

RDダイエットセンター

SSKR
Vol. 53



NEWS LETTER

2025年11月号

体験談

「かつてどのようで・なにが起こって・今どうなっているか」 S.S

私が初めて「依存」に出会ったのは、高校生の頃でした。進学校で勉強に追われる毎日の中、思うように成績が伸びず、自信をなくしていきました。そんな時に始めたダイエットが、私にとって最初の依存の入り口でした。体重が減ることで得られる達成感。周囲が心配してくれたことで、初めて「自分は透明人間ではないんだ」と感じられたのです。「痩せていないと価値がない」という思い込みは強まり、やがて拒食、そして過食嘔吐を繰り返すようになりました。

社会人になると、不眠や仕事のプレッシャーから、アルコールや処方薬にも頼るようになりました。最初は眠るため、リラックスするためでしたが、いつしかそれがないと日常が成り立たないほど依存が深まっていきました。休みの日は朝からお酒と薬に頼り、過食しては吐く毎日。心も体もすり減り、「やめたい」と思っても自分ではどうにもできませんでした。そんな現実から目を背けるように依存を重ね、思い描いていたキャリアも築けず、友人や家族とも距離ができ、感情さえ鈍くなっていきました。

依存から離れようと、私はいくつもの方法を試しました。結婚して環境を変えたり、仕事や住む場所を変えたり、子どもを授かることで自分が変わるのではと期待したこともあります。でも、何を変えても変わらなかった。それは、変わらない「私自身」がいつもそこにいたからだ、と、後々AAにつながって気づきました。

そんな中、私は一番大切な存在である子どもの親権を持つことができなくなりました。自分の依存の問題で、大切な命を守れなかった。その事実を受け止めきれず、生きる目的も、自分の価値も見失っていきました。「もうどうなってもいい」と思っていたある日、ふと心に浮かんだのは、子どもの笑顔でした。「この子の成長を、シラフの私で見守りたい」「誇れるママでいたい」。そう思えたとき、ようやく「本当に変わりたい」という気持ちが芽生えたのです。



3年前に、私はAAにつながりました。依存から抜け出すには、専門病院だけでは不十分だと過去の経験から分かっていたからです。最初は不安と戸惑いもありましたが、同じような経験を持つ仲間と出会い、「私だけじゃなかったんだ」と感じられたことは、私の大きな支えになりました。仲間の話に耳を傾け、自分のことを話すうちに、少しずつ心の重さがほどけていきました。あれだけやめられなかったお酒から遠ざかることができたのは本当に不思議でした。私にとって「ソーバーなママでいること」は、願いであると同時に、子どもへの責任であり、私自身の大切な権利でもあると今は感じています。

そしていま、より深く自分を見つめるため、RDで回復のプログラムを学んでいます。知識として問題の本質が理解できても、自分の意志を手放すことは簡単ではありませんでした。再び処方薬を乱用してしまったとき、「バレなければ大丈夫」という昔からの心の癖が出てきました。でも同時に、「ここで正直にならなければ、また同じことを繰り返す」と思えたことが、大きな転機となりました。一人ではできなくても、仲間と一緒に進める。そんな経験を今も重ねています。

日々の生活の中で、私は子どもからたくさんのことを教わっています。「ママのご飯は、世界一おいしいね!」と満面の笑みで言ってくれたとき、胸が熱くなり、涙がこぼれました。その時に、食べることは、愛情であり、人と人とのつながりなのだと気づかされました。かつては不快な感情を飲み込むために使っていた食べ物が、いまでは大切な人と「一緒に味わいたい」と思えるようになり、食べることや料理が好きだった自分の気持ちも、少しずつ戻ってきています。

以前は悔し涙ばかりだった私が、いまでは人の優しさに触れて、嬉し涙を流せるようになりました。心がポカポカと温かくなり癒されるのは、依存物ではなく人とのつながりの中であると実感しています。子どもが「ママ、大大大大だーいすき!」とギュッと抱きしめてくれることが、今の私の原動力です。うまくいかない日もあるけれど、「こんな私でも、まあいいか」と思える日が、少しずつ増えてきています。

私はこれからも、回復を続けていきます。過去の自分を責めるのではなく、今日一日を大切に生きること。丁寧な食事をする。自分を慈しむこと。大切な人や子どもとのかけがえのない時間を守りながら、「私でよかった」と思える自分に、少しずつ近づいていきたいと思っています。



扇風機をしまったらすぐこたつの出番になりました。気候変動に体がついていきません。 菅原

R D プ ロ グ ラ ム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	グループセッション(講義)	グループセッション(講義)	休	グループセッション(講義)	グループセッション(講義)	休	休
午後	ジェンダーミーティング	ビッグブックワーク	グループワーク	ビッグブックワーク	ビジネスミーティング	グループセッション(講義)	

- こんな方におすすめ・・・
- 酒・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

■ RDプログラム

- リカバリー・ダイナミクス®という手法で効果的・効率的に「12ステップ」に取り組みながら依存症からの回復を目指します。
- 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を組み合わせで行っていきます。
- AA・NA・GAなどの自助グループへ継続して参加できるようにサポートします。
- プログラムに合わせて導入コース・本コース・アフターコースと進んでいきます。
- ミーティングやグループワーク、レクリエーションなど組み合わせた週6日間のデイケアです。

リカバリー・ダイナミクス®は一般社団法人セレニティ・プログラムの登録商標です。

リ ビ ング プ ロ グ ラ ム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	選択レクリエーション	ビッグブックを読む	休	ビッグブックを読む	選択レクリエーション	休	休
午後	ミーティング	ミーティング	ミーティング	グループセッション(講義)	ミーティング	RD合流	

- 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ステップに組み組みたいが、まだ毎日の通所はできない方

■ リビングプログラム

- 生活リズムを徐々に整え、穏やかに過ごしながら自分のペースで依存症からの回復を目指します。
- 週一日、半日から利用可能です。ご利用いただく方に合わせてプログラムをオーダーメイドします。
- ミーティングとメンバーが選べる選択レクリエーションが中心のプログラムです。
- 通所中にRDデイケアセンターのプログラムに移行可能です。



選択レクリエーション

どちらのご利用でも・・・

- ◆ 依存症の回復に取り組んでいる当事者スタッフがサポート。
- ◆ 週6日開所(日曜日休み、水曜日・土曜日は午後のみ)
- ◆ 安心・安全な環境
- ◆ 性別を問わずにご利用可能
- ◆ ナイトケア(寮)有り ※ご利用いただくには条件があります。ご相談ください。

お電話にてお問い合わせください。

〒173-0004 東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザ2-J号室

☎ 03-5944-1602

見学・相談、お待ちしております。

発行人

〒157-0072
東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
定価 100円(会費に含む)

編集人

〒173-0004
東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザ2階-J号室
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