

First Aid Relapse Prevention Program

入院中に始めるプログラム



RPP FARPPへようこそ

First Aid Relapse Prevention Program

このプログラムは薬物やアルコールの使用が治療や入院と関係があるかもしれないという方を対象としています。まずは、同じような体験を持つ人たちと一緒に、薬物やアルコールのことについて話し合ったり、これからの治療について考えてみたりしませんか。専門スタッフからは、今後の役に立つ知識や情報も提供させていただきます。



- ~参加に際してのお願いごと~

- ①他のメンバーの話は、最後まで聞きましょう。
- ②他のメンバーの意見を否定したり、攻撃したりすることはやめましょう。
- ③自分の思ったこと感じたことをはなしましょう。
- ④プログラムで話された内容は、プログラム外では話さないようにしましょう。

⑤途中退席をしてもかまいません。ご自分のペースで参加して下さい。

名 前



第1回

あなたにとっての薬物や アルコールとは?

今日のセッション

- ♥ようこそ、FARPPへ
- ♥ メリット・デメリットを考えよう

♥ようこそ、FARPPへ

Welcome!

薬物やアルコールは自分の生活や精神状態に影響を与えるといわれています。これから薬物やアルコールに関して勉強して、薬物やアルコールとの付き合い方についてみんなで一緒に考えていきましょう。

これまでうまく薬物やアルコールと付き合ってきたという人も、そうでなかった人も、薬物やアルコールのことをこのプログラムで話し合っていきます。薬物やアルコールのことを話し合う前に、まずは今の率直な気持ちや考えをみんなで話しましょう。

_	• •	•	• •	•	• •	• •	• •	•	•	•
-										
-										
-										
k										
	Q1	プロ]グラムへ	の参加	について、	どのよ	うなお気	持ちで	すか?	?

■このプログラムではみなさんが気持ちを表現してくれることをうれしく思います。このプログラムに参加したからといって、みなさんが嫌な思いを感じたりや損をしたりすることがないようにスタッフは十分に配慮します。
■ 一緒に安心して参加できるプログラムを作っていきましょう。

2 薬物を使うことのメリット・デメリット

薬物やアルコールを使うとどんなメリット(食い点)やデメリット(驚い点)があるのでしょうか?「使うのはだめ」「とにかくやめなさい」とこれまで言われた人もいるかもしれません。けれどもこのプログラムでは薬物やアルコールの使い方についていろいろな角度から考えることをおすすめしています。

プログラムに参加したことのない人たちの多くが、薬物やアルコールを使うことにメリットやデメリットがあるとは考えたことがなかったかもしれませんが、これからの自分の生活を考える良いきっかけになると思いますので一度今までの薬物やアルコールの使い方を振り遊ってみましょう。

☞今までの使い方を思い出しながら、次ページの表を埋めていきましょう。

☞薬物やアルコールを使うことで得られるメリットや、やめなくてはならない としたらその時に出てくるデメリットについて十分に考えてみましょう。



Q2

あなたにとって、薬物やアルコールを使うのはどんな メリット(よい点)とデメリット(悪い点)がありますか?

薬物・アルコールを 使うメリット	薬物・アルコールを 使うデメリット
薬物・アルコールを やめるメリット	薬物・アルコールを やめるデメリット

Q3

今、薬物やアルコールを使いたい気持ちとやめる首信はどれくらいですか? 下の線に印をつけてみましょう。

① 使いたいーやめたい



② 自分の意思の強さ・やめる自信





第2回

コントロール障害となる。

今日のセッション

- 薬物やアルコールの使い方を振り返って
 みましょう
- 依存症はどういう病気だろう?

今回は薬物やアルコールを使う場面を振り返る回になります。その後で 依存症という病気について勉強していきます。

薬物やアルコールを一番最初に使うきっかけは何だったのでしょうか? 「装養に誘われたから」「20歳になったから」「仕事でお金が入ったから」いろな理点で薬物やアルコールを使い始めたと思います。

薬物やアルコールは使い続けているうちに、その目的や使い方が変わってくることがあります。しかし、そのことに自分自身で気づくことは難しいので、この機会に薬物やアルコールの使い方を一緒に見直してみましょう。

Q1

あなたが薬物やアルコールを使い始めたころの量や回数などはどれくらいでしたか?「使い始めたころ」と「最近」とに分けて別々に整理してみましょう。何か変化はありましたか?

- 埋められるところから埋めてみましょう。使用した薬物が複数ある場合は、その薬物を並べて書いてみると気づくことがあるかもしれません。
- ☞整理してみてどんなことに気が付きましたか? 使い始めたころと最近とでは何か 変化はありましたか? 変化があった人はいつから変わってきたのでしょうか?

