



☆リ・コネクトプログラムのセッション

- Session 1 イン트로ダクション
- Session 2 ワークブックに取り組む
ということ
- Session 3 平常心を取り戻す方法
- Session 4 これからを考える
- Session 5 何が窃盗に関連しているか
を考える
- Session 6 考えのゆがみに取り組む
- Session 7 再犯、再不適応を察知する
- Session 8 衝動性や取りつかれに対
処する
- Session 9 問題解決法を身に付ける
- Session10 お金や時間の使い方

- Session11 ネガティブな思考への対
処策
- Session12 ネティブな気持ちへの
対処策
- Session13 人との接し方を振り返る
- Session14 上手なコミュニケーションの仕
方
- Session15 見捨てられ不安を考える
- Session16 対人関係の改善に向けて
- Session17 きまりを守って生活する
こと

<コラム・参考文献>



リ・コネクトプログラム



令和2年～4年 休眠預金活用事業として
採択された補助事業です。

資金配分団体

更生保護法人日本更生保護協会

実施団体

特定非営利活動法人両全トウネサーレ

URL <http://jirasole.jp//>

電話 03-5318-9592

開発担当者

藤野京子

鷺野 薫



TO

リ・コネクト



特定非営利活動法人両全トウネサーレ





WELCOME リ・コネクトへ

(再社会化プログラムへようこそ)



皆さんは、リ・コネクトに参加しようと思われようになりました。日々、不安や焦りなどの心へのダメージを受けていたことでしょう。

このリ・コネクトは、万引きなどの窃盗行為が止められない、知らず知らずのうちに物を盗ってしまうなどの依存症的な行為を抑制し、日々の暮らしの中で、円滑な社会生活を送れるように支援するための認知行動療法のプログラムです。

私たちは、これまで薬物離脱ワークブックを作成し、必要とされ方々へ提供し、相応の効果



を挙げてきました。そういった経験や実績を踏まえ、ここにリ・コネクトプログラムを開発しました。

依存症的な行動傾向は、短期間での修正は難しいことです。また、一度、抑制・離脱できたと思っても、何らかのキッカケで再発（スリップ）してしまう可能性の高い病態と言えます。

プログラムを実践するとともに、KA（クレプトマニア・アノミマス）などの自助グループに参加し、他者との繋がりや居場所の確保を検討することも大切です。

リ・コネクトの効果



1 「物を盗る」原因や、自己の考えの歪みに気づき、平静心を取り戻すことができるようになります。



2 日々のストレスや不安感などへの対処方法が身に付きます。上手なコミュニケーションが採れるようになります。

3 日々の生活の質が向上し、対人関係や職業生活に円満さや余裕が出来て、安定した生活が送れるようになります。

4 お金や物に対する正しい考え方が戻り、物を盗る衝動性が抑制されます。

5 日々の生活の中で、何らかの問題やトラブルが生じたとき、適正な対処ができるようになります。



* 認知行動療法＝認知（考えやイメージ）と行動の工夫によってストレスと上手く付き合うための心理学的アプローチ

★セッションは、次のとおりです。

