

RDデイケアセンター

SSKR

Vol.64

NEWS LETTER

2026年 10月号



体験談 薬物依存症 F.T 「RDデイケアセンターと自分」

9月にセクシュアルマイノリティのセミナーを開催しました。
その時に頂いた卒業生の原稿を掲載させていただきます。
皆様、ご協力ありがとうございました。🙏

気づけば自分が RD デイケアセンターと出会ってから、もう 10 年以上が経ちました。薬物で逮捕され、職も失いこの先どうしてよいのか途方にくれていた中、何かに導かれるように RD デイケアセンターにつながりました。はじめは半信半疑だったけれども、RD の「大丈夫、やり直せる！」というスローガンをみて、当時まさしく絶望して真っ暗な闇の中で、「やり直せるのかな？」とかすかな希望が生まれた気がします。当時、実家にいても居心地悪く、かといって他に何かする気にもなれなかったので、RD という正直に話せる居場所ができたことがとてもありがたかったです。RD では回復に大切なことは正直さが何より大切と教わり、なるべく正直に分かち合いをするようにしました。

軽い気持ちで危険ドラッグに手を出していつしかはまっていたこと、当時仕事も生活も自分の人生を生きている感覚がなかったこと、いつしか生活の中で薬物が数少ない楽しみになっていたこと、逮捕されてたくさんのものを失って悔しかったこと、家族のこと、セクシャリティーのこと。話しているうちに涙が止まらなくなることもありました。

RD ではステップワークやミーティングだけでなく、自助グループや復職についても親身に相談に乗ってもらえたことも心の支えになりました。薬物で逮捕されたあと、初めてのことでだらけだったので、何をするにも不安ばかりでした。例え解決に至らなくても、誰かに不安や悩みを聞いてもらえることがありがたいことなのだと身をもって感じました。

今は RD を卒業してからしばらく経ちますが、仕事にも復職することができています。振り返ると復職した当初は失ったものを取り返したい、他の人に追いつきたいと少し必死だったかもしれません。一方で薬物や逮捕、過去のことを誰かに聞かれないかとビクビクしたり、不安もありました。時間をかけて職場でも仲間ができたり、頼りにされていると実感できることが増えたりする中で少しずつ自信に変わってきたように思います。その経過の中では NA や RD で得た経験が役に立ったと思うことも少なくなかったです。傷ついた経験もあとで自信になると感じると、案外悪いことばかりではなかったなと思えます。

去年は職場でも自分の薬物の体験を話す機会がありました。医療分野で働いているため、理解してくれる人もいると頭では理解しているつもりでも、いざ話すとなるととても緊張しました。でも話した後に聴いてくれていた人達が受け入れ、とても喜んでくれ、自分の中で何かまた一つ吹っ切れた気がしました。自分の中には過去の出来事を隠したい、触れられたくないと思う気持ちと、知って欲しい、理解して欲しいという気持ちと両方あったのだと気づきました。別れてしまったけどパートナーとの出会いも大きな変化になりました。過去のことを話した上で一緒にいてくれ、いろんな場所に遊びに行ったりする中で、笑顔でいること、自分らしくいることの大切さを教えてもらいました。

薬物で逮捕された時は、人生をリセットしたい、こんな経験はなかったことにしたいとずっと思っていました。でもいつからか、自分の人生も案外悪くないと思えるようになっていくことに驚きます。今は確かに自分の人生を生きていると思えるし、過去の自分も含めて誇らしくすら思えます。誰かの期待や評価を気にすることもだいぶ減って、自分の正直な気持ちを大切にしたいと思えます。これらは小さなことのように、自分にとってはとても大きな変化です。もちろんいいことばかりではないけれど、過去のいろいろな経験で得たものが助けてくれるし、いい意味で諦められることも増えたのかもしれない。

今でも RD で過ごした日々は自分にとって特別な思い出です。たまに RD を訪ねると、通っていた頃のいろいろな記憶が蘇ってきて自然と涙が溢れ出そうになります。もしも当時の自分に何か声をかけられるとしたら、やはり、「大丈夫、やり直せる！」と伝えると思います。

