RDデイケアセンター
NEWS LETTER
SSKR
Vol.65
2026年 11月号

11月
November

体験談　AC.摂食障害　N.M

「かつてどのようで・何が起こって・今どのようか」

私は、『将来こうなりたい』という具体的な姿を、かつて思い描けたことがなかったように思います。

随分前に主治医から、「あなたの育った環境は、戦場と同じだったのです」と言われた時、にわかには理解できませんでした。 一見すれば、平凡で幸せな家庭の子どもだった私にとって、そこは安全も安心も信頼も感じることのできない環境でした。けれど、その現実や辛さを誰にも言えず、蓋をして、なかったことにすることで、生き延びる方法を身につけてきたのだと、今までの長い年月をかけて少しずつ理解できるようになりました。

やがて、その生き延びるための手段として『過食嘔吐』が定着しました。気が付けば、生き延びるために過食嘔吐をしているのか、過食嘔吐をするために生きているのか分からないまま、人生の約３分の２を過ごしていました。

これまでの年月の中では、将来の自分について考える機会もありました。けれど、私が将来を考えた時、そこにあったのはいつも『こうなりたい』という姿ではなく、『消えたい』という気持ちでした。

そんな私でも、これまでの治療や回復の中で少しずつ様々なものを受け取ってきました。それらは、最初は点のように私の中に散らばっていたように思います。やがて点と点がつながって線になり、線が増えて網目のようになっていきました。RD につながった今、その網目が少しずつ細かなものとなりながら、私だけの一枚の布地になってきているように感じています。

その過程で、私にとって大きかったのは、幼い頃に感じていたことや、その時々に抱えていた感情を、無自覚に封印し、なかったことにしてきた自分に気付いたことでした。そして、それらを自分にとっての事実や真実として、少しずつ受け止められるようにもなりました。

私は長い間、生き辛さを直視することへの恐れから、過食嘔吐をその場しのぎの手段として使い、自分自身と向き合うことから逃げ続けてきたのでした。その結果、自分の生き辛さをさらに大きなものにしてしまったのだということも、今回のステップワークを通して、ようやく正面から受け止めることができました。

そして、RD で『依存症という病気』について学び、個人セッションで担当スタッフさんの支えのもと自分自身と向き合い、グループワークなどを通して実際に仲間と関わる中で、『自分にとっての仲間』という感覚も少しずつ変わっていきました。

日常的に参加するようになった自助グループでの関わりも、少しずつ自分にとって支えとなっていることを感じるようになりました。さらに、『手放す』『委ねる』『祈る』ということを自分なりに理解し、生活の中に取り入れていくうちに、それまでの私には考えられなかった変化が起こりました。

仲間の中にいることを求めているのに、緊張や苦痛をどうすることもできなかった私が、今では仲間と一緒に笑ったり、楽しんだりして過ごせる時間が増えてきたのです。 それと並行して、長年手放せなかったアディクションを、必要としないで過ごせる日々も増えていきました。

それは、何かと闘って、苦痛を乗り越えて手にしたものではなく、『与えられた』としか思えないことが、今でも不思議でなりません。

それらの変化に気付いた時、私は今まで、なんて殺風景な時間を生きてきたのだろう、と自分のことをとても寂しく思いました。 けれど、その殺風景だった布地にも、少しずつ色が加わり始めているように感じています。

グループセッションや個人セッション、ステップワーク、そして仲間との関わりを通して私は、自分一人の力で何とかしようとするのではなく、大きな力に委ねるという感覚を、自分の中心に置けるようになってきました。 それは、長い間求めていたけれど、それが何なのか、どこに求めればよいのかも分からなかったものに、ようやく巡り合えたような感覚です。そして今、この環境につながれていること自体も、大きな力に導かれた結果に思えてなりません。

私は今も、『将来こうなりたい』という具体的な姿を思い描いているわけではありませんただ、『消えたい』という気持ちしかなかった以前の私が、今は、命ある限り、この私だけの布地がこれからどんなふうに織られていくのかを、自分自身で見ていきたいと思えています。

これまで受け取ってきたものも、これから出会う人や経験も、すべてが少しずつ私の布地に織り込まれていくのだと思います。 仲間との関わりの中で新しい彩りが加われば、かつての辛かった日々も、これから越えていくであろう厳しい時間も、やがて陰影となって、この布地に深みを与えてくれるのかもしれません。

これからも生きながら、経験し、委ね、受け取り、成長し、その時々の自分の布地を織っていく。 今の私は、そんなふうに、この先の自分を思い描いています。



秋のバーベキュー交流会



10月10日（土）、赤羽自然観察公園のバーベキュー交流会に参加しました。
秋晴れのなか、RD担当のそうめんサラダを作りました。他の事業所が作ったけんちん汁やフルーツポンチ、焼きそば、そしてお肉！ワイワイしながら食べるとおいしさも倍増でした。空き時間には、ソフトバレーを楽しんだり、シャボン玉で遊んだりする仲間もいて楽しい時間を過ごせました。
準備してくださったマックの皆様ありがとうございました。



他施設の仲間と青空ミーティング100人を6グループに分けて行いました。



そうめんサラダ？最初は戸惑って作っていましたが、食べてみたらとってもグーでした。👍

9月RD卒業　おめでとう🧡





9月、SRさんの卒業式を行いました。
23歳から25歳まで2年のご利用で摂食障害は止まり、無事にこの日を迎えました。今後は就労移行支援を利用し就労を目指していくそうです。自立に向けて回復を続け、幸せな人生を歩んでいってください。
みんなで作った回復の凱旋門をくぐって次のステージに進みます。
第1のことは第1に！気楽にやろう！（BBp197より）

RD4コマ漫画



お知らせ



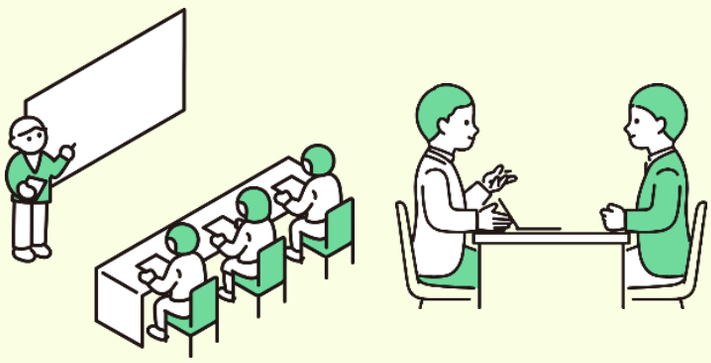
＊11月7日（土）
RDデイケアセンター教室にて
OB.OGと現役生で
さつまいもおやつを食べながら
ワイワイおしゃべりしましょう。
『メニュー』
さつまいも巾着・スイートポテトもどき
さつまいも蒸しパン

＊月例メッセージ
いつもご視聴ありがとうございます。
11月の月例メッセージは
みのわマックセミナーのため
配信はありません。

編　集　後　記

10月は秋晴れが続き、バーベキュー、巣鴨商店街散策、調理実習など食欲の秋を堪能しました。
そして11年ぶりのラリーさん来日で、講演会にみんなで参加しました。貴重な体験をさせてもらえました。
おなかも心も満たされた10月に感謝です🙏　　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“に取り組んでいきます。

■分かりやすさ
AAの「アルコホーリクス・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を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、お待ちしています。

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