



依存症専門デイケア(ARC:アディクションリカバリーセンター)ご紹介



2023年6月：ARC 作業療法士：熊本

今回は、前回の入院治療プログラムの紹介に続いて、外来治療の1つであるデイケアについてご紹介します。

「退院後もやめ続けるためにはどうしたらいいだろう?」「今の生活を続けながらやめる方法ってどのようなものだろう?」と、入院中は断つことができた依存物でしたが、退院後の不安の声を聞きます。



一般的なデイケアと同じように、ご自宅や回復施設から通所しますが、依存症専門のデイケア ARC(アディクションリカバリーセンター)では、依存症治療プログラムを受けることで安定した日常生活や社会復帰を目指します。ARC では依存症という病気を知り、対処していくためのプログラムがあり、やめ続けている仲間と出会う場です。

実際に通っているメンバーがデイケアで過ごす目的にはこんなことがあります。

- 依存物・依存行為から離れ安全な時間を作る
- しらふでの時間の過ごし方を体験する
- 教育プログラムやミーティングを通して依存症がもたらしたものについて振り返る
- しらふでの付き合いが出来る人(仲間)を作る
- 依存症によって失ったもの(身体的健康、対人・家族関係、社会的信用など)を取り戻す。また、取り戻せないものは受け入れる
- やめ続けるための方法を知りプランを立てる



実際のプログラムは以下の4つのカテゴリーで構成しています。

- 1 学習系: 依存症の知識を身に着け、やめ続けるための方法を知る教育プログラム
- 2 運動系: 体力の回復やリフレッシュを体感する
- 3 技術系: コミュニケーションや怒り・不安などの感情の取り扱い方を学ぶ
- 4 体験談: やめているメンバーの話や自助グループの話などを聞く



依存症からの回復(リカバリー)は病気を受け入れることからスタートします。ARC プログラムを継続しながら、少しずつ、一歩ずつ階段を上っていくような道のりです。この時期を支えてくれるのが、同じ経験をした方たちです。デイケアには経験豊富なメンバーをはじめ、お酒やギャンブルをやめ続けている回復者スタッフがいます。「こんな時どうした?」「こういう気持ちなんだけど」といった悩みや気持ちを話せる相手と出会えます。1人で取り組むことが難しいと言われている依存症。デイケアで一緒に取り組んでみませんか?





ARCご利用者さんの声



(20代女性)

断酒やスリップを繰り返していましたが、一度、1年間断酒生活を送れた経験から「もう一度やってみよう」と思い、デイケア（ARC）に通い10か月が経ちます。色々な取り組みをしてきましたが、「飲みたい」と素直に誰かに言うことや「欲求に耐えることができた喜び」ミーティングなどで「自分の正直な気持ち」を話すと、自分自身が楽になることを知りました。今まで自分をごまかしお酒で感情を麻痺させてきましたが、現在は素面で自分の気持ちを「そうなんだ」と受け入れられるようになり、楽に物事を考えたり、捉えたりできるようになりました。治療プログラムも、主に回復者スタッフさんが行うので、「こんなときどうやってきたのかな？」など質問しながら、アドバイスに助けられています。これからも強がらず自分と向き合いながら、皆さんに助けてもらいながら進んでいきます。

(60代男性)

僕は飲酒後に異常行動を起こし、それがきっかけとなり酒を止める思いで病院を受診、アルコール依存症の診断をうけて入院を決断しました。退院後は依存症専門グループホームに1年間入所し、退所後の現在は自宅からデイケア（ARC）の治療プログラムに通い、夜は断酒会への参加を継続しています。

重要なことは継続することです。これが大事だと痛感します。それから言葉にすること。一人で止め続けることは僕の経験では、無理だと実感しています。止め続けることに悩んだり、不安があれば誰かに（ドクター、デイケアスタッフ、断酒会の仲間、家族など）に話すことで、解決策のヒントがあるかもしれません。その積み重ねの現在の私は、家族との日々の生活を楽しんでます。そのためには工夫と労力を惜しみません。まずは自分が幸せになる努力をすることだと思っています。そうすれば、周りも幸せになると信じています。

(50代男性)

デイケア（ARC）に来た当初「暇な時間が多いところだなあ〜。こんなことしていて、酒が止まるのかよ」と思っていました。案の定、何回もスリップ（再飲酒）もしました。でも、今思えば、あのころの自分に依存症のことを理解できる頭はありませんでした。依存症ことを理解するまでに時間がかかりました。そういった中で、いろんな人たちとの出会いや別れを経験しました。デイケアは依存症の回復に必要な場所、何かあっても帰れる場所なのだというところにやっと気付くことができました。

公式 Twitter 公式 Instagram



twitter

Instagram



☆是非のぞいてみてね☆

アディクション家族教室

ご案内

- ☆ホームページにて最新情報を随時更新中☆
 - ① 人数制限（予約制）：家族教室前日までにご予約のお電話をお願いします。
 - ② 感染対策：来院時の検温と手指消毒、各自マスクをのご協力をお願いいたします。
- 予 定：第2土曜日 10時～11時45分
 開催場所：病院横 リカバリーセンター
 ＊前日までに当院代表電話（092-811-1821）地域移行推進課へご予約をお願いします。