	使い始めたころ	最 近
いつ ^{ねんれい} (年齢)		
どこで (首宅、草内、 コンビニなど)		
だれ 誰と (友人と、一人でなど)		
かいすう 回数 しゅう いっかい まいにち (週 1 回、毎日など)		
種類・使い方 (ビール、 ^{しょうちゅう} (ビール、 ^{しょうちゅう} まゅうしゃ あぶり、注射など)		
目的 (薬しむため、 ヒマだからなど)		

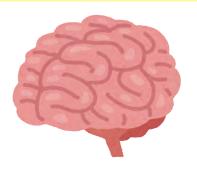
薬物やアルコールは、道接脳に働きかけて本人の「コントロールする力」をゆっくりと奪っていきます。今、お酒や薬物をうまくコントロールできている
人でも、薬物やアルコールの影響を受け続けると、少しずつその人自身の「コントロールする力」が奪われて、人生のコントロールができなくなっていく
可能性があります。薬物やアルコールによって「コントロールする力」が奪われてしまった状態を「依存症」と呼ぶのです。

② 依存症とはどういう病気だろう?

依存症の特徴を理解しておきましょう。自分の場合はどうか、当てはまるものがあるか考えながら、読み進めてください。

(1) 薬物やアルコールが原因となる脳の病気です

薬物やアルコールは直接脳に働きかけて、「コントロールする力」を奪います。遺伝や環境、その人自身の生き方によって影響の受けた方は違いますが、薬物やアルコールを使い続ける限り、誰でもなりえるのです。



依存症は、薬物やアルコールを使うことで誰でもなりうる脳の病気で、意志 や性格は関係ないのです。

(2) 慢性の病気です

一回でも薬物やアルコールの快感を経験した人は、脳が薬物やアルコールの 快感を記憶します。そうなると、脳の中に薬物やアルコールをほしがる部分が 生じてしまい、これを消すことがとても難しいのです。

このような意味で慢性の病気ですが、薬物やアルコールを使わない生活を続けることによって、健康を回復し、失われた信頼やコントロールする力を取り しませば十分に可能なのです。

(3) 進行性の病気です

(4) **死亡率の高い病気です**

依存症は死亡率が高い病気です。 身体をこわして死亡する人も多いですが、 造設か事故かわからない死に方をする人もとても多いのです。

(5) 精神症状に影響を与えます

薬物やアルコールは精神症状を悪化させることがあります。例えばうつ病の 場合、不能が悪化したり、余計にうつが悪化したりします。使い続けるうちに 灯筒(灯聴や灯視)や妄想(かんぐり)が出現したりすることがあります。

ここまで読んでみて、今後を考えて不安になるかもしれません。ここで強調したいことは「依存症は病気であり、きちんと治療を受け続ける必要がある」ということです。治療を受けて、実際に依存症から回復している人たちもたくさんいるということを忘れないでください。

Q2

今日の話をきいた感想を書いてみましょう。気になる点はありましたか?

■ 薬物やアルコールへの率直な思いを書いて下さい。「まだ自分はそこまでひどくないから大丈夫」「やめる気はない」「自分にも当てはまるところはあった」「退院したらまた使ってしまいそうだ」「決してもう使わないつもり」など、人それぞれの思いがあると思います。



第3回

今日のセッション

- ♥ こんな経験ありませんか?
- ♥引き金と欲求

こんな経験ありませんか?

カレーが好きな人がカレーのにおいをかいだら気におなかがすいてたまらなくなったことはありませんか? 登然お覧のことを考えていなかったのに、CM を見たら急に飲みたくなったことはありませんか? 他人がタバコを吸っているのを見たら首分も吸いたくなったことはありませんか?

この時の脳はどのような反応を起こしているのでしょうか? 薬物やアルコールによって引き起こされる、「引き金」と「欲求」という脳の反応ついて一緒に勉強しましょう。



Q1

日常のふとしたことで、薬物やアルコールのことを考えたり、 使いたくなった経験がこれまでにありましたか? それはどん なことでしたか?

