

# ARP 卒酒会

—独自の認知行動療法を実施



独自の認知行動療法で取り組んでいる当院のARP（アルコール・リハビリテーション・プログラム）は5年目を迎え、現在第17期目を実施しています。当院は「アルコール治療に専念でき、効果が得られる病院」として県内の精神科病院の中でも評価されるようになり、また参加される患者様も県内はもちろん、県外からも参加されるなど年々増加傾向にあります。

ARPはアルコール勉強会（毎週月曜日：城西病院内ハッピーガーデン）、卒酒会（毎週金曜日：ピオスクリニック）と自助グループ参加の三本柱で行っています。〈アルコール勉強会〉では専門スタッフと一緒にアルコールの知識を学び、酒害について考察します。〈卒酒会〉では認知行動療法を実施しています。従来は久里浜式認知行動療法を実施していましたが、第16期から当院独自の認知行動療法を実施しています。従来の認知行動療法の視点は「酒」だけに向けられており、依存症本来の「生きにくさ」「生きづらさ」に焦点が当てられていないため、「自身の生き方」を考え直すプログラムの必要があったのです。新しい認知行動療法の特徴は、従来の「卒酒の3本柱」に自分で模索し得たものを加味し「4本足」として卒酒の礎いしづかとしました。またステージ9「自然に従う」では、自分の原点は何か、自身の存在や生きる思いを模索してもらおうと、自然に触れ合う機会をつくりました。ときには、山の中でのハイキング、ときには海辺でバーベキューを楽しむことも。

依存症はただの大酒のみではありません。「心の病気」で

あり「生き方の病気」です。

もし再飲酒しても自分を責めることはありません。失敗は成功のもとです。正直に生きることが回復へのステップであることを認識してください。さあ、卒酒を目指しましょう。

## 卒酒会プログラム

### 城西式 卒酒会12のステージ

- ＝ステージ 1. 生きる基本
- ＝ステージ 2. アルコール依存症とは
- ≠ステージ 3. 再飲酒失敗談
- ＝ステージ 4. なぜ退院すると飲むか？
- ＝ステージ 5. 飲むことは得か損か？
- ≠ステージ 6. アルコールのトリック
- ＝ステージ 7. あなたの問題点は？
- ≠ステージ 8. ロールプレイ
- ≠ステージ 9. 自然に従う（ハイキング）
- ＝ステージ 10. 楽しみ
- ≠ステージ 11. 4本足
- ≠ステージ 12. これからの生活

（1日、1週間、1ヶ月、1年後）