

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第8号 (2018年9月)



リカバード（回復者スタッフ）の重要性

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

さわやかな秋風が吹く季節、皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。7月8月と記録的な猛暑でしたが、名古屋で行われましたNA（薬物依存症者の自助グループ）リージョナルコンベンション、河口湖キャンプ、サーフィン、農業、各地でのエイサー公演等、相模原ダルクの利用者は皆元気に様々なプログラムに取り組んでおります。

さて、今回は全国ダルクの特徴でもあるリカバードスタッフの重要性についてご説明したいと思います。リカバードスタッフの存在は、回復の具体的なイメージを入寮したばかりのビギナーに示すことができるという点で、入寮者の励みになるとともに、依存症者の行動パターンや入寮初期の辛さを理解している点で、入寮者とのコミュニケーションが取りやすく、彼らの心情把握上も必須の人材だと言えるでしょう。逆に依存症からの回復者にとってダルクの様なリハビリ施設は、自らのマイナスの経験を社会的に有意義な職業として活かせる場となっています。

仲間関係は役割モデルとして意味を成し、リカバードスタッフは合理的な権威として存在することで回復プロセスを仲介します。相模原ダルクでは全てのメンバーが役割モデルになる事を期待され、メンバーの5ステージ制度と共に、役割モデルを4セクションに断層化し、個人個人の回復のスピードに見合った役割を提案しています。また、入寮者は依存症という病気によって、ダルクに辿り着くまでの間に人間不信に陥っているケースが非常に多く、信頼を欠いた権威、また自分を導くべき権威との間に沢山の問題や不信感を抱えており、回復の体験者として信用できる協力的・矯正的・保護的な権威としてのリカバードスタッフとの出会いや、入寮生活、プログラムを通しての積極的な関わりが非常に重要になってくると言えるでしょう。

相模原ダルクでは7月家族会にお越しいただきました横浜HRI 所長、水澤都加佐先生のご協力、マネージャー以上の役割を持つリカバードスタッフのカウンセリングを月一回義務づけている他、他ダルクへのスタッフ研修、海外依存症施設研修、様々な援助専門職者向けの研修参加等、より一層のリカバードスタッフのレベル向上に向けて取り組んでおります。

これからも、もうしばらくは残暑が続きます。体にはくれぐれもお気をつけください。

私は普通の5人家族の一員として生まれました。父が北海道警察の防犯少年課に勤める警察官ではありませんが、母はのんびりとした人で厳しい家庭という訳ではなかったです。中学、高校の時は親の仕事の関係上、悪い事は絶対出来ないと思ってました。

21歳で働き始めてからは何度か仕事は変えました。35歳で結婚をし子供は出来なかったのですが、そこそこ健康で普通のサラリーマンで終わると思ってました…が、58歳の時、体に異変が起きました。急に多量の汗が吹き出し目が回り、立っているのが困難になり手も僅かですが震える事が起きました。これが「離脱症状」と解るまで、自分は時間がかかりました。何軒も病院を廻り最後に辿り着いたのが精神病院でした。そこでアルコール依存症と言われ、何度も入退院をくり返しました。それから仕事を辞め、嫁とも別れ、親は早くに亡くしていたので、北海道に帰るべき家が無くなりました。あとは神奈川と東京にいる兄と姉を頼りに、相模原ダルクに繋がりました。去年の5月17日です。

相模原ダルクに入ってまずびっくりしたのはみんなが明るかったことです。若い人からそうでもない人まで、みんなが明るい。どう見ても普通のお兄ちゃん達を見て、ああ施設のスタッフの人なんだなと思いましたが聞いてみると全員が同じ依存症の仲間だと言うではないですか。「アディクト（依存症者）は他のアディクトの最もすぐれた理解者であり、アディクトの手助けができるのもアディクトである」と聞いたのはもう少し後ですが、少しずつ理解できた様に思います。1日に1回ダルクミーティングというのを行います、過去の自分の事、その時の自分の気持ちを正直に話をするというものです。その話に誰もとやかくは言わない、初めは途惑ってうまく話せませんでした。正直に話せた時は、心がすっと軽くなった様でした。私の入った寮は街の中のマンションの一室でした。初めて他人と生活するのは、正直不安でした。守らなければいけないルールもあるしプライバシーもある。60過ぎても知らない事は多く、反省する事は何度もありました。