② 引き金と欲求

引き金の話をする前に、パブロフ博士が行った、犬を使った有名な実験を 紹介しましょう。

犬にエサを見せたりにおいをかがせると、脳が反応してよだれをたらします。 パブロフ博士は、犬にエサを与えるときに、いつもベルを鳴らすようにしました。

引き金と渇望



しばらくしてから、パブロフ博士はその犬に、エサはあげずにベルの音だけを聞かせました。すると、その犬はベルの音を聞いただけでよだれをたらしたのです。ベルの音をきっかけ(引き金)として、エサがもらえるはずだと首動的に反応するようになったのです。脳の中で「ベルの音→エサ」という結びつきがいったんできあがってしまうと、どんな犬でも、ベルの音を聞くだけでよだれを流すようになってしまいます。

人間の場合も全く簡じです。犬がエサを見てよだれを流すのと同じように、みなさんもおいしい食べ物を見ると、ツバが出たり、「食べたい!」と思ったりすることでしょう。薬物やアルコールのよさを知っている人は、薬物やアルコールを曽の前にすると、脳や体が自動的に反応し(心拍数が上がったり、脳の血流が増えたりします)、「やりたい! ほしい!」という欲求がうまれます。

さて、ではAさんが、いつも自分の車の中で薬物を使っていたとしたらどうなるでしょうか。すると、「車の中→薬物」という結びつきが脳の中に出来あがり、車に乗ると自動的に薬物のことが連想されるようになっていくのです。これは、エサと一緒に鳴っていたベルの音と同じです。



このように、薬物やアルコールが直接目の前になくても、薬物やアルコールを使うことと関係のある刺激(たとえば、いつも使っていた場所、一緒に使っていた人、使うときによく聞いていた音楽、などなど)と出会うだけで脳や体は自動的に反応し、欲求が生じます。 思い出してください。 犬はエサの時間にいつもベルの音がなっていると、ベルの音だけでエサのことを考えてよだれを流すようになるのです。

このような、薬物やアルコールを使うことと関係の深い刺激のことを「引き金」といいます。引き金と出会うと、自然と脳が炭応してしまうのです。自分にとっての引き金はどのようなものがあるか、振り返って整理してみるといいかもしれません。

Q2

あなたにとって何が「引き金」になりそうですか? 7ページ で作成した表を参考に実際に使っていた状況を振り返って考えてみましょう。







- ☞できるだけ具体的に、人や物、状況や場所を考えてみましょう。使う前の気持ちも考えてみましょう。薬物やアルコールをやめたいと思っている人はこうした引き金からどのように自分を守るかを考えていくことが重要です。
- ■ひとりで薬物やアルコールをやめようとひとりで頑張るよりも、家族や医療者、やめている人たちのサポートを受けながらやっていった方が、欲求や引き金に気づくようになりやめられる可能性が高くなります。
- ■もしずっと使っていて、何が引き金か分からない場合は、これからの生活を 考えたときに、危険な引き金になりそうな状況を考えてみましょう。



第 4 回

回復のために

今日のセッション

- **♥ 薬物やアルコールについて話すことの難しさ**
- ♥ 薬物やアルコールについて話すことの大切さ
- 相談できる場所

今回は、回復のためにどんなことが必要か考えてみましょう。「やめよう」と思っているときに引き金に出会ってしまった場合、欲求が高まってしまった場合、どうしたらよいでしょうか。

みなさんはワシントンの桜の木の話を聞いたことがありますか? アメリカの初代大統領ジョージ・ワシントンは子どもの頃、お父さんが大切にしていた桜の木に傷をつけてしまいました。「これは誰がしたのだ!」とお父さんがたずねたとき、ワシントンは「私がやりました」と答えたというエピソードです。ワシントンは正直に話したことで許しを得たわけですが、誰でもワシントンのように答えられるかと考えてみると、「わかってもらえないかも…」「責められるかも…」と思い、正直に話したり、"本当の気持ち"が言いづらくなったりするかもしれません。

***薬物やアルコールについて話すことの難しさ**

薬物やアルコールに関しても筒様です。みなさんが今、「覚せい剤を使いたい」「実は酢白お酒を飲んでしまった」と誰かに苦白しようかどうか悩んでいるという場合を憩いっぽかべてください。「そんなことを言ったらダメな奴と思われるのではないか」「怒られるのではないか」などと心能に



なり、話すことをためらってしまうかもしれません。家族や友人に話したときに批判されたり説教されたりした経験がある場合は、なおさら難しいことでしょう。違法薬物を使っている人の場合は、通報されるかもしれないと考えて話すことをためらってしまうかもしれません。

このように、薬物やアルコールについてありのままに話すことは難しいことです。

ジ 薬物やアルコールについて話すことの大切さ

それでも、薬物やアルコールのことをありのままに 話すのはとても大切なことだといわれています。その ^{9,00} 理由はどこにあるのでしょうか。

例えば、使いたい気持ちを誰かに聞いてもらうことで気持ちが楽になることがあります。また、やめようと思っていたのに使ってしまった場合には、ありのま



まを話すことで「なぜ使ってしまったのか」といった引き金や、今後のより良い対策を一緒に考えることができます。ひとりでは思いつかないアイデアをもらうこともあるでしょう。

