

8月スケジュール



AUGUST
令和元年

令和元年

	月	火	水	木	金	土	日
午前				1	2	3	4
午後1				お休み	自己学習	☆ミーティング	お休み
午後2					認知行動療法（物質）/ミーティング	映画	プロセス依存 認知行動療法
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後1	散歩	カラオケ	園芸	お休み	認知行動療法（物質）/ミーティング	料理教室	お休み
午後2	ミーティング 室内スポーツ/ゲーム活動	ミーティング 木工・芸術	認知行動療法（物質）/ミーティング		駿河探訪	園芸	プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後1	お休み	お休み	お休み	お休み	自己学習	☆ミーティング	お休み
午後2					認知行動療法（物質）/ミーティング	映画	プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後1	ゲーム活動	園芸	リラクゼーション	お休み	認知行動療法（物質）/ミーティング	ミーティング	お休み
午後2	ミーティング 心理教育	ミーティング	認知行動療法（物質）/ミーティング		駿河探訪	園芸	プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング
午前	26	27	28	29	30	31	
午後1	カラオケ	散歩/園芸	こころの体操	お休み	木工/芸術	料理教室	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/ゲーム活動	日帰りの湯	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	利用者会 お誕生日会	プロセス依存 ミーティング

やめたくてもやめられない…プロセス依存って？

ギャンブルやゲーム、買い物、万引き（窃盗）、異性関係などある特定の行為に依存してしまうのが「プロセス依存」です。物質依存と共通していることは、日常生活などに何かしらの問題が起きてしまうにも関わらず、やめられない状態になってしまうことです。

病的に依存行動にのめり込む

依存行動をすること（例えばパチンコに行き続けること、ゲームをやり続けること）にのめり込み、その行動をすることが、今までの日常生活のなかにおけるほかの行動よりも価値が上がってしまいます。



ギャンブル依存症セルフチェック

- ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを隠す
- ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

最近1年間のギャンブル経験で2つ以上チェックがつくとギャンブル依存症の可能性が高いといえます。

※「公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会」より



体験談～ギャンブル依存症と向き合う事～

私が聖明病院に通院、デイケアに通いだして半年が経ちました。私は16歳からパチンコ、スロットにはまり、度重なる多額の借金を作り、現在2度目の債務整理をしています。ギャンブルに行く→負ける→返す当てのない借金をするために嘘をつく→借りたお金でギャンブルをするを繰り返し、借金を隠す為に家族や友人との会話は減り、一人で過ごす時間が増えていました。夜寝てしまうと朝が来て、また借金の事を考えなくてはならないのかと思ひ、眠れない日々もありました。自殺を考えた事もありますが、実際の行動に移す勇気もありませんでした。

デイケア、GAに繋がってからも常に借金とギャンブルの事を考える時間が多く、ミーティングでも本心は話していませんでした。スリップもしました。

ですが、様々な本を読んだ事、仲間の話を真剣に聞く事、自分の事を素直に話す事で私の中で少しずつ変化が起こり、「変えられないものを受け入れる落ち着きを」「変えられるものは変えていく勇気を」の言葉の意味を考えるようになりました。

家族との生活費はしっかりと妻に預ける、毎月の返済は怠らない、など普通の人ができる事ができなかった自分が、少しずつですが、できるようになっています。できる事が増えているのは病院関係者の皆様、デイケアやGAの仲間、なによりも真剣に協力してくれる妻の力だと今は素直に感謝しています。

正直、今後二度とギャンブルはしない！と誓う事はできません。ですが、今までと同じように嘘に嘘を重ね、周りの人達を悲しませるような事がないように、一步ずつ頑張っていきたいと思ひます。

Keep it simple, Stupid!!

ガッキー



利用者会と夏野菜

今月の利用者会のデザートは、生クリームたっぷりのプリンアラモード♡6月から料理教室の買い出しも利用者さんたちと行っています。約40個分の買い出し、ありがとうございました。夏になり畑でもたくさんの野菜がとれるようになりました。とれたての野菜は、なにもつけなくてもとても美味しくいただけます。水やりも利用者さんたちが当番制で行っています。デイケアでは、買い出し、料理、片づけ、水やり、収穫など利用者さんたちが各自の役割もっています。美味しい料理は皆さんの協力のたまものですね。

