

2023

12ステップを学ぶ会



依存症回復プログラム 12ステップとは

依存症回復プログラム12のステップは、2人のアルコホリック、ビル・Wとドクター・ボブがアルコホリック・アノニマス(AA)を1935年に創設し、AAの回復のプログラムとして使われました。現在、薬物(NA)ギャンブル(GA)摂食障害(OA)など世界中でこのプログラムが広く使われ、多くの回復者を輩出しています。まず、自分の力ではコントロールできない問題を認め、自我を手放しスピリチュアルに生きること、これまでとは全く違う生き方をすることができます。「過去と他人」は変えることはできません。まずは人、物、出来事をコントロールしたい自分を手放し、自分の無力、ありのままを認めることが大切です。そして行動を変えていきます。そこから回復・成長が始まります。

また12のステップは依存症だけに効果があるわけではありません。家庭や職場でどうしていいのかわからない、人間関係、思い通りにならないことに悩んでいるなど、どんな問題にも活用できます。変えられるのは「未来と自分」です。変えられない相手や心配、何とかしようとするのをやめ、ご自分に焦点を当てると問題解決の糸口が見えてきます。

ぜひ一緒に学び実践し、生き方を変えてみませんか。自分の人生、自分が生きる！そうすることで自己実現や豊かな人間関係を築くことができます。すべての依存症の当事者、ご家族、また一般の方にも活用していただける素晴らしいプログラムです。

☆ 当事者・家族・一般のどなたでも受講していただけます。

12ステップを学ぶ会 全30回

- 【定員】 10名
- 【日時】 毎週木曜日 18:30~20:00 2023年4月6日開講 11月16日終了予定
- 【場所】 カウンセリングスペース はじめの一步 * zoom参加も可能
名古屋市中村区井深町15-7 301号 (地下鉄東山線亀島駅2番出口徒歩30)
- 【参加費】 ① 全30回一括納入 150,000円 (全回分動画配信含む)
または ② 1ヶ月毎納入 20,000円×8ヶ月 合計160,000円 (全回分動画配信含む)
- 【教材費】 5,000円
- 【講師】 アディクションカウンセラー 名古屋ダルクデイケアセンター長 倉地光一
アディクションカウンセラー 河合清美 名古屋ダルクスタッフ 川又克規

☆ 詳細については、お気軽にお問い合わせください。

主催 NPO 法人名古屋ダルク

お申込み・お問い合わせ 家族会担当 河合清美 tel. 090-1278-6263
e-mail darchappiness@gmail.com

*参加費1ヶ月毎納入の方は前月末日までにお支配ください。また途中出席できない場合も全30回分をお支払い願います。

*参加費は返金できませんのでご了承ください。