

# 9月スケジュール



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

## 利用者さんに聞きました！

現在入院中の方、デイケアに通っている方、依存症を治療中の皆さんのなかに、今の時間が無駄だと感じている方はいらっしゃいませんか？早く社会に出たい、自分はもう大丈夫なのにと、もどかしい気持ちを抱えている方は少なくないと思います。しかし、今のこの時間を無駄にするのか、有効に使うかはあなた次第です。今月はそんな体験をした利用者さんに話を聞きました。

自分はグループホームに来て今年の8月で1年と4か月になりました。初めは、就労はしないでグループホームを出る予定でいました。自分なら、そのままグループホームを出ても断酒しながら仕事はできると、簡単に考えていました。体力的にも大丈夫だと甘く考えていました。でも実際に就労体験に行ってみると、2回の入退院で、仕事をしていない約2年間ぐらいの時間は長すぎたと感じました。

自分は過去にトラックの運転やフォークリフトの仕事をしていたのですが、その時に、就労支援事業所から来た人たちが自分の会社に来て仕事をしてくれていました。今は逆の立場になってしまったと思うと、何かやってられない気持ちになりました。1日体験が終わり、グループホームの近くのコンビニまで送ってもらいました。タバコを吸っているときに久しぶりに飲酒欲求が出ました。同じ仲間の人と一緒にだったので、買って飲むまではいきませんでした。もし一人だったら飲んでいただろうと、今はそう思います。

それから色々自分なりに考えましたが、、仲間にも相談し、いいアドバイスをしてもらいました。家族にも話をしました。その時には、やっぱり無理だと思いました。就労をやる、やらないという返事はすぐにはできませんでした。しかしこのアルコール依存症になったのは自分自身だし、家族には大変な迷惑をかけた事など、いま自分が置かれている立場を考えると今ここで一步を踏み出さなければと思い、就労をする決意をしました。

これから先、また長い時間が経てば、この就労も無駄にはならないと思います。週2日から始めていこうと思っています。無理をせず焦らず。就労支援事業所の人たちは、下は16歳～上は65歳ぐらいの、色々な障害を持った人がいます。その人たちも負けないで上を向いてやっているのだから、マイナスなことを考えないで、プラス思考な考えで、これから就労をやっていきたいと思います。就労体験は1日でしたが、体験をしてみても良かったです。この体験を通して社会復帰に繋げていきたいと思います。

アノニマスネーム ○

## 依存症関連おすすめ本

デイケアで、利用者さんたちに人気の依存症関連の本を紹介します。

【アル中ワンダーランド】

著者であるまんしゅうきつこさん本人もアルコール依存症の当事者であることから、話のエピソードは、利用者さんたちからも共感を得るものばかり。アルコール依存症ゆえの大暴走を綴った、ノンフィクション漫画となっています。本が苦手な方も是非一度手に取ってみてください!!

