

DDG(デイケア断酒グループ)

再飲酒・再入院の防止や仲間づくりなどを目的とし、
令和元年5月14日より、月1回デイケアのプログラムに新
しく加わりました♪

実施日：第2木曜日

時間：13時～（約60分）

場所：デイケア

内容：デイケア断酒会、ARASHI（アラーシー）

対象：アルコール勉強会に参加されている外来の方



デイケア断酒会

1人ずつアルコールに関する体験談を話していただきます。

体験談は言いつぱなし聞きつぱなしが原則で、

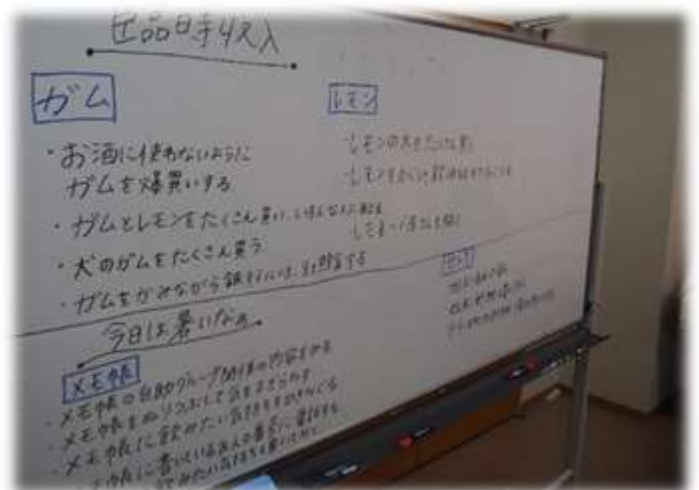
「体験談に始まり、体験談に終わる」がモットーです。

いろんな方のさまざまな体験談を聞くことができ、

とても勉強になります。

ARASHI (アラーシー)

負担のかかる状況が書かれた 25 種類の危機カード (アルコールを使いたくなる状況・ストレスのたまる状況) と、25 種類のアイテムカードを用いて、どうやって危機状況を乗り切るかをできるだけ具体的に考えるゲームです。



出た案はホワイトボードに書きとめ、最後にみなさんで振り返ります。

断酒会や ARASHI 以外にも、
断酒記念日（3 ヶ月、6 ヶ月、1 年など）には
表彰状をお渡ししています。

DDG メンバーみなさんの前で表彰されることで、
断酒継続の意欲が高まる方や、涙を流して喜ばれる方などが
いらっしゃいました。



断酒継続 1 年！！
酒のある場所には行かない
ようにしています。

断酒を続けて 1 年。
通院・服薬・自助グループを
継続しています！