ひとりで頑張るよりも薬物やアルコールについて話せるようになることが、 回復への近道なのです。

	Q						や、思し				安	しん 心	U	7	薬	物	や	ア	ル	·	_	ル	の	_
	•							•		•											•			

☞いつも誰に対しても正直である必要はなく、安心できる場所で "本当の気持ち" が話せればいいのです。

3 相談できる場所

(1) 精神保健福祉センター

薬物やアルコールの問題を含む、様々な心の問題や病気で困っている本人や家族からの相談を受け付けています。



(2) 精神科医療機関

外来診察や入院のイメージが強いかもしれませんが、薬物やアルコール問題を抱える人を対象にデイケアを運営しているところもあります。ミーティングを中心に様々なプログラムをおこなっています。

(3) 首助グループ

薬物やアルコール問題など、筒じ悩みを抱えた当事者たちが集まってミーティングをおこなっています。仲間の体験を聞き、自分の体験を話すことが中心です。代表的なグループでは、薬物問題を抱える当事者が通うNA、アルコール問題を抱える当事者が通うAAや断酒会、家族や友人が通うナラノンやアラノンがあり、全国各地にたくさんの会場があります。

(4) 民間リハビリテーション施設 (ダルク、マックなど)

ダルクは薬物問題に関する支援を、マックは主にアルコール問題に関する支援をおこなっています。入居タイプも通所タイプもあり、ミーティングを中心に様々なプログラムを実施しています。

常駐している回復者スタッフが、利用者の相談にも対応していて、電話での相談も受け付けています。

安心して相談する場所や人は見つけられそうですか?難しいと感じる場合は、どんなことから始めたらよいでしょうか?

□愛世界中に1か所でもいいですから、「ここでは"本当の気持ち"を話せる、素直になれる」という場所を作りましょう。秘密を守ってくれて、責めたり非難したりせず、あなたのことを一緒に考えてくれる場所は必ずあります



全国の精神保健福祉センター

都道府県 政 令 市	**	郵便番号		電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	003-0027	札幌市白石区本通16丁目北6-34	0570-064556
札幌市	札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	060-0042	札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階	011-622-0556
青森県	青森県立精神保健福祉センター	038-0031	青森市大字三内字沢部353-92	017-787-3957 017-787-3958
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	020-0015	岩手県盛岡市本町通3-19-1	019-622-6955
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	989-6117	宮城県大崎市古川旭五丁目7-20	0229-23-0302
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター	980-0845	仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2229 (昼) 022-217-2279 (夜)
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	010-0001	秋田市中通2丁目1番51号 明徳館ビル1階	018-831-3939
山形県	山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形市小白川町2-3-30	023-631-7060
福島県	福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島市御山町8-30	0570-064-556
茨 城 県	茨城県精神保健福祉センター	310-0852	茨城県水戸市笠原町993-2	029-244-0556
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	329-1104	栃木県宇都宮市下岡本町2145-13	028-673-8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	379-2166	群馬県前橋市野中町368	027-263-1156
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	362-0806	埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2	048-723-1447
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	338-0003	さいたま市中央区本町東4-4-3	048-851-5665
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	260-0801	千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3893
千葉 市	千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1583
東京都	東京都立精神保健福祉センター	110-0015	東京都台東区東上野3-3-13 プラチナ第2ビル	03-3834-4102
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉 センター	156-0057	東京都世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7711
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉 センター	206-0036	多摩市中沢2-1-3	042-371-5560
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	210-0005	川崎市川崎区東田町8 パレールビル12階	044-201-3242
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	233-0006	神奈川県横浜市港南区芹が谷2-5-2	045-821-6937
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	231-0021	横浜市中区日本大通18番地 KRCビル6階	045-662-3522
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	252-5277	相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら7階	042-769-9819

