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２回デイケアのプログラムに新しく加わりました♪

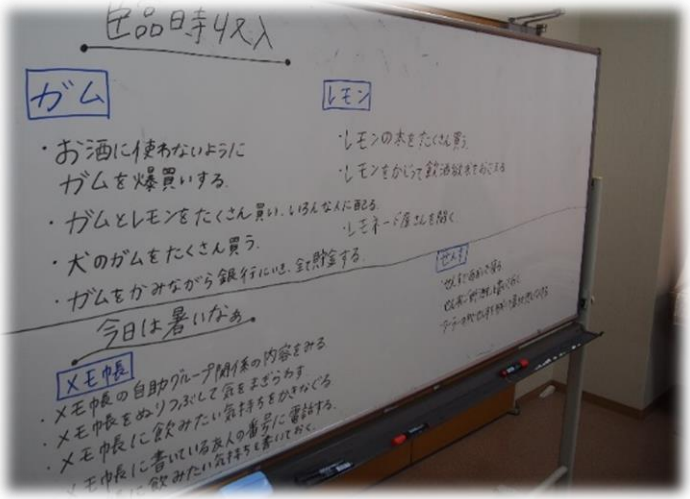
実施日：第２・４火曜日
　時間：13 時～（約 60 分）
　場所：デイケア
　内容：デイケア断酒会、ＡＲＡＳＨＩ（アラーシー）
　対象：アルコール勉強会に参加されている外来の方

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。
体験談は言いっぱなし聞きっぱなしが原則で、
「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 ヵ月、6 ヵ月、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！