

セクシュアルマイノリティ 依存症 回復サポート

[— RDデイケアセンター —]

アルコール 違法薬物 ギャンブル
買い物・浪費・借金 摂食障害
性 恋愛 ゲーム・ネット
処方薬・市販薬 窃盗
アダルトチルドレン
引きこもり

**解決が
あります**

**安心安全な居場所
同じ問題を持つ仲間達
12ステッププログラム
相互援助グループ参加
当事者スタッフ**

— セクシュアルマイノリティの生き辛さ —

1

マイノリティ・ストレス

- ・差別・偏見を受ける
- ・いじめやハラスメントを経験する
- ・カミングアウトへの不安
- ・家族との葛藤、周囲からの拒絶

2

自己肯定感の低さ

- ・ありのままの自分は周囲に受け入れられないという痛み
- ・隠し続けること、露見することへの恐れ
- ・否定的なメッセージを浴び続ける
- ・「自分は価値が低い」という内面化された偏見

3

コミュニティ文化の影響

- ・バー・クラブでの飲酒文化
- ・ナイトライフ（性）の奔放さ
- ・閉鎖されたコミュニティの中での同調圧力
- ・違法薬物へのアクセスのしやすさ

4

抱える問題の多さ

- ・HIV・うつ・不安障害等の健康問題
- ・希死念慮・自傷行動
- ・家出・貧困・社会的孤立
- ・社会的支援の不足

大丈夫、やり直せる

RDデイケアセンターでは2011年の開所以来、約40名のセクシュアルマイノリティの依存症仲間達のサポートを行ってきました。

海外の研究ではセクシュアルマイノリティであることは依存症のリスクになることが報告されています。抱える生き辛さから、特定の物質や行動へのめり込んでいきやすく、イギリスの大規模調査ではそうでない人に比べ、アルコールで1.5～2倍、薬物で1.5～3倍という依存症罹患率が報告されました。RDデイケアセンターではアルコール・薬物等の依存症に苦しむ多くのセクシュアルマイノリティの仲間達の回復支援・社会復帰サポートをこれからも積極的に行っていきます。お気軽にご相談ください。

RDデイケアセンター

〒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

営業時間：9：00～17：30 / 定休日：日曜日

MALE：i-rddc@japanmac.or.jp

URL：https://i-rddc.com



お問い合わせ

03-5944-1602

依存症 と回復

依存症は、ある物質や行動を「やめたい」「控えたい」と思っているにもかかわらず、自分でコントロールすることが難しくなり、生活や仕事、健康、人間関係に悪影響が出ている状態を指します。脳の働きに変化が起こる病気であり、意思の弱さが原因ではありません。それぞれが抱える生き辛さと、それに由来する対人関係の苦手さ、怒り・恐れ・罪悪感等の感情の問題から逃げるように特定の物質や行動にのめり込んでいきます。進行性でのめり込みは悪化していき、最後は命を落とすことも少なくない致命的な病気でもあります。

完治しないと言われますが、一日ずつ飲まない・使わない日々を重ねていくことで人間性や社会性、生活を回復していくことが可能です。医療でのケアだけでなく、自助グループや施設で同じ問題を持つ仲間と支えあい、専門プログラムを通じて自身の生き辛さに向きあい変化していくことが大切です。

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。障害福祉サービスを取得せず自費での利用も可能です。ご相談ください。

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。

その他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み、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。