

ひのきしんスクール勉強会を受講して 「依存症からの回復プログラム」 第3回

6月号に引き続き、依存症についてお伝えさせて頂きま

▼「依存症かもしれない」

やめたいのにやめられないと思つたら、「精神保健福祉センター」や「病院」へ行つて下さい。生活面での相談にのつてくれたり、医師に診断してもらふことにより治療やほかの病気の発見にもつながります。そして必ず「自助グループ」に通い続けて下さい。多くの依存症の方が、ここで依存症から回復しています。

○同じ体験をした人の話を聞ける。

○具体的なアドバイスがもらえる。

○やめ続けるには一人では無理。サポートをしてもらえる。

▼「依存症の人がそばにいたら」

《まわりの人のよくある思い込み》

○やめるように、しっかり説得しなくては！

○お金もカードも取り上げて

監視しなくては！

○趣味や仕事に打ち込ませれば、こんなことなんて忘れてくれる！

全て、あまり意味がないようです。

《こんなことが起きていたらその人は依存症かも》

【親】

○親の依存症で学費が未払い。

○いつも両親がお金のことでもケンカしている。

○アルバイト代を親にとられる。

【兄弟】

○自分のお金や物を勝手に取られる。売られる。

○何度もお金を借りに来る。

【彼女・彼女】

○アルバイトしているのに、いつもお金がない。

○お金を貸さないと「愛情がないのか」と言ってくる。

○約束の時間を守らない。
【友達】

○依存していることを優先して予定をドタキャンされる。
○友達と一緒にいるのに一人でどこかに行ってしまう。

○仕事や授業・テストをすっぽかすようになる。
○話題がいつも依存していることの話。(ギャンブルやゲームなど)

○何人もの友達にお金を貸してと頼んでいる。

そのような方がそばにいたら

「依存症問題で影響を受けた家族・友人のための自助グループ」を訪問してください。

たくさんの方が同じ立場の方が、あなたの味方になり相談に乗ってくれます。

▼「依存症にならないためには」

自分と嫌いと

自分と嫌いと

自分の気持ちより、人の評価を気にしていませんか？人に相談するのが苦手ではありませんか？一発逆転すれば幸せになれると思っていま

ませんか？自分に価値がないと思いませんか？嫌いな自分や嫌いな自分を嫌いな自分になるようなことをしていませんか？すぐに諦める癖がついていませんか？

《今日からできる予防レッスン》

◇ 自分のイイところ、今日楽しかった事を毎日書いてみる

◇ 正直な気持ちを表現してみる

◇ 小さな良いことをやってみる

◇ 自分にも他人にもダメ出しすることをやめる

◇ 小さなことに感謝してみる

◇ 依存症で苦しんでいるご家族がいたらどうしたらいいでしょうか？真心こめて「おねがいづとめ」をさせて頂きましょう。「おさづけ」を取り次がせて頂きましょう。そして全国にある「自助グループ」に導いてください。

次号に続く：(文 永井康幸)

大教会近況報告



6月29日(土)、大教会食堂にて、教会行事カラオケ大会を開催した。

当日は、地域の方々にご参加いただき、ご年配の方から、小さな子供まで21名の参加の御守護を頂いた。

参加者は、お茶を飲みながらカラオケを楽しみ、昼食にはおにぎりや豚汁を頂き、大勢で盛り上がった。

カラオケ大会は機械の採点のもとで順位を付け、上位の方から、お米やジンギスカン、商品券などから賞品を選んで頂いた。

参加者の方々は大変喜んでいました様子で、またやって欲しいという声が多数寄せられた。

