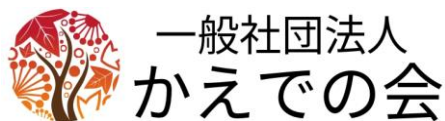


## 一般社団法人 かえでの会 阪神ダルクのご案内



阪神ダルクは、薬物（アルコール、ギャンブル、ゲーム、買い物 etc）依存回復施設です。ダルクとは、毎日グループミーティングを基本に行い、薬物依存から回復したいと望む仲間の集まる場所です。

ダルクの目的は、薬物をやめたい仲間の手助けをすることだけです。どんな薬物依存者でも、プログラムに従って徹底的にやれば必ず回復できるという希望のメッセージです。

### インテーク&オリエンテーション

阪神ダルクでは、最初にスタッフが面談を行い、以下のような資料をお渡し、利用に関して、簡単な説明を行います。また、相談者にとってどのような回復への取り組みが望ましいか提案させていただきます。分からないことはスタッフに何なりとご質問ください。

- ◇ 利用のご説明
- ◇ ご家族向け資料（必要であれば）

入所を希望される方は他のダルクへ入所するという方法もありますので、ご相談下さい。

初めて、阪神ダルクに訪問される時は、出来るだけ前日までに面談の予約を取った上お越し下さい。また、薬物（アルコールを含む）が入った状態での面談は出来ません。

## 所在地

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

交通：阪神電車尼崎駅より南に徒歩 13 分

Tel/Fax 06-7410-4057

<http://kaedenokai.org/>

E-mail [hanshin.darc@gmail.com](mailto:hanshin.darc@gmail.com)

面談・相談のご予約、問い合わせは、月～土曜日 9:30～17:00 です。

(相談は予約制です) TEL 06-7410-4057

合法、非合法を問わず依存症のことでお困りに方はお気軽にお電話ください。秘密は厳守いたします。

## 利用料

### ◇ 共同生活援助（グループホーム）

家賃（1か月）40,000円

光熱費（1か月）15,000円

---

生活費（1日当たり）1,400円（1日2000円食費含む）

食費（1日当たり）600円

30日のご利用合計 115,000円（生活保護受給者は範囲内）

※利用料は障害者総合支援法における、収入に応じて国の定める負担額になります。

※生活費・食事代・日用品等、個人にかかる費用は自己負担になります。

## 阪神ダルク 利用者確認事項

1. NA（他の自助グループも含む）ミーティングに参加することを習慣化することが、ダルクプログラムの第一の目的です。できるだけ、毎日参加しましょう。日中、ダルクを利用していても、NA ミーティングに全く出席しなかったとしたら、ダルクを利用する意味が薄れてしまいます。NA に参加する姿勢がみられず、出席率が低いとスタッフが判断した時には、阪神ダルクの利用を中止していただく場合もあります。なお、特別な事情があって、NA に参加することができない理由のある人はスタッフに相談してください。
2. 薬物（アルコールも含む）の施設内での持ち込み、使用は一切禁止です。（ただし、病院で処方されている薬や病気の治療薬は別です。ただ、乱用目的が明らかかな時には、持ち込み禁止の対象となります）

3. 暴力（言葉も含む）はやめてください。
4. クリーンタイム（断薬期間）が短い時期に、ダルクやNAで知り合った仲間と恋愛関係や、性的な関係を結ぶのは、回復のさまたげになります。
5. 利用者同士での金銭の貸し借りや施設内での賭け事は、トラブルの原因になるのでしないでください。
6. 新たな生き方が始まったばかりの利用者同士が電話番号を交換し、自宅を行き来するのは危険です。使っていた頃の薬仲間と同じような関係になりかねません。連絡先を教えあうのは、スタッフや数年のクリーンタイム（断薬期間）のある仲間がよいでしょう。
7. 薬物の生々しい話や武勇伝は、「今日だけ」薬物をやめ続けるためにダルクを利用している仲間の回復にとってあまり役には立ちません。
8. ダルクやNAで知り合った仲間と薬物を使う事や、密売人などの連絡先、薬の入手方法を教える事は、時として他の仲間の命を奪いかねません。もし、このような事実が発覚した時には、利用を中止していただく場合があります。そのような状況に陥りそうな場合は、すぐにスタッフに相談してください。個人的な秘密は厳守いたします。
9. 施設の備品は大切に使ってください。故意に壊した時は、個人負担で弁償していただく場合があります。
10. C型肝炎等の感染症および、その他の疾病をおもちの方は利用契約の際お申し出ください。プライバシーは厳守します。

### 平均的な週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:30	起床・洗面・身辺整理	起床・洗面・身辺整理	起床・洗面・身辺整理	起床・洗面・身辺整理	起床・洗面・身辺整理	起床・洗面・身辺整理	休み
8:30	朝食・自由時間	朝食・自由時間	朝食・自由時間	朝食・自由時間	朝食・自由時間	朝食・自由時間	
9:30-10:30	週間予定	アフタメーション・エンカウンター	健康ワーク	運動・登山等	アフタメーション・回復ワーク	ミーティング	
12:00-13:30	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
13:30-15:00	回復グループワーク	アートワーク・回復ワーク	12ステップワーク	ミーティング	ボランティア活動	個人カウンセリング等	
	掃除	掃除	掃除	掃除	掃除	掃除	
17:00	夕食・自由時間	夕食・自由時間	夕食・自由時間	夕食・自由時間	夕食・自由時間	夕食・自由時間	
19:00-20:00	NA	NAorレクレ NA	NA	NA	NA	NA	
22:00	門限	門限	門限	門限	門限	門限	門限

