



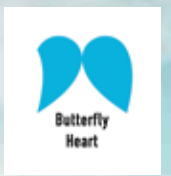
News Letter

第3号 2023/12/1号

ここからはじめてみませんか

やめたいけどやめれない
どうしていいかわからない

一緒に考えていきませんか



こんにちは。グループホームJ'sの上堂園（かみどうぞの）です。多動傾向ありのアルコール依存症・摂食障害・その他もろもろクロスアディクションの本人で、ホームの管理人兼このニュースレターの編集者です。少しずつ仲間が増えてきてにぎやかになってきました(^▽^)/
毎年毎年一年が過ぎるのが早くて、断酒して27年になりますが、ついこの間のような（言い過ぎかな(^_^;)）気がしております。だからこそ一日一日を大切に生きていきたいなと思います。

Home

ホーム情報



リビングにツリー登場！絵本やボードゲーム

ホーム内での食事やグッズのご紹介



ホームでは月曜日から金曜日朝夕二回、スタッフが栄養バランスを考えて手づくりで準備しております。



ある日の夕食（ハ▽ハ）

絵本や依存症に関する書籍、ボードゲームを専門に取り扱っている京都の就労継続支援B型の方がセレクトしてくれた珍しいボードゲームなど揃えています。

【居室情報】

全7部屋（1Fに2部屋、2Fに5部屋）約6畳
全室フローリング、エアコン・調光式照明
・引出付ベット・ハンガー掛け完備。
全室日当たり良好。隣室とは二重壁仕様

SHORT STAY



短期入所（ショートステイ）のご案内

家族が一時的に不在となり、一人で生活することが不安な方や、一時的に使ってみたいという方のための障害福祉サービスです【**こちらにも女性に限りません**】。

【**利用できる方**】 障害支援区分が1～4で、病状が落ち着いている方、身の回りのことが自分でできて、共同生活ができる方。

【**利用期間**】 一泊二日から利用可能。最長は6泊7日

【**利用料金**】 1,100～（部屋の空き状況によって変動）
他、寝具利用料・光熱費・食費・利用者負担金等必要です。

詳細はお問い合わせください！

INFORMATION

就労支援B型作業所『遊心工房』で作っている**ごぼう茶**のご案内です。国産ごぼう100%をささがきし、天日で干した後、焙煎しています。すべての工程をていねいに手作業で行っています。

香ばしくてくせがなく、カフェインゼロなので、どなたにも安心してお飲みいただける食物繊維たっぷりのお茶です。

プレーン・しょうが・れもん・黒豆等あり
1袋 30g 400円～



ご注文はこちらから↓

【お問合せ】合同会社自由館 遊心工房

✉ jiyukanyushin@gmail.com



REPORT

10月29日に開催した研修「依存症予防教育 FUKUYAMA Vol.4 子どものゲーム・ネット依存への対応」が無事終わりました。ハイブリッド開催で約100名の方が参加してくださいました。ご参加くださった方ありがとうございました！

香川県の三光病院院長海野順先生・ゲーム依存回復者であり支援者である増田貴久先生。ゲームネットの最新情報を含め、依存と思春期の関係の話、三光病院での取り組み等々盛りだくさんであったという間の3時間でした。

期間限定でアーカイブ配信(一部有料)予定中です。ご案内必要な方はメールください



ADDICTION

三二情報

ゲーム障害の定義です。チェックしてみてください！

【臨床的特徴】

- ゲームのコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先。
- 問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

【重症度】

ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている。

【期間】

上記4項目が、12ヵ月以上続く場合に診断する。しかし、4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断可能。

WHO(世界保健機関)による国際疾病分類の最新版「ICD-11」参考

Document & VIDEO

じえいずのおすすめ動画や依存症関連資料一覧



メンタルヘルス対策における職場復帰支援『心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き』

高知東生氏のYOUTUBE『たかりこチャンネル』



飲んだお酒の量と度数を計算して分解時間がどれくらい掛るかチェックできる分解時間のめやす電卓(NPO法人ASK制作)



ASK依存症オンラインRoomのサイト

INFORMATION

CHECK OUT



学校で教えてくれない 本当の依存症

松本信彦 著 田中紀子 監修 風間 暁 著



依存症当事者とその家族たちの 実体験に基づく予防と回復のヒント



合同出版 (2023/10/25) 1,980円

薬物とアルコール依存症の回復者でASK認定依存症予防教育アドバイザーとして全国で活動されている風間暁さんの初めての単書『専門家と回復者に聞く 学校で教えてくれない 本当の依存症』。

全編ストーリー仕立てで、子どもを中心とした会話形式の本。管理者の上堂蘭もどこかに登場(´艸`) 探してみてくださいね

『Be!』増刊号 No.28《保存版》「依存症」偏見とスティグマ——私たち、黙っているのはやめました

こんな言葉や視線にさらされたことはありますか？

自業自得・だらしない・恥ずかしい・キモい親の育て方のせい・奥さんがちゃんとしなから・甘えてる・女のクセに・反省が足りない・犯罪者スティグマ=社会の偏見にもとづくレッテル貼り。誤解や偏見が渦巻く中で、どう生きる？——この本はみんなの体験にもとづく、自分と、社会への、処方箋です。当事者として上堂蘭の手記も掲載されています。自分の宣伝をしてしまった今回のインフォメーションでした(；^ω^)



アスク・ヒューマン・ケア 1,100

今回も読んでいただき ありがとうございます(´▽´)

見学お気軽にお問い合わせください

入居者募集中!

長期保存できる食材などございましたらご寄付・ご協力よろしくお願いたします

入居のお申込み・お問合せはこちらまで、お気軽にお問合せください

依存症や発達障がいなどで生きづらさを抱えた女性のために

グループホーム J's じえいず

TEL.084-999-6966 FAX.084-999-3010

TEL. 090-4657-8014 担当 / 上堂蘭(カミドウソノ)

✉ js20230401@gmail.com



【配信元】

企画デザインから施工まで サイン・屋内外広告業

ジェイ・ワークス株式会社 〒721-0942 広島県福山市引野町 2-18-4

