

# RDデイケアセンター

SSKR

## NEWS LETTER

Vol. 58

2026年4月号

4月

### 体験談 アルコール依存症

### 「かつてどのようでした・何が起きて・今どのようか」K.S

私は四人兄弟の三番目として生まれ、父の仕事の関係で幼少期から引っ越しを繰り返していました。父方が依存症家系で、親族の集まりの際は酒がつきもので、五分もしないうちに怒号が飛び交っていました。そんな中で物心がつくより早く飲酒に繋がり、正月など飲むと周りが喜ぶことから、そのまま機会飲酒へとつながりました。

家庭内では父が姉、兄に手をあげているのを怯えながら過ごし、そのために人の目を過剰に気にして、逃避する習慣が育まれていきました。

中学に入り、隠していた恋愛が学校中の噂になったことから人間不信に陥り、習慣飲酒が始まりました。

大学に入学したものの、飲酒しながら通学して学業に身が入らず、アルバイト三昧の日々を繰り返していました。三年半経過したころに正社員雇用の提案があり、そのまま中退しました。

社会人生活を始めてしばらくは問題なく過ごせたものの、徐々に過労による睡眠不足もあり、酒席での失敗も生じるようになりました。職場が外国人の多い特殊な環境で、朝からスパークリングワインで乾杯、賄いや息抜きの度にワインを当たり前のように飲む環境の中、アルコールが抜ける暇がない日々が続きました。閉店後も毎日が宴会の日々で、飲酒量が増えていきましたが、上手く付き合っていました。

15年位前から徐々に体の不調を感じ、医療機関の利用が増えていきましたが、まさかアルコールに問題があるとは思わず、原因不明の状態の中で同棲していたパートナーとの関係も悪化し、破局しました。

実家に帰るものの精神的にもボロボロで食事もとれずに体重も15キロ以上減少し、幾度かの救急搬送の末に10年前に低カリウム血症にて大学病院へ入院しました。栄養不足で歩行困難から回復した際にアルコール依存症として海沿いの病院へと転院しました。





プログラムを学ぶも自分で病気を納得せずに、退院の際にも断酒でなく節酒でいく旨を伝え、食事さえ摂れば大丈夫だという妄想で5年が経ちました。

少しずつ身体が蝕まれて5年前に自分の意志で入院を選択しました。当時はコロナ禍で自助会はおろか、外出さえできない状況でした。2度の入院により知識は得て、退院後は通院や抗酒剤、院内デイケアの通所はするものの完全に断つことは出来ませんでした。

2年前の11月、ペットロス为契机にアルコールに手を伸ばしたことをパートナーに見つかり、強制的に入院することになりました。姉弟に連絡したものの複数の入退院により愛想を尽かされ、経済的にも破綻、パートナーからも完全に治るまで帰ってくるなどいわれる中、どん底の入院生活が始まりました。ある日、院内メッセージに来られるグループが日中にミーティングを行っていることを知り、興味を持って会場に行く事にしました。

不安な気持ちの中会場に入ると、先行く仲間が暖かく迎え入れて下さり、自分の居場所を見つけられた感覚を得て、毎日楽しみながら自助会へ通う日々が始まりました。

充実した入院生活の中で退院後の事を考える時期が訪れ、いくつかの施設を見学する中、座学でステップを学ぶ事にて成長できると思い、RD デイケアセンターを選択しました。

寮では違うアクションを抱えた仲間との共同生活となりましたが、親切に接してもらえたおかげで大きな問題も無く過ごせました。RD では様々な依存症の仲間を支えられ、夜の自助会では徐々に知っている顔も増えて充実した日々を過ごせました。毎日のプログラムは視覚からも分かりやすく、進捗表により状況も把握しやすく思いました。担当スタッフとも徐々にコミュニケーションを取れるようになり、安心して取り組むことが出来ました。

棚卸しにより過去の自分と向き合う機会を得て、そこから浮かび上がる問題に直面することが出来ました。他者の責任とっていたことが実は自分自身の問題だったことに気付け、問題の根本が飲酒でなく自身の性格上の欠点によること、それを取り除かないと生きづらさが解消されない事を理解し、取り組む意欲が湧きました。

