

回復プログラム『しかーぷ』について

この回復プログラム『しかーぷ』は、これまでに薬物等の問題で困った経験があって、これからは使わない生活を送りたいと願う人のためのものです。そのためのヒントや具体的な方法を、グループで学びながら、一緒に身につけていきましょう。

<『しかーぷ』の流れ>

1 チェックイン

- ①カレンダーにシールを貼ります。あなたが止めたい薬物を使った日は赤色のシールを、使いたくなかった時は黄色のシールを、何も使わずに過ごした日は青色のシールを貼ってください。
- ②前回からの期間をどのように過ごしてきたか皆で話します。パスすることもできます。

2 プログラム

- ①テキストブックを順番に皆で読みます。
- ②テキストに質問がありますので、皆で取り組み、話をします。

3 チェックアウト

今日のプログラムの感想や、次回までの過ごし方について皆で話をします。



<『しかーぷ』で学ぶこと>

- ①毎日を計画的に過ごし、薬物やアルコールの入りこむ隙をつくらない。
- ②「使いたい」という気持ちを上手にあつかう具体的な方法を身につける。
- ③回復の道のり全体を理解し、これからやってくる問題にそなえる。
- ④再発の危険信号について学び、その合図に自分で気がつけるようにする。
- ⑤助けになる自助グループについて学ぶ。

<参加のルール>

- ①なるべく遅刻や欠席をしない。
- ②なるべく薬物やアルコール等を使用しないように心掛ける。
使用してしまった場合はできるだけ早くグループなどで話し合う。
- ③薬物やアルコールを売ったり、勧めたりするような言動は絶対にしない。
- ④メンバー間で恋愛関係や仕事上の関係を結ばない。
- ⑤話された内容や、メンバー個人の情報はグループの外では絶対に話さない。



回復プログラム『しかーぷ』の概要

日時：平成31年4月～令和2年3月 第2・4水曜日
午後2時～午後4時（下記の日程表をご参照ください）

場所：奈良県精神保健福祉センター（桜井市粟殿1000）
（電話番号：0744-47-2251）

対象者：下記の全てを満たす人。

- ・薬物等を使わない生活を送りたいと願っている人。
- ・当プログラムへの参加を希望している人。
- ・参加のルール（裏面）が守れる人。
- ・原則として、奈良県在住の人。



実施の方法について：

- ・テキストに基づき、グループ形式で実施します。
- ・参加費は無料です。
- ・全12回のテーマを1クールとします。クールの途中から参加することも可能です。
- ・まずは見学してから、参加者に登録します。
- ・プログラム参加者には修了証明書を発行いたします。
- ・精神保健福祉センターの職員が行い、ダルクスタッフ等もプログラムに関わります。

参加を希望する場合：

回復施設（ダルク等）、保護観察所を利用している方は、担当者に当プログラム参加の希望をお伝えください。医療機関に受診している場合には、主治医の許可を得るようにしてください。

<日程表と各セッションのテーマ>

回数	第1クール	第2クール	共通内容
第1回	4月10日	10月9日	なぜ薬物をやめなければならないの？
第2回	24日	23日	引き金と渴望
第3回	5月8日	11月13日	あなたのまわりにある引き金について
第4回	22日	27日	あなたのなかにある引き金について
第5回	6月12日	12月11日	スケジュールをたてよう
第6回	26日	25日	依存症ってどんな病気？
第7回	7月10日	1月8日	回復の地図
第8回	24日	22日	再発を防ぐには
第9回	8月14日	2月12日	再発の正当化
第10回	28日	26日	回復のために-信頼と正直さ-
第11回	9月11日	3月11日	相手に「NO」を伝えるスキル
第12回	25日	25日	強くなるより賢くなる