

ARPだより

ARP(アルコールリハビリテーションプログラム)

R3 年度
12月号
発行:
外来ARPチーム



第1回外来 ARP 家族茶話会

令和3年12月2日(木)、地域活動支援センター「ステップ」3階講堂にて外来 ARP 家族茶話会が開催されました。

当日は、家族様5名の参加がありました。初めての家族茶話会のためスタッフの自己紹介と、当院で行っているアルコールリハビリテーションプログラムの紹介を行いました。茶話会では、「最近の当事者と私」「家族自身のメンタルケア」のテーマで、家族様から様々な話を聞かせて頂きました。また「自分だけでなく同様の体験をしている方もいて安心した」といった感想も聞かれ、和やかな雰囲気でした。



外来 ARP のご案内

外来のアルコールリハビリテーションプログラムでは、ワークブック(SMARPP:物質使用障害治療プログラム)を使用して、病気のことや生活上の注意点などを学んだりミーティングを通して酒を飲まない生活を続けていくことを支援しています。興味のある方は、お問い合わせください。

【週間プログラム】

月、木: 13:30~15:30、毎月第3土: 9:00~11:00

【お問合せ】

089-925-3211(病院代表) 担当: 作業療法係または、地域連携室まで

SMARPP より抜粋コーナー

○危険な状況「H・A・L・T」について

H.A.L.Tとは、空腹(あるいは、幸せな気分)のとき、怒っているとき、孤独でさびしいとき、そして疲れたときが、とくにアルコールに再び手を出してしまいやすい、ということを示す略語です。

- (1) HUNGRY 空腹/HAPPY 幸せ
- (2) ANGRY 怒り
- (3) LONELY 孤独
- (4) TIRED 疲労

このような(HALT)アルコールの誘惑にのってしまいやすい状況を避けたり乗り切ったりするためにはどんな対策が考えられるか考えましょう。

