室)

短期利用
2～6ヶ月

こんな方へ

ある程度クリーンがあるが、就労前に
12ステップに取り組みたい！

自助グループで回復してきたが、12ス
テップをもっと知りたい！

地方回復施設から都内で就労するた
めナイトケアを利用してプログラムに継
続取り組みたい！

あらためて12ステップを体系的・集中
的に学びたい！

内容

- ◆リカバリー・ダイナミクス[®]
認定プロバイダーによる
グループセッション（講義）
- ◆ピアスタッフによる面談
- ◆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 等

利用料

『少ない負担で確かな回復を』の
方針を大切にして、多くの方のご
利用を可能に！

公的サービスを利用することで、収
入に応じた利用料金の大幅な減
免を受けることができます。

* 詳しくは裏面をご覧ください。

特定非営利活動法人ジャパンマック

障害福祉サービス
自立訓練（生活訓練）事業所

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

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、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、具体例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。入所施設（個室）に入所し、通っていただくことも可能です。

期間はどのくらいかかるの？

短期パッケージでは利用される方の状況や要望に応じてプログラムに取り組む期間や内容をオーダーメイドで計画することができます。

例えば最短2カ月間（週6日、10時～16時）でグループセッション（講義）を中心に12ステップ全体の理解を深めることもできますし、半年ほどかけて棚卸しや埋め合わせの実践まで12ステップの課題に実際に取り組む、変化を体感することもできます。ぜひ一度お問い合わせください。

推薦のことば

荒木龍彦

特定非営利活動法人ジャパンマック副代表理事
元地方更生保護委員会委員、保護観察官

当法人の事業所の一つであるRDデイケアセンターは、AAの12ステップのプログラムを秩序立ててわかりやすく伝えるジョー・マキューの「リカバリー・ダイナミクス[®]」を提供する通所施設です。当法人内の他の施設（注）に通所する方々も、途中の3カ月間、このプログラムを受講して12ステッププログラムの理解を深めています。スタッフは、自身も12ステッププログラムを用いて回復している当事者です。リカバリー・ダイナミクス[®]プロバイダーとしての資格を得ており、自身の経験をまじえてわかりやすくプログラムを語ります。12ステッププログラムに取り組む皆様も、その全体を短期間に学ばれるよい機会として受講されることをお勧めします。

（注）みのわマック、サポートセンターオハナ、川崎マック