

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。
昼食は各自でご用意いただいています。

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 ~ 閉所

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った依存症者同士が、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で回復を実感し、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:	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

30代男性 Sさん
ギャンブル依存症

アルバに通ってみたい

もしアルバにいなかったら今もギャンブルし続けて「酒えた」と思う毎日だったと思います。アルバに繋がる前は仕事しながらなんとかギャンブルをやめようとしたけど、結局どうにもならなくなって施設に通うことを決めました。正直最初は2年通ってたところでどうにかなるとは思わなかった。一緒にやめつづける仲間たちと楽しく一日を過ごせたり、つらいことがあってもギャンブルをせずに乗り越えられることは自分にとってあり得ないことだったけど、それができるようになることに喜びを感じられるようになっていった。ギャンブルをして迷惑をかけるだけの人生になって、自分の感情も死んでしまっただけ。でもアルバに繋がって仲間と共にギャンブルをせずに楽しい一日を過ごしていく中で人の役に立ちたい、自分が成長していくのを実感できるようになりました。

卒業した今は？

「人の役に立ちたい」という思いから福祉の仕事に就きたいと思い、今は障がい者の方々への就労に関わる仕事をしています。どんなにつらい一日でも、ギャンブルを使わずにそのつらさと向き合っけて乗り越えられた自分の成長を感じ続けて生きていきたいです。

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れ合いをする「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

外出プログラムなど、季節ごとにイベントを行っています。



調理プログラム



「一人でも簡単に作れるおいしい料理」をテーマに自炊を学ぶプログラムです。