

2022
10月号
Vol.7

ARPだより

発行:
外来ARP
チーム

ARP (アルコールリハビリテーションプログラム)

外来 ARPのご案内

外来ARPは現在(月)(木)と第3(土)に実施しています。

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。

また、8月から外部の自助グループ【青春のつどい】のメンバーとオンラインで交流を始めており、コロナ禍で集まりにくい・交流しづらい環境にありますが、自助グループの雰囲気を知る貴重な時間となっています。

ご興味のある方は、ぜひ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): 9:30~11:30 (10月22日)

※今月のみ第4土曜日の開催となっています。ご注意ください。

依存症外来集団療法

このプログラムは全10回でアルコール依存症の基礎を学べる内容です。依存症のイロハを学んで、自分の飲酒量や飲み方について考えるきっかけとするために活用してもらえる内容になっていると思います

対象はアルコール依存症やアルコール使用障害の方です。

ご自身の飲み方で気になることがある方は、ぜひお問い合わせください。

※このプログラムは上記のARPとは別のプログラムです

※併用は出来ません。

家族茶話会のご案内

新型コロナウイルス感染症対策のため、中断しております。
また皆様と再会できる日を楽しみに、ご家族の元気のための拠り所として利用して
いただける場をめざしてスタッフ一同準備してまいります。

staff column

子供が持ち帰ったプリントにあったお話から心に残ったものを紹介したいと思います

幸せの“はひふへほ”

ストレスやプレッシャーを軽くするための方法

成果を求めすぎているときは…	【は】 半分がよい
評価を求めすぎているときは…	【ひ】 人並みがよい
何か特別なものを求めているときは…	【ふ】 普通がよい
自己イメージを上げすぎているときは…	【へ】 平凡がよい
頑張りすぎて疲れているときは…	【ほ】 ほどほどがよい

私もそうですが、みなさんにも“考え方の癖”ありませんか？日々の中で、この癖に悩まされたりしんどくなってしまうことってありませんか？そんなときはこの言葉を思い出して、凝り固まった考え方を少しでもほぐせるといいな～と思います。

自助グループの活動状況

名称	場所	開催日時
松山断酒会	愛媛県男女共同参画	毎週木・日曜 19:00~21:00
中予断酒会	松山市総合福祉センター	毎週水曜 18:30~20:30
	松山市ハーモニープラザ3階	毎週土曜 18:30~20:30
青春の集い	松山市総合福祉センター	毎週木曜 14:00~16:00
さくらの会	東温市中央公民館	毎週月曜 19:00~21:00

★この他にも、愛媛県内では多くの自助グループ・断酒会が活動しています

【お問合せ】TEL089-925-3211（病院代表）
担当：作業療法係または、地域連携室まで