

2018年 ~12月スケジュール~

DECEMBER
平成30年



	月	火	水	木	金	土	日
午前						1 先負	2 仏滅
午後1						☆ミーティング	7プロセス依存 認知行動療法
午後2						映画	7プロセス依存 ミーティング
午前	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 大安	8 赤口	9 先勝
午後1	ゲーム活動	カラオケ	園芸活動	お休み	室外スポーツ	料理教室	7プロセス依存 認知行動療法
午後2	ミーティング 室内スポーツ	木工	ミーティング 芸術療法		認知行動療法 (物質)	芸術療法	7プロセス依存 ミーティング
午前	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
午後1	ゲーム活動	散歩活動	木工	お休み	認知行動療法 (物質)	☆ミーティング	7プロセス依存 認知行動療法
午後2	ミーティング 室内スポーツ	ミーティング フリータイム	ミーティング 芸術療法		駿河探訪	映画	7プロセス依存 ミーティング
午前	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 天皇誕生日
午後1	料理教室 (基礎)	散歩活動	園芸活動	お休み	室外スポーツ	料理教室	7プロセス依存 認知行動療法
午後2	ミーティング 室内スポーツ	ミーティング フリータイム	ミーティング 芸術療法		認知行動療法 (物質)	利用者会・お誕生 会	7プロセス依存 ミーティング
午前	24 振替休日 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先負	28 友引	29 先負	30 仏滅
午後1	お休み	散歩活動	木工	お休み	認知行動療法 (物質)	大掃除	
午後2		クリスマス会	ミーティング 芸術療法		駿河探訪		

12月は忘年会シーズンやクリスマスセールといった行事がたくさんありますね。旧い友人や親しい人、親しかった人と年末に過ごす機会も増えることもあるかと思えます。それに伴って引き金や誘惑、ストレスも増えてしまうかもしれませんね。かといって一人きりで過ごすのも再発のリスクがあります。イベント事や行事に参加する前に、スリッパ(リラプス)しないように工夫してみましょう。きっと依存対象なしでもこれらのイベント事、行事を乗り切れるはずですよ。



クリスマス会を開催します!!
ゲーム大会や料理作りを行う予定です。利用者会でもやりたいことのアンケートを取りましたが、リクエストは随時募集中です♪

12月から、「木工」が新しいプログラムとして導入されました。デイケアで使う日用雑貨など、簡単なものから始めていきたいと考えています。
月末には1日かけて大掃除を行います。今年1年の汚れを皆で落とし、スッキリした気持ちで1年を終えましょう。

依存兄弟回復への道のり ~新しい依存症を知る~



僕は睡眠不足になるまでネットやゲームをしちゃって学校や仕事を休んじゃったりすることも…。成績も下がっちゃったし、友達とも距離が出来ちゃってどうしよう!?やめたほうがいいってわかってるけど、つい手がでちゃうし、気が付いたら時間がたってるんだ。

僕はネット依存症。

ネ

4

酒 薬 ギャ

母

実は、あなた達にはまだ兄弟がいるの。

酒…アルコール依存症
ギャ…ギャンブル依存症
薬…薬物依存症

1

私は、今月、洋服1着買うつもりが、こんなに買っちゃった、…今月は1着にしようと思っていたのに。ストレスが溜まるって衝動買いしちゃうのよね、…カードの限度額超えそうだから、また新しいカード作らなきゃ。

私は買い物依存症。

買

5

初めまして
買い物依存症です。

初めまして
ネット依存症です。

2人とも、今話題の依存症なのよ。特にネット依存症は若い世代に多いわ。ギャンブルくんと同じプロセス依存よ。行動そのものに対してハマってしまうのね。

2

そうか!!分かっているのになかなかやめられなかったり、周囲の人を巻き込んでしまったり、…悩みや共通点はたくさんあるな。これからでも遅くない。みんなで回復を目指そう!!

酒 薬 ギャ 買 ネ

みんなで聖明デイケアへ行ってしましょ♪

6

突然兄弟って言われても…
なあ? どんな人たちなのか全然分からないよ。

まずは相手のことを知ってみようね!

薬? 酒 ギャ

3