END

OBOG会お知らせ

さつまいも茶話会

11月7日(土)13:30~14:45
OBOGと現役生で
さつまいもおやつを食べながらの
茶話会を開催します。

《準備について》
11:30よりおやつ作りをします。
準備から参加できます。
(ちょっぴりつまみ食いの特典あり♪)

《メニュー》
さつまいも巾着/スイートポテトもどき
さつまいも蒸しパン



オンライン月例メッセージ

10月17日(土)13:30~14:45
施設紹介・ミニセッション・体験談
体験談:RD卒業生「宮方さん」

注、11月はみのわマックスセミナー
のため月例メッセージはありません。

HPから
申し込みできます





セクシュアルマイノリティーオープンスピーカーズミーティング 「ちゅっ！ ありのままの私！」 報告

感謝

9月19日(土)13時より滝野川西ふれあい館
でRDデイケアセンター初企画。セクマイOSMを行いました。
雨の中、たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。
アンケートにご記入いただいた中から抜粋して掲載いたします。

- ⇒ 自分と照らし合わせて考えさせられました。
- ⇒ やめ続ける大変さ、大切さを考えさせられました。
- ⇒ セクマイの生きづらさから希望を感じるOSMでした。
- ⇒ 正直な話を聴かせて頂いて、自分も正直に生きていこうと希望を感じました。共に回復の道を歩む仲間を大切にしたいと思います。
- ⇒ 回復された方の生の声をこのような形でお聞きする機会は、なかなかないのでとても新鮮でした。
- ⇒ すばらしい。第2回目を楽しみにしています。
- ⇒ RDのことを良く知れて良かった。6人それぞれの貴重な話が聞けて良かったです。ありがとうございました。
- ⇒ 属性も多様な仲間の話が聞けて、NAのセクマイOSMとは違う12ステップを意識した内容で良かった。

又、新たな企画を考案中、乞うご期待！



アンケート
～RDデイケアセンター～

- お立場を教えてください
A: 療育指導員 B: 家族・知人 C: 支援者(医療)
D: 支援者(行政) E: 支援者(司法) G: その他()
- 本日の開催は何で知りになりましたか？
A: 施設 B: 郵便チラシ C: 仲間、知人、自助会
D: WEB・SNS等 E: 病院・医師 F: その他()
- 本日のオープンスピーカーズミーティングの感想を教えてください
- 次回のセミナーやイベントのテーマや内容のご要望があれば教えてください

アンケートへのご協力ありがとうございました。
お帰りの際にはスタッフへお渡ししてください。



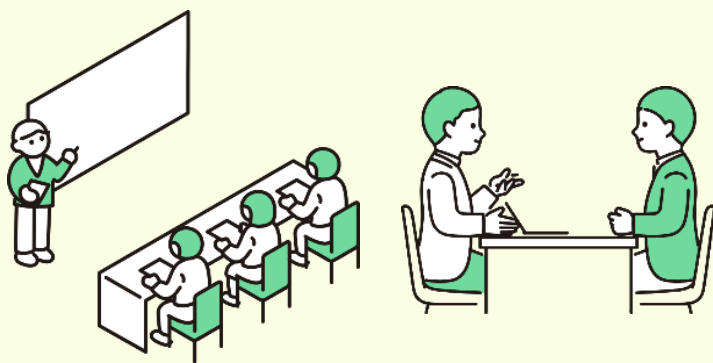
RD4コマ漫画



編集後記

9月は台風や、インフルエンザで施設の対応も状況に応じて行いました。予防接種も今までより早い接種を呼び掛けています。安心、安全に過ごせるようにしたいですね。まずは飲まないことを第1に考えて行動です。。レインシューズが活躍してる今日この頃
秋晴れはいつになったら拝めるのでしょうか 🌈 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、生きにくさ自体へ介入し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させていただ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