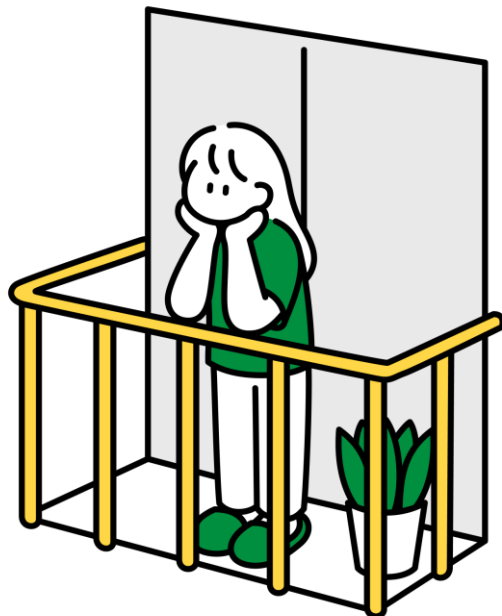


- ☑ 自信がない、自分がない、自分が嫌い
- ☑ 楽しめない、どこにいても居心地が悪い
- ☑ 怒りや批判を受けることが過剰に怖い
- ☑ 褒め言葉や優しい言葉に戸惑ってしまう
- ☑ 自分の本当の気持ち・望みが分からない
- ☑ 人を避けるか、依存するか、人間関係が極端
- ☑ 他人に頼れず全部自分で抱え込んでしまう
- ☑ 相手の顔色を伺いすぎて辛くなる
- ☑ 周囲の期待に過剰に応えようとする
- ☑ 自己肯定感、自尊心が低い
- ☑ 怒りの感情を出せない
- ☑ 嫌な事でも断れない



アダルト チルドレン

AAC

RDデイケアセンターに

解決があります

安心安全な
居場所
同じ問題を持つ
仲間たち

リカバリー・
ダイナミクス[®]
(12ステップ)
プログラム

相互援助
グループへの
参加

過去と向き合う

対人パターンの見直し

自分との仲直り

新しい自分と出会う

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

ACとは

アダルトチルドレン（Adult Children : AC）とは、幼少期の家庭環境（親から虐待を受ける、依存症の親を持つなど）によって心に傷やトラウマを受け、傷ついたまま大人になり、そのことによって生き辛さを感じたり、精神的に不安定な状態になってしまっている人のことを指します。

症状は様々で、自分に対して極端に否定的であったり、他人と親密な関係になれない、人のことを過剰に批判してしまう、というようなことがあります。アダルトチルドレンは正式な診断名ではなく、不安障害やうつ病、パーソナリティ障害等の診断名がつくことが多いです。もともとはアルコール依存症の親に育てられた人を意味していましたが、今ではもう少し意味が拡大され、全般的な養育不全・機能不全の家庭で育った人を意味するようになっていきます。

FAQ

よくあるご質問

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？

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の計画を一緒に立てます。

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、8カ月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。