

RDデイケアセンター

SSKR

Vol. 61

2026年 7月号



NEWS LETTER

RDセミナーの感想

2026年5月27日水曜日にハイライフいたばしで行ったRDセミナーの感想を利用者さんたちに書いてもらいました。



先月号のニューズレターで第29回RD支援者・関係者向けセミナー「社会への一歩・RDの依存症支援とは」の報告をさせて頂きました。

セミナーアンケート等で一番好評だった、利用者さん発表の劇。利用者さんが協力し企画から3カ月かけて「薬物依存症、女優アカリの物語」を演じてくれました。

せっかくなので、セミナー感想文を書いてもらいました。

なお、利用者さん出し物劇は6月7日(日)赤羽会館で行われたみのわマックセミナーでも発表しました。そちらでも大変好評でした。その時の写真も載せています。

感想文

😊 初めてセミナーという大きな舞台で、スピーカーを勤める機会をいただき感謝しています。当初話そうと考えていた内容通りに話すことが出来ず焦りましたが、今時点での等身大の私の回復を話せたかなと胸をなでおろすことができました。また、利用者の出し物についても仲間たちの支えのおかげで、「アカリ」の回復物語を全力で演じきれたと思います。アカリの台詞が自分の心をそのまま反映しているようで演じていて楽しかったのは不思議に感じました。Y.K



😊 依存症の恐れの高さ、べきだ思考の高さを学べた場だった。皆で一つの物を作り上げる中でこれは許せない、こっちの方にすべきだという各々の思考を強く感じた。それをぶつけ合って磨いていくのが正統な流れであると思う。しかし恐れの高さゆえに、勝手に書き換えたり感情的になって拒否したり。それでも最後にはスタッフの手を借りずに一つの作品になったのは喜ぶべき結果だと思う。仲間は鏡という言葉をおぼろけにしたい。W.J

😊 事前に、もしかしたらお客様は少ないかもしれませんが、本当に少なく寂しかった。それでも、準備してきたことをたんとやっていく、ただそれだけ。「ただそれだけ」を受け入れられる自分に変えていただけたのだと、あらためてRDにつながってからの数回セミナーをも振り返りながら感じた。仲間のやることを信じて、見守り、おまかせを学ばせてもらったセミナーだった。K.M



😊 今回もアルバイトの都合で午後からの参加となった。淋しさはあるが、社会参加の時間を増やせているので前向きに捉える。劇ではレポーター役を頂き、客席に入ってインタビューを行った。自分で役に入りこめた感覚があり、上手く役をこなせたと思う。今回で最後のセミナー参加だが、悔いなくやれて良かった。S.J

😊 予想外に観客が少なかったが利用者発表は良くできていたと思う。私は弁護士と音楽担当であったが集中して役割をこなすことができた。セミナー全体としては進行、スタッフ発表と全て申し分ない出来であったと思う。唯一残念なのがこの素晴らしいセミナーを多くの人に観ていただけなかった事である。S.Y

😊 私にとっては色々な経験をさせて頂いた時間となりました。2度の発表会をするまで、私はまあなんとかなると言い聞かせ、任せて頂いた役を演じました。しかし一度の発表会の振り返りの後、かつらを被っている自分が嫌になりました。今までの私なら自分を押し殺して役を演じたでしょう。しかし今回は正直に皆に相談出来ました。色々な意見の中、私は役を演じたいと思い、当日を迎えることができました。周りの仲間に本当に感謝です。K.T



😊 RD セミナーを終えて、仲間のスピーカーが印象的でした。話がまとまっていてわかりやすく、私もこんな風に話せたらなと思いました。出し物は、みんなで楽しくできて良かったです。来場者数は少なかったですが、一つの物をみんなで作り上げる達成感はとても大きいものでした。準備期間を含めて参加することができて良かったです。大切な思い出となりました。S.R

😊 セミナー参加前は、いろいろなことが不安でした。(多くの人と集まる、食事をする、旧知の人に会う、など)けれど「一人で参加するのではなく、いつも一緒に過ごしている仲間と参加するのだから大丈夫」と励ましを頂いて無事に参加することができました。仲間の好演を会場の皆さんが楽しんでくださっている様子もうれしかったです。先読み不安が大きくなりがちなことに、気づかせていただく機会になりました。T.M

😊 今回のセミナーは自身の通所開始後2週間程度での開催であり、全体的な流れや個々のパートの内容等を不知のままの参加となったが、逆にRDの事業内容や利用者の声を新鮮な気持ちで聞くことができた貴重な機会であった。

