




真和館 アルコール依存症回復プログラム (ARP)

令和元年10月1日作成 (改訂3版)

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
I	断酒の誓い	断酒の誓い斉唱 (毎朝9時) 1. 私たちは酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認めます。 1. 私たちは断酒例会に出席し、自分を率直に語ります。 1. 私たちは酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認めます。		1. 私たちは自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。 1. 私たちは家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをします。 1. 私たちは断酒の喜びを、酒害に悩む人たちに伝えます。									
	タベの集い	12のステップ斉唱 (毎夕17時10分) ステップ1 「私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた」 ステップ2 「自分を越えた大きな力が、私たちに健康な心に戻してくれると信じるようになった」 ステップ3 「私たちの意思と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした」	ステップ4 「恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った」 ステップ5 「神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた」 ステップ6 「こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った」 ステップ7 「私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた」	ステップ8 「私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった」 ステップ9 「その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした」 ステップ10 「自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた」	ステップ11 「祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた」 ステップ12 「これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した」								
II	ミーティング	真和館アルコールミーティング—司会は職員が行い、アルコール依存症の回復のプログラムであるAAの「12のステップ」を学び、テーマミーティングを行います。(毎週水曜日 10時15分～11時30分)											
		アルコールメッセージミーティング—司会はAA城北グループの方が行き、AAのミーティングハンドブックを使いテーマミーティングを行います。(第1・3火曜日 10時15分～11時30分)											
		アルコール特別ミーティング—司会は入所者が行き、AAミーティングハンドブックの読み合わせとテーマミーティングを行います。(第4火曜日 10時15分～11時30分)											
		しらゆりの会ミーティング—司会は入所者が行き、AAミーティングハンドブックを使ったテーマミーティングや冊子の体験談を読み合わせします。(毎週木曜日 10時15分～11時30分)(資料:BOX916・AA日本ゼネラルサービス版、夜明けまでの長い旅Ⅲ・全日本断酒連盟版、Be!「アスク・ヒューマン・ケア」版)											
III	学習 1 (導入)	HAPPYプログラム (国立病院機構肥前精神医療センター版) ※入所後、アルコール依存症であることを認めてもらうための学習会		自助グループからのメッセージ ※随時(AA矯正小委員会メッセージ等)		アルコール依存症学習会 (場所:あそ上寿園) (毎月第4土曜日14時～15時)		アルコール地域セミナー (阿蘇市で毎年12月に開催)					
	学習 2 (知る)	 DVD学習(アルコール依存症や依存症関連)		映画学習(アルコール依存症や依存症関連) (毎週月曜日10時15分～11時30分)		テキスト学習(アルコール依存症を知る)							
	学習 3 (グループワーク)	アルコール依存症再発防止プログラム(糸満晴明病院版) (毎週金曜日 13時～14時)			SMARPP「薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック」 (毎週金曜日 13時～14時)								
	学習 4 (カウンセリング(内観))	30分間ラポール(カウンセリング) (随時) ピアカウンセリング (随時)		一日内観 (1ヶ月に1人2回、4ヶ月実施) ※第3土曜日 9時30分～10時 オリエンテーション 10時15分～16時30分 内観(2時間毎に面接)		日常内観 (一日内観と並行して実施) 日記内観を静かな空間で毎日15分程度実施 1週間に1度職員による振り返り面談		集中内観 (7泊8日) 指宿竹元病院又は三和中央病院で実施される 7泊8日の集中内観に派遣 内観懇話会(九州、熊本)					
	学習 5 (生きる力を養う)	森田療法 (随時)		心みがきの読書会 (毎週木曜日10時15分～11時15分)		心の健康教室 (毎週月曜日13時30分～14時30分)		心みがきの講演会 (年4回講演会のうち、アルコール関係講演会を年2回実施)					
	学習 6 (個別学習)			薬物依存症(毎週木曜日)		買物依存症(随時)		クレプトマニア(随時)					
IV	外部の自助グループ等への参加	KUMARPP(熊本県精神保健福祉センター) 各断酒会への参加(集まる会(人吉)・八代、アメシストの集い) 各AAグループへの参加(AA熊本手取グループ、AA肥後大津グループ、AA健軍グループ)											
	外部の大会・学習会への参加	熊本県アルコール関連問題学会 熊本県精神保健福祉センター講演会 熊本市こころの健康センター講演会 熊本県アディクションフォーラム 熊本県断酒友の会 人吉・球磨合同断酒会 益城病院院内断酒会 益城病院東部例会 菊陽病院院内断酒会 菊陽病院OB断酒会 AA九州・沖縄地域ラウンドアップ AA熊本地区オープン・スピーカーズ・ミーティング AA健軍グループ青空ミーティング											
V	クロスアディクション対策	真和館薬物ミーティング—司会は入所者が行き、NAの書籍の読み合わせとテーマミーティングを行います。(毎週木曜日 15時～16時)											
		真和館ギャンブルミーティング—司会はGA熊本グループの方が行き、GAのミーティングハンドブックを使ったテーマミーティングを行います。(第2火曜日 10時15分～11時30分)											
		心のオアシスタバこの会(毎月1回) KUMARPP(毎月第2・第4火曜日) 熊本ダルク 熊本ダルク家族会 NA WRAP 行動変容グループ GA熊本グループ											
VI	併存障がい対策	依存症の方で併存した障がいをお持ちの方に対して、各人の障がい(発達障害・双極性障害・統合失調症等)に応じた学習会、高機能自閉症・アスペルガー当事者の会シェアハート											
VII	居宅生活訓練等	地域生活に向けアパートで居宅生活訓練を実施する(1年～2年)					訪問指導事業(退所者のサポート・不定期)						