

# 依存症は回復できます！



それぞれの方のペースにあわせて、  
プログラムを組み合わせながら  
回復のステージをあげていきます。



ステージ  
1

## 生活習慣見直し・施設での生活に慣れる

- ☆ギャンブル（プロセス）等依存によって損なわれた、生活習慣や金銭感覚の修正努力。
- ☆自分勝手な行動ではなく、他のメンバーと協力して生活する。
- ☆わからないことがあったら、スタッフに聞くよう行動する。

ステージ  
2

## 取り組む問題は「自分の依存症」という点の確認

- ☆他のメンバーとともに、健康的な生活を続ける努力をする。
- ☆自分の事のみでなく、他のメンバー（特に新しいメンバー）の手助けをする。
- ☆自分にとって本当に取り組むべきことは何か？  
12ステッププログラムの・・・ステップ1、2、3について確認。

ステージ  
3

## 自分にとって「良いパターン」「改善すべきパターン」を知る

- ☆「健康的な考え方、生き方とは何か？」「社会的に見て責任ある行動とは？」といったポイントについて、周りのメンバー・スタッフの姿やプログラムを通して考えを深める。
- ☆自分の事のみでなく、他のメンバーの手助けを実践する。
- ☆過去の自分の”考え方・行動のパターン”を改善するために  
12ステッププログラムの・・・ステップ4、5、6、7に取り組む。
- ☆感情的な正直さを手に入れるため、エンカウンターグループに参加し始める。

ステージ  
4

## 人間関係の再構築&社会復帰への準備段階

- ☆ステージ1～3で身につけた、健康的な考え方、生活スタイルを施設内で行い、役割などを通して、社会復帰を考えた行動をする
- ☆過去、ギャンブル（プロセス）等の使用で起こしたトラブル（借金、他者への傷付け）に対して  
ステップ8、9に取り組むことを目標とする。
- ☆スポンサーシップ、フェロシップを意識し、ステップ8～12を学ぶ。

ステージ  
5

## プログラムを使い、自立への具体的行動

- ☆再就職・再就学。
- ☆休職後の復職や休学後の復学に向けて行動していく。