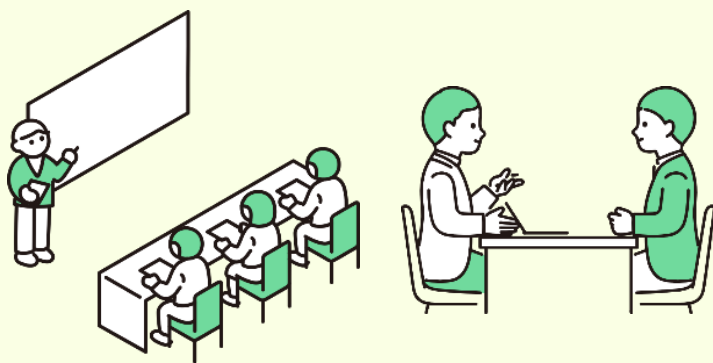
その後、傷つけた人へ埋め合わせをする機会を頂き、思っていた以上の成果を得ることが出来ました。

本当に沢山の仲間を支えられ、ホームグループを決めたこともあり楽しい日々を過ごせています。日々の棚卸しで問題点にも早めに気付き、担当スタッフと相談させて頂きながら、これからも新たな生活の基盤づくりに努めてまいります。





## RDデイケアセンター紹介



	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	レク/ビジネスミーティング	グループセッション(講義)	

週6日開所 ・ 水土は午後のみ  
開所時間 9:30 ~ 17:30

### ■リカバリー・ダイナミクス<sup>®</sup>

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「アルコールクス・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。

### ■3ステージ制・多彩なプログラム

導入コース→本コース→アフターコースへと段階が進んでいく3ステージ制。セッションの他にも、ミーティングやグループワーク、レクリエーション、外プログラム等多彩なプログラムを用意しています。

### ■自助グループ参加

AA・NA・GAなどの自助グループに継続して参加できるよう、大事な居場所として活用できるようサポートします。

### ■アフターケア

施設終了後も面談等を通して回復をサポートします。

## RDデイケアセンターの特徴

- すべてのジャンルの依存症の方がご利用いただけます  
アルコール、薬物、ギャンブルはもちろん摂食障害、性的問題、盗癖、買い物・浪費・借金、ネット、ゲーム、共依存、AC等にも対応。
- 性別問わずにどなたでもご利用いただけます  
男性・女性・LGBTQ+等、どなたでも参加可能。
- スタッフは全員回復中の依存症当事者です  
「同じ問題を抱えていること」を共感として、「回復の道を進んでいること」を希望として、寄り添ってともに歩みます。
- 週6日開所しており安心です  
月曜日～土曜日の週6日開所。デイケアと自助グループの利用で危険なひとり時間を減らします。
- 高い回復率  
利用終了後のクリーン(断酒や断薬等)継続率は約70%の高さ。手厚い担当制。モチベーション高いメンバー達。
- 45年以上の回復支援実績があります  
依存症支援のバイオニア、NPO法人ジャパンマックが運営。
- 経済的負担少なく通所できます  
行政の福祉サービスを利用することで自身の負担を抑えて通所可能です。詳しくはお問い合わせください。



## 応援者の声

依存症治療の対象は多岐にわたり、治療の選択肢も増えましたが、最も根本的な治療はAAやNA、GAなどが行っている12ステッププログラム(以降12ステップ)だと思っています。12ステップは依存症対象を使うかどうかのみでなく、生きにさ自体へ介入しACにも効果があると思います。

この12ステップをデイケアで教えてくれるRDデイケアセンターの存在は非常にありがたく思っています。日中活動の場として生活リズムのリハビリをしながら仲間と共に12ステップを勉強しながら自分と向き合っていく患者さんの変化や輝きを特等席で見ることができることは依存症医の特権だと思っています。今後とも多くの変化を一緒に見せて頂きたいと思い信頼しています。

昭和大学附属烏山病院 常岡俊昭先生

## 「大丈夫、やり直せる。」

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