

クラフト勉強会についてのご案内

ジャパンマック福岡

クラフト（CRAFT）とはアメリカの精神科教授ロバート・J・メイヤーズ博士らが開発した依存症者と家族のためのプログラムです。

このプログラムの特徴を簡単に示します。

- ・依存症者の周囲にいる方がコミュニケーションを変えることで、対立を招かずに治療へつなげることができる
- ・これまでの経験を活かし、それを上手に利用することで目標に近づける
- ・プログラムを実践することで治療につながる確率が上がる、問題行動が減る、家族が楽になる、といった効果がある

クラフトは依存症の支援に携わる機関でも急速に注目を集めています。しかし実際に行っている病院や施設はまだまだ少なく、またグループでの実施は始まったばかりです。グループ実施の効果検証も、これから皆さんとしていきたいと思っています。

約1時間半のグループですが、やることは盛りだくさんです。テーマ学習とコミュニケーションの実践練習をしていきます。1カ月に1回と間があくので、勉強したことを日常に活かせるように宿題もあります。もちろん無理なことはしていただきませんのでどうぞご安心を！

基本的に勉強会のスタイルになりますので、辛さを吐き出したい、緊急に相談したいことがある、といったご希望のある方は、家族のための勉強会（第4金曜日18時-20時）や個別相談（マック）・カウンセリングも必要に応じてご利用いただくようお願いいたします。

日時：令和7年1月～令和7年4月の第2月曜日（祝日の場合は第3月曜に実施）

時間：18：00～19：30

場所：ジャパンマック福岡（堅粕事務所）

料金：参加費は無料（初回参加時のみ、テキスト・資料代として1500円必要）

対象：依存症を抱える方のご家族、ご友人、病院・施設関係者など

クラフト勉強会 第1クール スケジュール（2025年1～4月）

回数	開催日	テーマ
第1回	1月20日	クラフトとは何か？ 依存症者と家族との関係
第2回	2月10日	コミュニケーションを変える（前半）
第3回	3月10日	コミュニケーションを変える（後半）
第4回	4月14日	「イネイブリングをやめ、望ましい行動を増やす」方法 あなたの生活を豊かにする