利用者発表についても、その準備等を通じて仲間内に溶け込んでいく絶好の契機になり、また当日も良い成果をあげることができたように感じている。N.M

😊 私は裏方として今回のセミナーに参加しました。仲間がシナリオをわかりやすく更新してくれたおかげで、毎回の練習には参加できなかった私も安心して当日を向かえることができました。作り上げる過程で協力し合う大切さも学べました。S.S

😊 最初に仲間から配役の話を頂いた時、即座に断る自分がいました。何度目かのやり取りの際、セッションで学んだ「自己の意志と神の意志」が急に浮かび、やりたくないという自己意思を手放せた自分がいました。仲間を通して「神の意志」を受け取れたこと、その先で手にできた仲間との時間は、私にとって未知だった喜びを知ることとなる嬉しい経験となりました。RDでのプログラム、仲間から与えられた支え、「私にとっての神」の全ての力を感じた感慨深いセミナーとなりました。 N.M

😊 5月27日(水)RDセミナーに利用者として参加した。平日の午後からの開催だったので来場者は少なかった。職員が依存症という病気のメカニズムや、回復方法についてのセッションは「RD」ならではと思った。利用者発表では、準備段階から途中で加わったが、役割もいただき、貴重な体験ができた日であった。H.K

😊 利用者全員で準備してきた劇を楽しみながら演じることが出来ました。セミナーを見に来てくれた方々にも喜んでもらえたようで、良い思い出ができて、利用者の方たち、スタッフさんたち皆に感謝しています。N.T



速報!!

RD初企画 セクマイOSM

RDはセクシャルマイノリティの利用者さんが多く利用されています。

そこで、今回利用者さんも巻き込んでセミナー開催となりました。チラシ同封しています。

どなたでも参加できます。この機会に是非、愛、足をお運びください。ちゅっ♡お待ちしております。



RD初カレークッキング

RDデイケアセンターで初めての？調理実習を教室で行いました。メニューは失敗しようもないカレー、サラダ、フルーツヨーグルト。

4班に分かれて、皆が手持ち無沙汰にならないよう声を掛け合って、協力し合って作りました。ビルの中が、カレーの匂いに満ちていて、幸せな気分になりました。

「料理は愛情」と言いながら、仲間と一緒に作るカレーは、一段とおいしく感じました♡お腹も心も満たされた一日でした。



主食は各自で、
パンでもコメでも



トマトも切り方
凝ってます！



料理は愛情♡



ホークカレー最高！



4コマ漫画



お知らせ

★月例メッセージ

7月18日(土)ゲストスピーカーはAAなかのSundayグループ「美保さん」です。RDのホームページよりお申込みください。



★依存症家族セミナー

8月23日(日)RD教室
13:00~16:30
お電話にて申し込み受付中
詳しくはチラシをご覧ください。



★RD15周年
「RD日本上陸物語」
12月5日(土)
ハイライフプラザいたばし
開催決定！
特別企画もあります。



編集後記

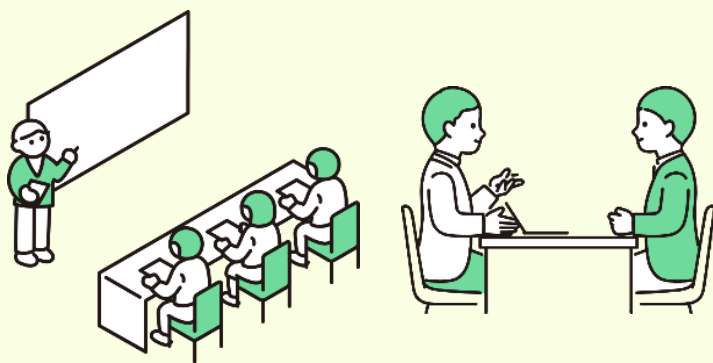
調理実習中に地震が2回ありました。いったん火を止めて様子を見ました。また、台風接近で早く帰宅した日もありました。

自然の災害には抗えませんが、安全に行動できるように日頃から心構えが大切ですね。

調理実習中に、次は避難訓練合宿をして、非常食を食べたらどうかといった声も上がりました。

非常食も賞味期限ありますからね。👍 菅原

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[®]

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”に取り組んでいます。

■分かりやすさ

AAの「アルコール・匿名ス」(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、性の問題、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
依存症支援のパイオニア、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
行政の害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てきましたが、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、生きにくさ自体へ介入しますし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いと思っています。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と一緒に見さ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

R D デイケアセンター