

RDデイケアセンター

9月
September

NEWS LETTER

SSKR

Vol.63

2026年 9月号

季節のごあいさつ

季節の変わり目を迎えて

朝夕には少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今回、久しぶりにスタッフが全員揃ったので、写真を撮りました。RDデイケアセンターでは、日々、RDプログラムの学びや自助グループの参加に取り組んでいます。

又、新しい企画として、来る9月19日(土)午後1時より北区滝野川西ふれあい館でセクシャルマイノリティOSMを開催します。

当日は多くのセクシャルマイノリティの仲間の希望の体験談があります。RDデイケアセンターの仲間やスタッフ全員で協力して、共に盛り上がりしたいと思います。是非、ご来場をお待ちしております。お楽しみにしてください。

季節の変わり目、体調に気を付けて元気にお過ごしください。

2026年 初秋

RDデイケアセンター 施設長鳥居



どうぞ無理をせず、ゆっくりと。



7月、2名の終了式



7月31日(金)に2名の仲間の終了式を行いました。それぞれ2年間、3年間と利用され、無事にこの日を迎えられました。

飲まない生き方を仲間と歩む中で色々困難もあったと思いますが、笑顔で終了されました。おめでとうございます。

3年の仲間は、最初足が悪く階段を上がれるのか心配していましたが、今ではAAでのサービス、地域での活動を進んで行っています。

2年の仲間は、最後の半年間はアルバイトをしながら、続けてこられました。午前中仕事して午後にRDに通所している姿に力をもらった仲間も多くいたでしょう。

これから社会の中で12STEPを使いながら飲まない生活を送ってメッセージを運んでもらいたいです。最後に全員で回復の凱旋門を作りその中を終了生がくぐり新たなスタートをお祝いしました。



リアルバースデー 6.7月誕生会

RDでは、2か月に1回奇数月に誕生会を行っています。仲間が、お菓子を買って、飾りつけをして、ミーティングの司会もやっています。今回は、6、7月誕生日の仲間。テーマは「祝われるもの、祝うもの」誕生日を迎えた2名の仲間に感想を書いてもらいました。



人からお祝いされるような自分ではないと無自覚に信じて生きてきたらしい私が、仲間からの「おめでとう」を素直に受け取りつつ、じんわり温かな気持ちで共に過ごせる時間を与えていただけた事実は、今、私の大きな支えとなっています。 N.M



RDに繋がって2回目のリアルな誕生日を祝って頂けました。前回も対象者がほかに居なかったらと少し不安でしたが、同じ月に生まれた仲間と楽しく良い時間を過ごせました。兄弟も多く経済的に恵まれていなかったこともあり、幼少期から誕生日の習慣がなく、また年齢的に喜ばしい年齢でもないのですが、仲間と共に過ごす機会を頂けたことに感謝しています。 K.S

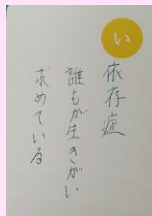


依存症かるた 利用者レク あみかるた大会



今月のレクリエーションはB型作業所アミカさんで販売しているかるた“あみかるた”を皆で楽しみました。個人戦と、赤・青・白の3チームに分かれて獲得札数を競うチーム対抗戦を同時に行いました。レク係の仲間が用意してくれた赤・青・白の猫の形のかわいいプレートに胸に熱戦が繰り広げられかなり盛り上がりました。読み札を読む瞬間の緊迫した空気、札取りで鳴り響く机を叩く音、ダミーで机を叩いて周りを困惑させる策士な仲間、、、笑いのたえない楽しい時間でした。

瀬戸



RD4コマ漫画



お知らせ

11/7(土) 13:30～

さつまいも茶話会を開催します 🍠

OBOG・通所者で、準備に参加できる方を募集しています。

(ちょっぴりつまみ食いの特典あり♪)

集合時間: 11:30

※途中からの参加も大歓迎です!

作成メニュー

- ① さつまいも巾着
- ② スイートポテトもどき
- ③ さつまいも蒸しパン



皆さまのご参加、お待ちしております! OBOG会10月は通常OBOGミーティングです。

* 9月は月例メッセージはありません。

* 12月5日(土)ハイライフプラザいたばし
15周年セミナー
「RD日本上陸物語」行います。

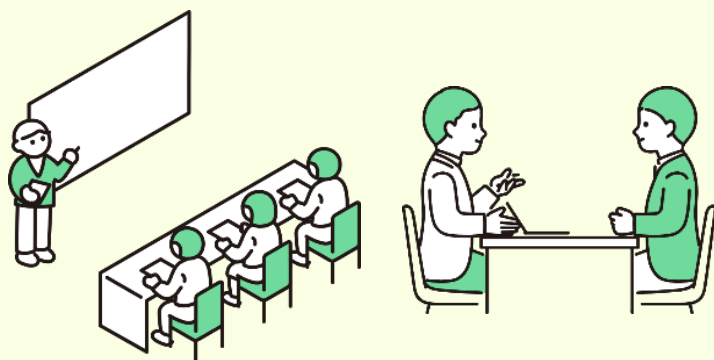


編集後記

地震、豪雨災害お見舞い申し上げます。
線状降水帯や雷雨で交通網も乱れたり、通常の行動も慎重になります。避難区域の把握や防災グッズも確認しておきたいです。
その中で日々ミーティング参加。今日一日ですね。風邪なども流行っております。
どうぞご自愛ください。 🙏

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と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

R D デイケアセンター