注： NA とはナルコティクス・アノニマス（＝無名の薬物依存者たち）の略で、12ステップを使った薬物依存者の自助グループのこと。1953年にアメリカではじまって以来、世界50数カ国に広がっている。京都では1990年頃に上京区にてNAミーティングがスタート。コミュニティに広がりを持つNAやAAのようなサポートグループが存在しなければダルクのようなリハビリテーションセンターは存在し得ない。

ダルクを利用するにあたって、NAに出席することを強く提案することは、重要な意味を持つ。ダルクに通いながら、NAへの参加が習慣付けられる事により、ダルクを出たあとも、コミュニティで行われているNAやAAミーティングに参加し、12ステップを継続して実践して、「スポンサー」と呼ばれている自分より長く薬をやめている相談者と共に、各グループの中でボランティアな役割を持ち、ホームグループの一員としてクリーン（薬物を使わない新しい生き方）な人生を継続できるからである。

### グループミーティング

プログラムの核となるのが、ダルク内で行なわれるグループミーティングである。ミーティングの手法及び内容はNAの中身にほぼ準じている。依存から回復するためのプログラムとしては、王道的なものです。NA（他の自助グループも含む）ミーティングに参加することを習慣化することが、ダルクプログラムの第一の目的です。

### 回復グループワーク（リーズン）・エンカウンターグループ

NAスタイルのミーティングとは別に、テキストなどを使った、回復のためのグループワークを行います。感情の問題や、ストレスマネジメント、コミュニケーションスキルの習得、金銭管理等、社会復帰について、薬物使用に至らないための自分自身と向き合っていくことを、グループの中でディスカッションしていきます。エンカウンターグループとは、個人の思いや悩みを、参加者全員で、考え、サポートし合うミーティングです。スタッフが同席しサポートします。

### 個別カウンセリング

ミーティングなどだけでは、変わっていけないことへの個人的な問題を含めて定期的に個人カウンセリングを行います。個人ワークと、グループワークの両輪で、包括的にサポートします。また、今後の展望や計画、希望を持ってプログラムを行うためのプランニングも行います。

### アフメーション

毎朝の感謝や、仲間への感謝、今日の気分を朝の朝礼で正直に分ち合うことで、その日1日を全体でサポートしていくための指針になります。全員の一体性が、回復への大きなつながりになっていきます。

### 作業・レクレーション・ボランティア活動・アートワーク

パソコンのビジネスソフトの習熟、チラシ製作、インターネットによる薬物依存症の回復に向けた情報発信やバザーや地域ボランティア活動への参加。アートワー

クは、回復のための自分の理想像を描くことを中心に楽しみながら行います。また、週に1回、プログラム終了後に、仲間同士でレクリエーション活動を決め、仲間同士で、余暇の時間の過ごし方を学びます。薬物だけの生活が長かったため、こう言った趣味や、休みの日、夜の時間の過ごし方や楽しみ方がよくわからない人が、非常に多いことから、薬物抜きでの楽しみ方を学びます。その中で、社会復帰後の楽しみを見つけていきます。

### 健康ワーク・運動 or 登山

薬物を止め始めると、時間をかけて健康になっていくものですが、ある一定の期間を過ぎると、成人病予備軍として健康を害する仲間が非常に多いです。せっかく薬物が止まったのに、他の病気にかかってしまう人も少なくありません。そのために、週に1度、食生活や健康に関するワークを行います。瞑想やヨガ、音楽、アロマセラピー、痛みへの理解、健康改善方法などを学びます。また、軽運動などを含め、プールやスポーツプログラムによって、体力を取り戻していきます。そして、軽登山プログラムも定期的に行います。自然の中で、マイナスイオンを浴び、森林浴で心も体もリフレッシュします。

運動、登山などの後は、すぐ近くの銭湯でゆっくり、からだの疲れを癒します。

### 12ステップ・サービスワークショップ

ダルクを卒業して、社会復帰していくにおいて、NAミーティングの継続は欠かせないものです。そのために、よりNAを楽しめるようにNAや12ステップ、NAのサービス活動についてのワークショップを行います。このことによって、自分で回復を歩いていくことの楽しみを得る動機付けになります。

### メッセージ活動

拘置所、精神病院等でトリートメント中の薬物依存症者に面会にてかけ、回復の希望を伝える。(原則的にスタッフ及び、3ヶ月以上のプログラム参加者が行う)

### イベント参加

ダルクフォーラム、NAパブリックインフォメーション、セミナー、その他行政、司法、医療、教育、更生保護機関等が開催する薬物関連問題の研修会や講座への参加。要請に応じ体験発表などをする。NAなどが主催する宿泊研修会(通称:「ギャザリング」)への参加

これらのプログラムを提供するのが阪神ダルクの役割になりますが、最終的には、本人の気持ち次第です。気持ちはあってもなかなかできないのが私たちです。気持ちさえあれば、私たちは、回復のためにどんなことでもサポートします。

回復は、決して一人ではできません。それは、私たちの薬物依存症という病気は、孤独の病気だからです。しかし心配いりません。不器用な者同士、今日一日ベストを尽くすことで、私たちは必ず回復できます。



## 阪神ダルクホーム

兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

●阪神尼崎駅より徒歩13分

●営業時間／9時30分～17時30分まで

TEL:06-7410-4057