

アルバ 一日の流れ

9:00 通所

9:00から10:00の間に通所していただきます。

10:00 オープニング

10:30 回復プログラム

12:00 昼食

アルバでは食事の提供はありません。
お弁当の持参・外食・宅食サービスをお願いしています。

13:30 回復プログラム

午後のプログラムはミーティングの他に運動プログラムやレクリエーション、季節ごとの行事も含まれます。

15:00 清掃 クロージング

クロージング後は閉所時間まで施設に残って頂いても構いません。多くの方はセルフケアをされています。

17:00 帰宅

自助グループ参加 またはセルフケア

アルバ閉所後は各自でAAやGAなど自助グループのミーティングに参加

ご見学 お問い合わせ

TEL:044-385-3000

info@alba.healthcare

アルバは小田急小田原線「生田駅」から徒歩5分です。



株式会社ヒューマンアルバ

〒214-0038 神奈川県川崎市多摩区生田6-4-7
KISAハイ ツ1F

TEL:044-385-3000

ホームページ：「依存症.com」で検索♪



TwitterQRコード



YouTubeチャンネル

人生の 再出発に 寄り添う



自立訓練（生活訓練）事業所

依存症回復支援施設アルバ

アルバ回復のプログラム

アルバ回復のプログラムは、世界で最も実績の高いAAプログラムの原理を用いて、様々な状態の依存症者に合わせたプログラムを提供し、社会復帰を目指します。

AAプログラムの出発点は、自分ひとりの力だけではどうしても酒を止め続けることができなかつた依存症者同士が、お互いの共通の問題である飲酒に関する問題を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求が取り除かれていたというものです。

アルバではこの出発点を起点に、お酒やギャンブルなどを止めたい依存症者同士が、仲間と共にミーティングを中心としたAAプログラムの基本を体得し、依存症からの回復の土台を作り、自主的に自助グループへ繋がっていくことの促進と、その他、運動・音楽などのプログラムも取り入れた独自の回復のプログラムを遂行しています。

仲間と一緒にいる時間を過ごすことで、お酒やギャンブルなどの欲求を取り除き、回復のプログラムに集中し変わることによって回復を実感し、お酒やギャンブルを必要としない楽しい人生の再出発に寄り添います。



スケジュール

	AM	PM
月:	ステップワーク 1 - 2 - 3	テーマ ミーティング
火:	読み合わせ	音楽プログラム
水:	ステップワーク 1 - 2 - 3	テーマ ミーティング
木:	ステップワーク 1 - 2 - 3	テーマ ミーティング
金:	テーマ ミーティング	運動プログラム
土:	回復者による メッセージ	回復者による メッセージ
日:	閉所日	

アルバ卒業生の声

40代男性 S.Tさん
断酒期間：3年6か月

アルバに通ってみて

自分の居場所ができたと感じました。施設のイメージとして、スパルタ的なところを想像してましたが、実際に通ってみると全くそんなことはなくて。困ったときは相談に乗ってくれるし、放置もしてくれるとか、温かくてすごく自分にとっていい場所でしたね。アルバに通所している間は飲酒欲求と戦いながら通所するぞ！という感じでもなかったです。アルバに通ってAAにも参加して自然と飲酒欲求はなくなりました。

卒業した今は？

卒業してからは就労移行支援事業所に繋がって、今は週4日でアルバイトをしています。いざという時に助けを求められるし、頼りになるので卒業した今もグループホームに住み続けてます。アルバはだらしのない自分でも素直な自分でいられるし、一番自分を理解してくれるのはアルバだと思って信頼しています。

主な活動内容

回復プログラム



12ステップをメインに、他にもテーマに沿った内容で分かち合いをする「テーマミーティング」や書籍の読み合わせなどもあります。

運動プログラム

ソフトボールやヨガ、卓球などの運動で体を動かしてリフレッシュするプログラムです。



音楽プログラム



外部の専門講師が担当し、みんなでギター演奏や合唱を楽しむプログラムです。

レクリエーション

外出など、季節ごとのイベントなどを行います。



調理プログラム



一人でも作れる簡単でおいしい料理を中心に自炊を学ぶプログラムです。