



依存症を知るセミナー

沖繩

テーマ「依存症の背景(当事者編)」



2019
名護会場 **2/22** 金 うるま会場 **3/22** 金
14:30-16:30

ワンネスグループは依存症(ギャンブル、薬物、アルコールなど)の経験者が主体となり、依存症回復支援の入所・通所施設を運営しているほか、無料の相談窓口、家族会をはじめとするファミリーサポート、学校や企業での研修会や講演会など、依存症問題解決のための様々な活動を全国各地で行っています。

私たちのセミナーは、経験者が語り、経験者に相談できることを通して、依存症に関心をお持ちの皆さんにとって何かの「きっかけ」の場にできればと考えています。

セミナー終了後に個別相談も対応できます。

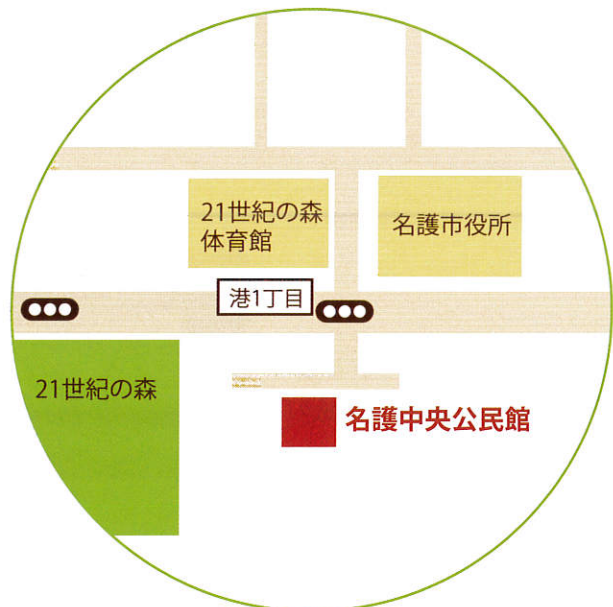
依存症でお困りのご本人やご家族はもちろん、医療・福祉・司法・行政・教育などの依存症問題に関りを持つ様々な職種の方・依存症に関心をお持ちの方に、ご本人の解決に寄り添う為に必要な方法を相談スタッフよりアドバイスできたらと思います。

費用は無料です。

電話やメールでの事前予約・当日のご相談も対応いたします。終了後にスタッフにお声掛けください。

名護会場 名護中央公民館
第1・2研修室
〒905-0014 名護市港2丁目1-1

うるま会場 うるま市健康福祉センターうるみん(予定)
視聴覚室A
〒904-2214 うるま市安慶名1丁目8-1



「毎日の黙想の時間に」



2

いつも他人に振りまわされる人のための
366個の言葉 共依存をめぐる日々の黙想
メロディ・ビーティ 著
定価：2000円（税抜）

ニューヨークタイムズ・ベストセラーにも選ばれた「共依存症 - いつも他人に振り回される人たち」で散りばめた経験と専門性を、366の感動的な省察と祈りの言葉にして収録。著者の知的ながらも親しみやすい瞑想を通じて「癒しと成長のため一番の方法は、自分の痛みとセルフケアに関して責任を取ること」と諭してくれます。また著者は本書の中で、「自分の感情をすべて感じる」こと、「無力さを受け入れる」こと、「自分自身の力を得ること」といった、共依存症の回復の基本要素にフォーカスできるように手を貸してくれています。

「共依存症の定番」



1
人気

共依存症 12ステップへのガイド
メロディ・ビーティ 著
定価：1600円（税抜）

傷ついた過去、癒される今… 何百万人もの読者が「ノーマ共依存症」のメロディ・ビーティに共鳴し、「共依存症を超えて」でインスピレーションを受けました。この本で著者は、回復のプログラムの仕組みをいかに見出し、自分に合ったものを見つけるか、そのサポートを提供します。有名なアルコールクス・アノニマスの12ステップを共依存症独特の問題のために初めて分解。この革新的な本では、メロディーの専門的知識と人々の豊富な経験を生かし、メロディ・ビーティ独特の、温かい、思いやりにあふれた話し方…それがインスピレーションとなって読者の人生が180度変わります。ステップ一段ごとに。

3



12ステップのスポンサーシップ
ハミルトン・B 著
定価：1600円（税抜）

スポンサーシップはアルコールクス・アノニマスの豊かな伝統の一部として時代を耐え抜いてきました。12ステップは理論と実践、どのようにとなぜの両方を、ステップ・バイ・ステップで示しています。AAプログラムへのニューカマーに向けたガイドとして評価の高い「Getting Started in AA」の著者が、本書「12ステップのスポンサーシップ」では、スポンサーシップを回復者たちがスポンサーとしても究極的にはスポンサーとしてもその役割から恩恵を受ける関係として、初めて縦横無尽に解説しています。「12ステップのスポンサーシップ」は以下に取り組みするための情報提供のセッションを含みます。



依存症入門編



「家族と回復」ファミリー・リカバリー
—依存症を乗り越えて成長する家族—
テレンス・ゴースキー 著
マーリーン・ミラー 著
定価：700円（税抜）

ファミリー・リカバリーは、依存症者とともに生活している家族のガイドとして書かれ、病気やそれがどのように家族に影響を与えているか解説しています。家族が依存症者と向き合う際のスキルの習得に役立つことを目指して執筆されています。依存症者とともに暮らす中で家族が見舞われる混乱や危機への対処スキルを築く、誰かの依存症にかかりきりになるよりも自分自身の回復に焦点を当てる、依存症よりも回復中心とした家族を築いていく力をつける、これらの手助けとなるように構成されています。

絵本コーナー

大人の方にもおススメ

家族のSOS！依存症がやってきた
マージ・ヒーガード 著
定価：1500円（税抜）

どんな家庭にも問題はあります。アルコールや薬物やギャンブルのせいで起きた問題は誰かに話すのが難しいことがあります。この絵本はそういった問題がどういふものなのか、そして、自分をどうやったら大事にしてあげられるかについて、子どもたちが取り組む手助けになります。そのために必要なことを、この絵本の中で紹介しています。グリーフ（悲しみ）ケアのワークブックとしても、最適1冊です。



パパはわたしが好きだけどパパはびょうきだよ
クラウディア・ブラック 著
定価：2000円（税抜）

最初にこの絵本を書いたとき、子どもたちが経験していることから勇気づけ守ってくれる術が全くないことに心を痛めていました。家の中で起こっていることを理解する地図を広げ、それが彼らのせいではないこと、一人ぼっちではないこと、わかって助けてくれる人がいることを伝えたいと思いました。それらが伝われば、問題と向き合って人生を前へと進む力になると私は強く信じています。～クラウディア・ブラック～

