

女性の依存症者の回復

～支援者・仲間・そしてみんなに伝えたいこと part5～

依存症とセルフケアいろいろ

私たち京都女性の回復を支援する会が『女性の依存症者の回復』をテーマに行っているイベントも今回で8回目になります。

今回のサブテーマは『セルフケアいろいろ』です。

依存症からの回復の道を歩むとき、たくさんの知恵や助けがあるとよいと思いませんか？

今回のイベントでは、アート、アロマ、呼吸法、セルフタッチングといった、

回復にきっと役立つであろうセルフケアの数々を、ワークショップ形式で学んでいただけます。

また、依存症等当事者の体験談が聴けるコーナーもあります。

いろいろなセルフケアの方法を一緒に体験してみませんか？

みなさまの参加をお待ちしております。

※ワークショップの詳細は5月初旬に配布予定の第2弾チラシをご覧ください。

日時：2019 **6.1** ±
13:30～16:30
(交流会*16:30～18:00)

場所：ひと・まち交流館 京都
大会議室
(京都市下京区梅津町 83 番地の 1)

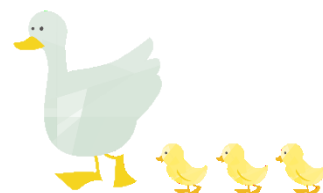
参加費無料 ★ 申し込み不要

WORKSHOP

- ①13:30 に会場に集合。
*遅れての参加もOK!
- ②各ワークショップの説明を聞き、参加したいワークショップを決める。
- ③希望のワークショップブースへ GO!
*ワークショップは 14:10～と 15:10～の 2 回開催されます。
*1回のワークショップは 45 分です。

TIME SCHEDULE

- 13:00 受付開始
- 13:30 開会あいさつ
ワークショップの説明
- 14:00 移動
- 14:10 第1弾の各ワークショップ開始
- 14:55 ワークショップ終了
休憩&移動
- 15:10 第2弾の各ワークショップ開始
- 15:55 ワークショップ終了
- 16:00 閉会あいさつ
アンケート記入
- 16:30 交流会開始
- 18:00 終了



対象

女性の依存症者の回復に関心がある人

託児

問合せ先に「5/25(月)」までにお申し込みください

問合せ先

TEL:075-741-7125 (京都マック)



アクセス

- ・市バス 4・17・205 号系統「河原町正面」下車 すぐ
- ・京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分
- ・地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

KLS チームってなあに？



「京都女性の回復を支援する会(KLS チーム)」は、様々な依存症(アルコール・薬物・ギャンブル・買い物・ネット依存、摂食障害、クレプトマニア等)をもつ女性が、自分のニーズに応じてオーダーメイドの回復プログラムを組み立てていける環境を作ろうと集まった、当事者・支援者のチームです。

依存症からの回復は、ただ依存行為を止めれば終わりというものではありません。なぜなら、依存問題以外にも様々な問題を抱えている場合が多いからです。例えば、アメリカの調査では「薬物依存症を持つ女性のうち2～3人に1人は、PTSD 症状を持っている」ことや、「薬物依存症と PTSD 症状を持つ女性は、幼少期に身体的、性的な虐待被害を受けていることが多い」ことが分かっています。依存症を持つ女性が抱える問題は多岐に渡るため、1つの機関や自助グループだけで対応するのは難しいです。だからこそ、一人ひとりの心身の問題に色々な角度からアプローチするべく、多くの機関がネットワークを作り、回復を支えることが必要です。しかし、日本ではそのような環境はまだ整っていないのが現状です。

私たち KLS チームの活動内容は、依存の問題を抱える女性や、家族に依存の問題をもつ女性の生きづらさを理解し、各々の回復のあり方は何かを一緒に考え、ネットワークの中で支えることです。

KLS チームは、回復支援施設職員、当事者、心理士、医療・福祉職員、教員などから構成される任意団体です。私たちの活動を継続していくことができますよう、今後も皆様のご協力をお願い申し上げます。

* 京都女性の回復を支援する会 (KLS チーム) *