依存症からの

女性の回復サポートプログラム

RDデイケアセンター

女性の生きづらさ

人間関係でモヤモヤ、イライラ

人から言われた言葉や態度が気になって、イライラしたりモヤモヤしたり…
人間関係に疲れを感じる。

女性として頑張りすぎてヘトヘト

娘として、母として、妻として、女性として「こうでなければ」という思いに縛られて、本当の自分がよくわからない。

なんとなくウツウツ

季節の変わり目、天気、身体のリズムなどで、気分が変わりやすく何となく調子が悪い。

生きづらさから、特定の物質や特定の行動にのめり込んでいきます！

依存症の問題

アルコール、薬物、ギャンブル、摂食障害…　やめられない、止まらない

① 段々とアルコールや薬物を飲みすぎたり買い物やギャンブルをやりすぎたり、コントロールが出来なくなります。その結果、生活の中で様々な問題がおこります。
② 自分で止めようと決心しても家族や周りの人たちがどんなに願っても、アルコールを飲むことやギャンブルや買い物をきっぱりと止めることが出来ません。

やめられない、止まらない この２つは依存症の症状です！

アルコール、ギャンブル、薬物、買い物、食べ物など
何かが止められなくて、毎日の生活に問題が起きている

RDプログラム

こんな方におすすめ

アルコール・薬物・ギャンブル・摂食障害・性・盗癖・買い物浪費・ゲーム・ネット等依存症の問題を持つすべての方

退院後や出所後の日中活動場所をお探しの方

自助グループメンバーで12ステップにしっかり取り組みたい方

■リカバリー・ダイナミクス
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」に、施設で効果的・効率的に取り組めるように作られたプログラムです。

■講義と面談の2本柱
講義形式で12ステップを学ぶ“グループセッション”と、面談形式で担当スタッフと12ステップを実践していく“個人セッション”に取り組んでいきます。

■分かりやすさ
AAの「アルコホーリクス・アノニマス」（ビッグブック）を教科書にして、12ステップを分かりやすく理解するための図や例え話が多く用意されています。

リビングプログラム

こんな方におすすめ

心身の調子から毎日通所するのが不安な方

試しに少しだけでも施設を使ってみたい方

制限の緩やかな日中の活動場所を探している方

RDで12ステップに取り組みたいが、まだ毎日の通所はできない方

■一人一人に合わせたオーダーメイドプログラム
月曜日から土曜日の週6日開所しており、スタッフと相談しながら状況やご希望に合わせて、週1日、午前・午後の半日からご利用になれます。

■日中の居場所として
従来のミーティングや12ステップを中心としたプログラムではなく、ゆったりしたメニューで生活リズムを整えながら一日を穏やかに過ごすためのプログラムを行っています。

■選択レクリエーション
メンバーで話し合ってその日のレクリエーションを決めます。自分の気持ちを形にしたり、身体を動かしながら、一緒に楽しむことを経験してもらうメンバー主体のプログラムです。
（例）ヨガ、塗り絵、ストレッチ、散歩、ビデオ鑑賞

自分の気持ちが上手く言えない…
こんな時どう伝えたら良いんだろう

母親として失格、妻として役割が出来てない
社会や家庭の中で孤独を感じる

アサーティブ・トレーニング

自分の考えや意見を率直に表現すること。表現方法をアサーティブな態度といい、練習方法をアサーティブトレーニングと呼びます。
生活の身近な場面を想定しながら、専門の講師と一緒に自分の気持ちを上手に伝える練習を行っています。

女性メンバーだけでミーティング

家庭の中で妻として母としての役割、社会の中で女性が働く環境や人間関係、女性特有の身体の悩み…
女性ならではの心理的や身体的なモヤモヤを、一人で抱えずに安心して話せる場所で言葉にしてみましょう。

ミーティングとは…
参加メンバーたちが心の内にかかえている苦しさ、生きづらさを、順番に「言いっぱなし、聞きっぱなし」のルールで語り合っていく場です。

女性スタッフが生活をサポート

依存症は回復がとても難しい病気です。特に女性の場合は回復の過程の中で身体的、精神的、環境的な変化や女性に求められる役割などの問題が複雑に絡み合い、男性の場合とは比較にならないほど取り組んでいくことが難しいと言われています。
RDデイケアセンターでは同じ依存症から回復した女性スタッフが、回復の過程で起きやすい問題や抱える悩みを専門的知識と経験的知識を交えながらサポートしていきます。私達にお気軽にご相談ください！

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
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