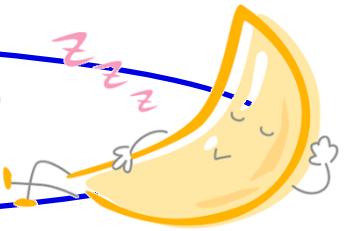




みなみとよたにゅーす



令和7年8月9月 合併号、Vol. 207

心と体のリハビリテーション

南2、映画鑑賞

7月24日(木) 実施 晴れ 南2大ホール にて 18名参加

«実施内容»

- ・ フライドポテトを食べて、ジュースを飲みながら映画を観る



南2、冷たいデザートを食べながらのゲーム大会

8月21日(木) 実施 晴れ

南2大ホール にて 27名参加

《実施内容》

- ・ 射的で倒した景品をもらう
- ・ 炭酸のフルーツポンチを食べる



射的スタイル
人それぞれ！

狙いは
この辺いで！



北2、スイカ割り

7月17日(木) 実施

晴れ

北2 大ホール にて

40名参加

«実施内容»

- ・スイカに見立てた紙風船を置き、目隠しをしてスイカ割りをする。
- ・紙風船の中に入ったくじに応じた景品を渡す。
- ・スイカ割りが終了後、本物のスイカやメロンを食べる。

今回のレクリエーションは、スイカ割り大会を行ないました。たくさんの患者さんが参加され笑い声や歓声が絶えず、とても楽しい会になりました。

本物のスイカやメロンを食べた際は、「あまり食べる機会が無かったからうれしかった」と楽しそうに話していました。

また楽しんでもらえるよう
に頑張りたいです。



Pちゃんねる Vol.24

PSW 部からの
お知らせコーナー



今回は、“CRAFT”（クラフト）第2弾です！

一緒に勉強しましょう！



今回のテーマは「イネイブリングをやめる」です

本人のために色々考えて試してみても、中々うまくいかないことはありますか？

もしかしたら、イネイブリング
てしまっているかもしれません。

イネイブリングとは？

本人のためによかれと思ってやっているのに、結果的に問題を進行させてしまうような行動。

- イネイブリング=アルコール依存症者が飲み続けることを可能にする周囲の人の行為
- イネイブラー=それをしてしまう人のこと

イネイブリングをやめる効果は絶大

- ① 本人との関係が改善する。
- ② 家族がお世話を辞めることで、本人が問題に気づく。
- ③ 治療・回復へのチャンスができる！

イネイブリングをやめることで、本人が問題に気付くことができたり、次から次へと起こる問題に対処して疲れ切ってしまった家族が、そのエネルギーを前向きに使うことができるようになります。

イネイブリングをやめる【目的】

- ① 「困ったら、誰かが解決してくれる」「飲酒していても、何とかなる」という悪循環を断ち切る。
- ② 今までやってきた
効果のない習慣を効果のある代わりの手段に変える。

例えば…

- ・行動を監視する
→ ずっと監視することはできないので、必要以上に気にし過ぎないようにする。
- ・酔って帰ってきた本人を問い合わせる
→ 前号の「メッセージ」を参考に、言い方を変えてみる。一旦その場を離れるのも効果的です。

イネイブリングをやめようとすると、「もし〜だったらどうしよう」という不安が浮かび上がります。

イネイブリングが起きる原因として、「本人の問題」と「自分の不安」が一緒になっていることが多いので、不安になった時は、自分の気持ちや状況について、整理してみましょう。

迷ったときは、誰かに相談するのも良いですよ。

でも、本当にやめられるの？

- ・「本人の問題」と「自分の不安」を分ける。
- ・自分の気持ち・価値観・状況について整理する。
- ・迷った時は、「それをすると誰がどう困るのか」「自分がどこまでやるのか」を考えましょう。



まとめ



- ・周囲が行動を変えることによって、本人の行動も変わる。
- ・考え方のポイントは、3つ！
 - ① 本人が自分の行動の結果に気付けるようにする。
 - ② 自分の気持ちを伝えるコミュニケーションを心掛ける。
 - ③ そのうえで飲むか飲まないかは、本人に任せる。

以上が、「イネイブリングをやめる」でした。どうやって考えたら良いか分からぬ等ありましたら、お気軽に PSW にご相談ください。

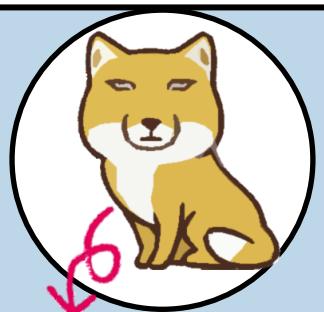
こんなに色々やってみる元気ないよ…と思ったそこのあなた、次回の「**あなた自身の生活を豊かにする**」はきっと参考になると思います。

お楽しみに！

サブちゃんねる

4月に入職したP郷です。

先日、推しに会いに東京に行きました！慣れない東京駅にあたふたしましたが、それも含めて大切な思い出になりました。推しの元気な姿を直接見ることができて、嬉しかったです！



P郷

チベットスナギツネ
略してチベスナです。

困り事・ご相談があれば、気軽に PSW へお声掛けください！



編集・発行：医療法人豊和会 南豊田病院 広報委員会

〒470-1215 豊田市広美町郷西80

TEL 0565(21)0331 Fax 0565(21)0508
ホームページ <http://www.minamitoyota-hp.or.jp/>

南豊田病院の院内新聞
より対外用に抜粋およ
び編集しました。