1月スケジュール

	月	火	水	木	金	土		日
午前			1	2	3	4 ☆ミーティング	プロセス依存認知行動療法	5
午後1			お休み	お休み	お休み	映画	プロセス依存ミーティング	お休み
午後2								
午前	6 新年会準備	7 カラオケ	8 リラクゼーション	9	10 室内スポーツ	11 新年会	プロセス依存認知行動療法	12
午後1	ミーティング	園芸	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	木工	プロセス依存ミーティング	お休み
午後2	自己学習	芸術療法						
午前	13	14 自己学習	15 室内スポーツ	16	17 認知行動療法（物質）/ミーティング	18 ☆ミーティング	プロセス依存認知行動療法	19
午後1	お休み	木工	認知行動療法（物質）/ミーティング	お休み	駿河探訪	映画	プロセス依存ミーティング	お休み
午後2								
午前	20 デイケア協議会	21 散歩	22 リラクゼーション	23	24 手洗い講座	25 料理教室	プロセス依存認知行動療法	26
午後1	ミーティング	園芸	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	利用者会お誕生日会	プロセス依存ミーティング	お休み
午後2	芸術療法							
午前	27 カラオケ	28 室内スポーツ	29 映画	30	31 認知行動療法（物質）/ミーティング			
午後1	Q&Aミーティング	木工	認知行動療法（物質）/ミーティング	お休み	駿河探訪			
午後2								

スイーツ☆クラブ

12 月から不定期で、スイーツクラブを開催しています。スイーツクラブでは、買い物以外のほとんど（作るもの、作り方など）を利用者さん同士で決めてもらうプログラムになっています！次回の開催時にはぜひ参加してみてください♫

利用者さんに聞きました！

今年の９月、私は初めて聖明病院内のモデルミーティングにＡＡメンバーとして参加しました。この病院に３回入退院を繰り返しています。ですから入院中に何度もこのミーティングに聞く側として参加した事はありました。そもそも私がＡＡを知ったのは 22 年程前です。その時はＫ病院を退院した時でした。３回位ミーティング会場へ行きましたが、その後は行くことはありませんでした。言いっぱなしだの聞きっぱなしだの、神だの、信仰だの、訳の分からない場所だと思ったものです。何度も繋がったり切れたりもしました。現在私はグループホームで生活しています。そして再びＡＡと繋がり １ 年が過ぎました。デイケアの書棚にあった「アルコホーリクスアノニマス（ビックブック）」に出会ったことや、ミーティングへの参加が、今回のように話す側として参加する事に繋がったと思っています。そう言う意味ではこの本を置いてくれたデイケアのスタッフさんには感謝しています。初めてのモデルミーティングで私は、今日までの酒歴や数々の悪事、他人への大迷惑、抗酒剤の数十回もの試し飲みなどを患者さんの前で話しました。（よく生きていると思います。）話しをする側はとても緊張するかと思っていましたが、全然そんなこともなく、自分としては正直な話ができたと思っています。ミーティングの合間に患者さんの発言もありました。その中に、「神だの、何だのと、はっきり言ってちゃんちゃらおかしくてやってられない！」と、はっきり言った人がいました。私はそれを聞いたとき、なんだかとても懐かしさを感じました。昔の自分とまったく同じ事を言っていると、知らずに微笑んでいました。そして気づかせてもいただきました。「ただ漠然と疑いの気持ちでしか聞く側にいるしかなかった私」と「微力ではありますが、私の正直なメッセージの中から回復への糸口を見つけて下さる患者さんが一人でもいてくれるように。」と知らずに願っている私がここにいると。こんな私でも変われたんだと、そう気づかせていただき、嬉しくもなりました。とても良い時間だったと思いました。また機会があればモデルミーティングに参加したいと思います。今入院中のみなさん、そのときはよろしくお願いします。

アノニマスネーム～レイ～