

## NPO法人Y-ARAN

コロナ禍と経済不況がもたらした深刻な社会不安は、依存症を再発する人だけでなく新規に発症する人を増やし始めています。Y-ARANは、専門家・協力者と連携し、ピア（本人や家族）が持っている回復の経験という特別な力でこの困難な状況に立ち向かう活動を始めました。

### ○社会に向けたアドボカシー活動

講演会、タウンミーティング等の一般向けの催し、行政、議会への要請、リカバリーパレードなどの社会啓発、回復に関する調査・研究。

### ○依存症の本人、家族のための回復支援の活動

主としてYRCを通じて個人の回復を支援します。依存症に特化した計画相談支援事業の立ち上げも計画しています。

### Y-ARANとYRCの源流;新回復擁護運動

いまから20数年前に始まったアメリカの新回復擁護運動は、アディクションからの回復スタイルは人の数だけあり、どれも祝福に値するという考えに基づき、医療や回復者を動員して、5,500万人の現役のアルコール、薬物依存症者のうち2,350万人を回復につなげました。その過程でアメリカの各地にリカバリーコミュニティ機構（RCO）やリカバリーコミュニティセンター（RCC）が生まれ、依存症になっても回復しやすい社会が作られ始めています。Y-ARANとYRCはこのような取り組みを横浜でも始めたいという思いから始まりました。



日本に新回復擁護運動のメッセージを伝えてくれたウィリアム・ホワイト氏ご夫妻。2007年、ジャパンマックの招聘に応じて来日し、各地で講演しました。

## リカバリーサポーター募集

Y-ARAN/YRCを盛り上げ、横浜を依存症から回復しやすいまちにしたいと願っている方、ご自分の回復経験をまだ苦しんでいる仲間、家族に伝えて、回復の支援をしたいとお考えの方、ぜひお電話ください。お待ちしております。

### NPO法人Y-ARAN会員、賛助会員募集

正会員の年会費は5,000円、賛助会員は3,000円です。毎年6月に開催される総会への出席、Y-ARAN広報紙の送付、Y-ARANが催すイベントへの参加料金が割引されます。

### YRCへの道順 JR根岸線・根岸駅から徒歩10分



電話ください。道順、目印をお伝えいたします

## NPO法人Y-ARAN運営

# YRC (横浜リカバリーコミュニティ)

住所：横浜市磯子区下町12-14

電話/FAX: 045-353-9130

E-mail rccyokohama@bf.wakwak.com

営業：日曜～金曜（土曜休業）午前9時～午後5時

依存症回復を求める仲間たちの居場所  
地域活動支援センター

# YRC

(横浜リカバリーコミュニティ)



回復する本人と家族

運営：NPO法人Y-ARAN  
(横浜依存症回復擁護ネットワーク)

\*2020年12月8日改訂 \*本リーフレットに掲載されている写真はご本人の同意を得ております。

## 依存症からの回復 地域活動支援センター

# YRC

(横浜リカバリーコミュニティ)

### ●依存症は悪循環の病気です

アルコール、薬物、ギャンブル等々、どんな依存症も悪循環を繰り返しながら確実に悪くなっていく慢性病です。特にアルコール・薬物依存症はしばしば死に直結します。

### ●悪循環から抜け出て回復する道は一つではありません

依存症は重病ですが、本人がその気になりさえすれば回復は可能です。YRCには断酒会、AA、GA、NA等々の多様な相互支援グループの男女のボランティアがリカバリーサポーターとして新しい仲間の回復の手助けをします。彼らはそれが自らの回復をより強固なものにすると思っています。

### ●回復途上の悪路

依存が止まり、回復の道を歩き始めてからも様々な悪路——お金、セックス、感情等々——に出合います。それらにはまると依存症の再発（再使用）につながる可能性があります。YRCはそうした問題を乗り越えるための集中的なプログラムを用意しており、そのプログラムだけに

参加することも可能です。

### ●YRCのプログラム

・オールリカバリーミーティング：名前のおとおり、あらゆるアディクション（依存症）の本人、家族、支援者などが一緒になり、回復に関するテーマに沿って分かち合います。

・CBT（認知行動療法）：専門職がファシリテーターを務め、依存症者の認知のゆがみに焦点を当てて、その修正を行います。

・ビッグブックを学ぶ会：AAの基本テキスト、ビッグブックを精読しながら回復のプログラム（12のステップ）を学び、演習も行います。

・感情ワーク：依存症者は人間関係がもたらす負の感情（怒り、恨み、恐れ、罪悪感、後悔等）で苦しんでおり、何かに依存することで苦しみを紛らしています。このワークでは負の感情に向き合い、対処するスキルを身につけます。

### ・健康なお金の使い方プログラム

他にも、[当事者研究]、[AC（アダルトチルドレン）ミーティング]、[阿字観瞑想]、[時事ネタ]、[DVD鑑賞] [マイストーリー] など多彩なプログラムを用意しております。

### ●YRCの利用の仕方

精神科通院中の横浜市民であれば利用が可能です。費用はかかりません。 依存症からの回復に初めて取り組む人には毎日の通所を強くお勧めします。また、仕事やその他の事情で毎日の通所が難しい方にはスポットの利用を提案いたします。YRC職員が相談にのりますので、お問い合わせください。

### ●リカバリープラン——個別支援計画

ある人がどんな回復の道をたどるかは神のみぞ知る世界ですが、どの道も平坦ではありません。ぬかるみや落とし穴、急な坂道などが待ち受けています。回復を確実なものにするためには、個人の回復計画を作って、進捗をチェックしながら前進することが肝要です。

YRCでは支援のプロが利用者との面談を通して個別支援計画書を作り、定期的なモニタリングを行いながら利用者がゴールに到達する手助けを行います。

### ●家族の回復に向けて

依存症に巻き込まれている家族の苦しみは想像を絶するものがあります。他方で、苦しみが癒され回復している家族の存在は本人の回復にも好影響を与えます。YRCは家族の回復のためのプログラムに力を入れています。

### ●YRC営業日・時間

★日曜日から金曜日まで

★午前9：00から午後5時まで

