

2023
12月号
Vol.18

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、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しており、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（12月16日・1月20日）



年末年始のご案内

年末は12月28日（木）まで

年始は1月11日（木）からの開始となります

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

“大丈夫”って便利だけど、あいまいじゃないですか？

最近朝晩の冷え込みが厳しくなり冬らしくなってきましたね。年末が近づきなんとなく気忙しいですが、私事ながら12月から新しい部署に変わり、慣れない環境やスタッフに緊張と戸惑いの連続です。1週間もすると周りから「慣れた?」「わかる?」と声をかけられるのですが、「なんとか大丈夫ですよ」とつい言っている自分がいます。

先日 Be!という季刊誌の特集に【“大丈夫”にひそむ、自分を知るヒント】があり、興味深く読みました。そして、“大丈夫”は様々な色合いを持った言葉というフレーズにうなづけた気がしました。

みなさんは普段の生活の中で大丈夫じゃないのに“大丈夫”と言ってしまうことはないでしょうか?そして、そのことに気づかないふりをしていませんか?やっぱり大丈夫じゃない!って誰かに話せていますか?

忙しいときだからこそ、慣れないことをしているときこそ、自分の本当の気持ちを大切にしていきたいものですね。

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