

依存症再発予防プログラム（リオマープ）のご案内

※グループで集まる形ではなく、通常の保険診療の枠内で行います

「依存症」とは、何かに心を奪われて「やめたくても、やめられない」状態となり、日常生活に支障をきたすようになった状態のことです。依存する対象は薬物、アルコール、ギャンブル、インターネットなど様々ですが、共通のメカニズムがあることが明らかにされてきました。当院の依存症再発予防プログラム（通称リオマープ）は、認知行動療法の原理やマインドフルネスのワーク、ソーシャルスキルトレーニングの要素も取り入れた全12回（各回にスライド資料あり）のプログラムです。

リオマープ RIOMARPP

(Research Institute of Occupational Mental heAlth Relapse Prevention Program)

	共通プログラム
第1回	なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？ ～依存症の7つの特徴を知って、薬物・アルコールとの向き合い方を考える ---精神論ではない医学的理解---
第2回	引き金と欲求 ～薬物やアルコールが欲しくなる「引き金」の仕組みと、欲求から離れる「思考ストップ法」について
第3回	薬物・アルコールのある生活からの回復段階 ～回復に向けた様々な段階と「壁（停滞期）」にぶつかったときの対処について
第4回	あなたのまわりにある引き金について ～引き金になり得る環境や人間関係と、欲求に流されないための「錨（いかり）」について
第5回	あなたの中にある引き金について ～引き金となり得る自分のこころや体の状態と、対処のポイント「H.A.L.T（ハルト）」について
第6回	これからの生活スケジュールを立ててみよう ～お金や時間の使い方、食事や余暇時間を考え、安全で健康的に過ごせるスケジュールを立ててみる
第7回	回復のために 信頼、正直さ、仲間 ～人間関係を回復し、自分のことを周囲に正直に伝え、新しい仲間を作る
第8回	再発を防ぐには ～依存症的な行動や思考を知り、再発のサインが出た時の対処法を考える
第9回	再発の正当化 ～薬物やアルコールを再び使いそうなときに頭の中に浮かぶ考え、心が感じる感情、起こす行動について
第10回	性の問題と休日の過ごし方 ～薬物やアルコールと、衝動的な性的行動・食行動を知り、安全な休日の過ごし方を考える
第11回	強くなるより賢くなれ ～引き金や生活スケジュールを再度確認し、薬物やアルコールと距離を置くための「賢さ」を身につけよう
第12回	あなたの再発・再使用のサイクルは？ ～あなた自身の再発・再使用のサイクル表をつくり「自分トリセツ」を完成させよう 総合討論と修了証授与

当院では 2021 年の開院当初から、認知行動療法を基盤とした依存症集団療法リオマープを行い、依存症で悩む方の再発予防の一助となってきました。約 6 か月で修了するこのプログラムでは最後まで参加し続けるモチベーションを維持するために預り金の制度を設けていましたが、今後はグループで集まる形ではなく、通常の保険診療の時間内で毎回資料をお渡し、読んできていただくシンプルな形で行うこととなり、預り金制度も集団精神療法もなくなりました。最後までプログラムを受けた後も継続的に通院している方の再発率は非常に低く、精神的にも安定した社会生活を送れる傾向にありますので、預り金はなくなりましたがご自身のため最後まで学んでいただくことをお勧めします。