



News Letter

第4号 2024/2/22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 薫（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。ホームの近況と依存症のことを発信しています。

この号の発行日の2月22日は、実は私にとって大切な日であります。生き直しに一步踏み出した日。28年前の2月22日の朝、私は家にあったアルコールをすべて（記憶にある中のすべてで、あとからあとから色々な所から発掘されました(;^ω^)) 流しに捨てた日です。それから一滴もアルコールを口にしていません。なぜその日だったのかはわかりません。その日止めることができたのは、多くの人が私の命を何とかつないでくれたおかげだと思っています。多くの人に迷惑をかけ、人の人生さえも変えてしまいました。断酒し回復し続けることですこしずつでもその恩を返していけたらと思っています。

今回は、私が断酒する時に力になってくれた自助グループをご紹介します。



ADDICTION

自助グループって何じゃろう？

自助グループとは、同じ問題を抱える人やその人を大切に思う家族達が自主的に集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合える場所です。グループメンバーと体験談、想い、情報、知識などをわかちあうことで、気づき、癒し、希望や問題解決へのヒントなどを得る人が多くいます。アルコールの自助グループで全国にある断酒会と AA をご紹介いたします。

□断酒会□

日本独自の、アルコール依存症の自助グループ。会員制の組織で本名を名乗ることが原則。全国各地で断酒会が行なわれており、例会には家族も参加できる。家族会、シングル(単身者)、アメシスト(女性)、虹の会(身体障害を持つ人) などテーマ別例会もある。全国の情報は全日本断酒会連盟 TEL：03-3863-1600

□AA (アルコホーリクス・アノニマス)□

アメリカで誕生し、世界各国に広がったアルコール依存症の自助グループ。アノニマスは「無名の・匿名の」と訳され、本名を名乗る必要はない。全国各地でミーティングが行なわれている。ミーティングは基本的に本人のみだが、「オープン・ミーティング」には、家族や関係者ををはじめ誰でも参加できる。女性限定のミーティングや、「ヤング」「英語」「LGBT」などの特別ミーティングも開催。

全国の情報は AA 日本ゼネラルサービス：JSO TEL：03-3590-5377

引用元：NPO 法人 ASK サイト

アルコール以外のギャンブルや薬物などの自助グループの情報も NPO 法人 ASK のホームページで紹介されています



□福山の断酒会の案内□ 『福山みずほ断酒会』

管理者の上堂薫が30年以上前からお世話になっている断酒会です。本人だけでなく家族の参加が多いのが特徴です。QRコードからHPへどうぞ
○断酒会のメンバーからのメッセージ「お酒をやめたいけどやめられない。困っている家族がいる。そのような方、ぜひご相談ください。一緒にアルコールをやめていきましょう。一人で止めるのは難しい。お酒で悩んだ仲間たちが寄り添ってくれます。」



Home スタッフのつぶやき

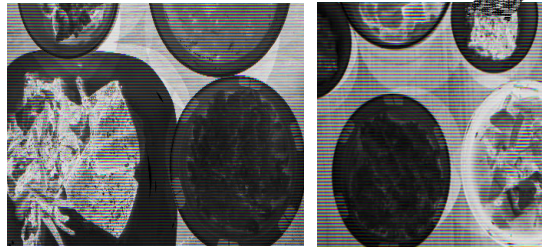
春がだんだんと近づいてきている二月。去年開所したばかりのホームは、断熱材がしっかり入っているため全体的に過ごしやすいです。

ホームでは毎月講師の先生をお呼びしてスタッフ研修を行っています。常に心に留めておかなければいけないこととして『ホームは安心安全な場所であるように』『指示・命令をしないようにすることが大切』『大切にされると大切にされた人の気持ちを裏切ったり、悲しませたりしないという気持ちが生まれてくる。信頼関係を時間はかかるけれど築いていくことが大切』などなど。

一人ひとりの支援に関して、事例を挙げながら一つひとつ丁寧に話し合っています。

支援者自身がまずは自分のことを知ることが大切！

ホームのある日の晩ごはん〜す



Special Thanks

フードバンク様

鶏チャーシューやレバー、乾物、缶詰いろいろいただきました。いつもありがとうございます



オンラインミーティングのご案内



全国の仲間とつながろう！
Skype チャット Zoom ミーティング
依存症オンライン

コロナの時代も共に生きる
「依存症オンライン」は、ASK認定依存症予防アドバイザーによる、依存症の認知、再発予防を目的とした活動。いわばオンライン上の自助グループです。

アルコール依存症 Room A	ギャンブル依存症 Room G
アルコール依存症 Room D	ネット依存症 Room NG
薬物依存症 Room N	その他 Room O

※依存症オンラインは、ASK認定依存症予防アドバイザーが中心となり、以下オンライン活動を行います。

- 相談室
LINEグループチャット
Zoomミーティング
- グループホーム
Zoomミーティング
- 三島市
グループホーム
ミーティング

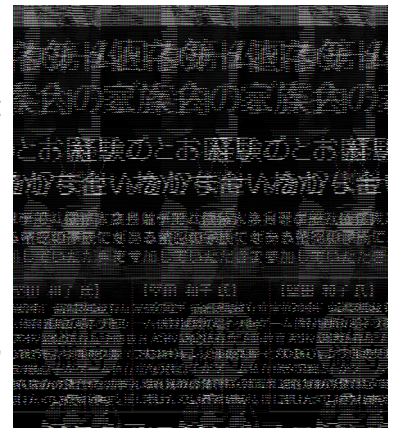
特定非営利活動法人ASK



ご家族のゲーム・ネット依存ひとりで抱えて悩んでおられませんか？

二か月に一度家族会を開いております。実際にゲーム・ネット依存から回復した本人やそれを支えたご家族の方などを講師にお迎えして開催しております。次回は4月の土曜日に開催予定です。日時等ご案内いたしますので下記へメールをください。

E-Mail: jworks0622@gmail.com



※これは2月の案内です

INFORMATION



ごぼう茶

就労支援B型作業所『遊心工房』で作っているごぼう茶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。プレーン・しょうが・れもん・黒豆等あり



←注文はこちらから 1袋 30g 400円～

PLEASE! ご寄付のお願い

お米・野菜や長期保存できる食材などございましたらご寄付よろしくお願いたします！

今回も読んでいただきありがとうございました(^o^)



見学お気軽にお問い合わせください

入居者募集中!

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 / 上堂園(カミドウソノ)

✉ js20230401@gmail.com



【発信元】

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