都道府県 政 令 市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	950-0994	新潟市中央区上所2-2-3	025-280-0113
新潟市	新潟市こころの健康センター	951-8133	新潟市中央区川岸町1丁目57番地1	025-232-5560
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	400-0005	山梨県甲府市北新1-2-12	055-254-8644
長 野 県	長野県精神保健福祉センター	380-0928	長野市若里7-1-7	026-224-3626
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	502-0854	岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談センター内	058-231-9724
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	422-8031	静岡市駿河区有明町2-20	県中部 054-285-5560 伊豆 0558-23-5560 東部 055-922-5562 西部 0538-37-5560
静岡市	静岡市こころの健康センター	420-0821	静岡市葵区柚木240番地	054-262-3011
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	430-0929	浜松市中区中央1丁目12-1 県浜松総合庁舎4階	053-457-2195
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	460-0001	愛知県名古屋市中区三の丸3-2-1 東大手庁舎	052-951-2881
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	453-0024	名古屋市中村区名楽町4-7-18 中村保健所等複合施設5階	052-483-2215
三重県	三重県こころの健康センター	514-8567	三重県津市桜橋3-446-34	059-253-7826
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	525-0072	滋賀県草津市笠山八丁目4-25	077-567-5560
富山県	富山県心の健康センター	939-8222	富山市蜷川459-1	076-428-0606
石川県	石川県こころの健康センター	920-8201	石川県金沢市鞍月東2-6	076-237-2700
福井県	福井県総合福祉相談所	910-0026	福井市光陽2-3-36	0776-26-4400
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	612-8416	京都市伏見区竹田流池町120	075-645-5155
京都市	京都市こころの健康増進センター	604-8854	京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0874
大 阪 府	大阪府こころの健康総合センター	558-0056	大阪市住吉区万代東3-1-46	06-6607-8814
大阪市	大阪市こころの健康センター	534-0027	大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階	06-6923-0936
堺市	堺市こころの健康センター	590-0808	堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 堺市立健康福祉プラザ3階	072-243-5500
兵 庫 県	兵庫県精神保健福祉センター	651-0073	神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2	078-252-4987
神戸市	神戸市精神保健福祉センター	650-0016	神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市立総合福祉センター	078-371-1855
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	633-0062	桜井市粟殿1000	0744-47-2251

都道府県 政 令 市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	640-8319	和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2F	073-435-5192
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	680-0901	鳥取市江津318-1	0857-21-3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	690-0011	島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F	0852-21-2885
岡山県	メンタルセンター岡山 (岡山県精神保健福祉センター)	700-0985	岡山市北区厚生町3-3-1	086-201-0828
岡山市	岡山市こころの健康センター	700-8546	岡山市北区鹿田町1丁目1-1	086-803-1274
広島県	広島県立総合精神保健福祉 センター	731-4311	広島県安芸郡坂町北新地2-3-77	082-892-9090
広島市	広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島市中区富士見町11-27	082-245-7731
山口県	山□県精神保健福祉センター	747-0801	山口県防府市駅南町13-40 山口県防府総合庁舎内	0835-27-3388
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	770-0855	徳島市新蔵町3-80	088-602-8911
香川県	香川県精神保健福祉センター	760-0068	高松市松島町1丁目17-28 香川県合同庁舎内	087-833-5560
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	790-0811	松山市本町7丁目2番地 愛媛県総合保健福祉センタービル3階	089-911-3880
高知県	高知県立精神保健福祉センター	780-0850	高知市丸ノ内1-7-36 高知興林会館4階	088-821-4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	816-0804	福岡県春日市原町3-1-7	092-582-7500
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	802-8560	福岡県北九州市小倉北区馬借1-7-1	093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	810-0073	福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階	092-737-8829
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	845-0001	佐賀県小城市小城町178-9	0952-73-5556
長崎県	長崎県 長崎こども・女性・障害者 支援センター	852-8114	長崎県長崎市橋口町10-22	095-846-5115
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	862-0920	熊本市東区月出3-1-120	096-386-1166
熊本市	熊本市こころの健康センター	862-0971	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルくまもと3階	096-362-8100
大分県	大分県こころとからだの相談 支援センター	870-1155	大分市大字玉沢908	097-541-6290
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	880-0032	宮崎市霧島1-1-2 宮崎県総合保健センター4階	0985-32-5566
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	890-0021	鹿児島市小野1-1-1	099-228-9566 099-228-9567
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉 センター	901-1104	沖縄県島尻郡南風原字宮平212-3	098-888-1450

[★]電話番号が変更になっている可能性がありますので、念のためホームページなどで確認してから電話してください。

<引用・参考文献>

SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム 松本俊彦・今村扶美(2015) 金剛出版

監修:松本俊彦、船田大輔

作 成:急性期病棟プログラム作成チーム

(井藤薫、今村扶美、瓶田貴和、桑村明花、近藤あゆみ、中山響子、根岸典子、 高島智明、田中優、原恵子、船田大輔、村田雄一、吉田美咲)

© 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 〜無断転載・使用はご遠慮ください〜

第一版:2017年10月



入院中に始める プログラム