

2月スケジュール

FEBRUARY
平成31年

聖明病院
デイケア

	月	火	水	木	金	土	日
午前					1 友引	2 先負	3 仏滅
午後1					節分 認知行動療法 (物質)/ ミーティング	☆ミーティング 映画	70セス依存 認知行動療法 70セス依存 ミーティング
午後2							お休み
午前	4 大安	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
午後1	ゲーム活動	カラオケ	映画	お休み	認知行動療法 (物質)/ ミーティング 駿河探訪	料理教室 木工/ 芸術療法	70セス依存 認知行動療法 70セス依存 ミーティング
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	認知行動療法 (物質)/ ミーティング				お休み
午前	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
午後1	お休み	散歩活動	木工/ 芸術療法	お休み	室外スポーツ	☆ミーティング	70セス依存 認知行動療法
午後2		ミーティング フリータイム	認知行動療法 (物質)/ ミーティング		認知行動療法 (物質)/ ミーティング	映画	70セス依存 ミーティング
午前	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先負	24 友引
午後1	ゲーム活動	散歩活動	園芸活動	お休み	認知行動療法 (物質)/ ミーティング 駿河探訪	料理教室 利用者会・お誕生 会	70セス依存 認知行動療法 70セス依存 ミーティング
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	認知行動療法 (物質)/ ミーティング				お休み
午前	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口			
午後1	ゲーム活動	散歩活動	木工/ 芸術療法	お休み			
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	認知行動療法 (物質)/ ミーティング				

利用者さんに聞きました!!



皆さんは、ビックブックをご存じですか？
本なんて読まない、、、そう考えている方も、
一度、手に取って見てはどうでしょうか？

～AAの本を読んでみて～(1)

「アルコールリクス・アノニマス」(ビックブック)は、実在したアルコール依存症者が自らの体験を語り、他の依存症者と共に回復に至るまでの、物語のような本だと思います。アメリカで生まれたこの本の中には、日本人の体験談も書かれていますが、とてもよい話だと共感し、参考にさせてもらいました。どの体験談も「自分と同じだ」または「よく似ている」と言った内容が多いです。この本の中には、病気から回復するには決して一人ではできない、家族や友人など、どんなに親しい人間が手助けしてくれても、回復するのは非常にむずかしい、といったことも書かれています。事実、私もそう感じた一人です。

では、どうすれば回復に向かえるのでしょうか？

ビックブックでは、「12のステップ」がとても大事とされています。このステップを、意欲を持って徹底的に実践すればよい方向にいける、と書かれています。しかし誰もが、これを成し遂げられる訳でもなく、やる気がなければ当然無理なのでしょう。私も半信半疑で取りかかったせいか、未だにステップ3で足踏み状態です。それでも飲んだくれていたときより少しは自分が変わったと思う部分もあり、始めは疑い状態で手さぐりだったステップの実践も、前より真剣に取り組んでいます。

(続く)

～レイ～



靴箱 第2弾!! 制作中

大人のペーパークラフト