今、私は相模原ダルクに入寮して1年が過ぎました。施設の中で私は出来の悪いやつで自分がアルコール依存症だと認める事が、ずっと出来なかった。まず回復へのプログラムの一番初めは「自分がアディクションに対してどうにもならなくなった事を認めた」事から始まるのに…です。お酒を毎日飲んでた事、40年間飲み続けた事は認めているのですが、入寮してからも「俺は、こいつらとは違う」とか「アル中なんかじゃ無い」とずっと思っていたからです。私は「アル中」という言葉が大嫌いでした。小さい頃からテレビや映画に出てくるアル中は、酒にだらしなく金にもだらしない、仕事はしないし嘘はつく、昼間から飲んでるしすぐに暴れる、体は臭いし鼻は赤い。アル中でいい人なんか一人もいなかった。でも私は「酒」というものが何か神秘的な物の様に思い好きでした。28歳の頃、脱サラして酒を売る店を始めました。酒を勉強し、色々飲んでみて、また美味しく飲む飲み方をお客に教えていました。酔う事はあっても乱れずブラックアウトする事なんて無かったです。酒で借金したり仕事で失敗した事も無い。もちろん警察のお世話になった事も無い。そんな私がアルコール依存症と言われ、もう普通の人のように飲む事はできないと言われた。

その私が自分の病気を認める事が出来たのは、自分自身を襲う禁断症状による体の異変であり、施設やNA（自助グループ）での仲間達の正直な話でした。自分の体験と重なり「ああ自分もそうだった…同じだ」と共感できたからでしょう。今は自分の中で「新しい生き方」を探しています、焦らずゆっくりと見つけていきたいです。それが回復への近道だと思っているからです。

今、私はミーティングの場で、こう名乗っています「アル中のキタです」と。

私が初めて友達とアルコールを飲んだのは、中学校を卒業した後6人で友達のアパートで缶チューハイ5本位飲み、ものすごく楽しかったのを覚えています。それまでは、正月等に口を付ける程度でした。高校生になると様々行事の時に「打ち上げ」と称して居酒屋で飲み会をしていました。その頃に煙草も覚えました。その時は普段話をしないクラスメイトとかとも色々な話をして輪が広がりとても楽しかったです。高校を卒業して就職をしました。その頃はたまに飲む程度でしたが、20才の時に一人暮らしを始めてから晩酌をするようになり、仕事仲間とも飲む事が多くなって行きました。この頃から飲酒運転をする事が当たり前となって行きました。別に悪い事をしている意識もなく、理由としては歩いて飲み屋に行くのが面倒くさいと言うだけでした。23才の時に結婚しました。その頃は晩酌はしていましたが、外に出て飲む事は減りました。28才の時に離婚してから一人の時間が増え、アルコールの飲む時間がルーズになって行き、仲間とスナック等に行く事が増えてそこで知り合った人達と仲良くなり、一人でも飲みに行くようになり、当然アルコールの量も増えて行きました。まだこの頃は身体には問題は無いと思っていたので楽しく飲んでいました。でもこの頃からブラックアウトする事がたまに出てきましたが、別に仲間や店等には迷惑をかけていないし、仕事もきちんと勤めていたので、何も問題は無いと自分では思っていました。

しかし35才の時に外で飲酒後、車で帰宅途中に追突事故を起こしてしまいました。ぶつかった時の記憶が無く、気が付いた時は警察官がいて手錠をかけられ逮捕されました。その時私は自分の非を認められず相手が悪いと思っていました。留置所から出て数日は反省として飲みませんでした。またすぐに元の生活に戻ってしまいました。でもこの頃から朝起きて少しすると手が震える事が出て来ました。ヤバイと思い最初にした行動が朝ビールを飲むという事でした。飲めば手の震えが止まるので良い薬だと考えました。でも仕事前に飲む事は罪悪感が有ったのと、臭いでバレるのを恐れてガムが手放せなくなりました。この頃から朝だけでなく昼食の時等にも飲む様になり、歯止めが効かなくなりました。

38才の時に体調が悪くなり内科に一月入院し、退院するとまた飲酒が始まり、アルコール精神科に通院する様になり、そこでアルコール依存症と診断をされましたが、意味もどういう病気かも理解せず、通院しながらも飲酒を続けていました。すると幻覚幻聴が出て精神科に入院しましたが、退院するとまたすぐに飲酒が始まり、また体調を悪くしてアルコール専門病院に入院しました。しかし入院中にスリップしたのがバレて強制退院となりました。そして別のアルコール専門病院に入院をし、三か月のプログラムを受けてきました。

40才の時に退院をしましたが、それと同時に仕事もやめることになりました。次の仕事に就いてからは、朝や昼に飲む事は無くなったが、職場の人と仲良くなると仕事帰りに飲む様になりました。その後数回転職し、一昨年に仕事を辞めてから連続飲酒が始まってしまいました。そして昨年、酔って転倒し15針縫うケガをし入院した時に、父親から施設に行く様に説得されました。私は嫌でした。なぜなら施設に偏見をもっていたし、自分の行く所ではないと思っていたからです。

でも覚悟を決めて相模原ダルクに入所する事にしました。施設では色々なイベントがあり、時には静岡や山梨、栃木等に行ってミーティングに参加してきました。そうすると各地で仲間が出来ました。今年6月には名古屋でコンベンションがあり、二泊三日で参加してきました。全国から様々なアディクションの方が集まりましたが、みんなパワフルで、すごい笑顔の仲間が多かったのが印象的でした。そこで以前知り合った仲間と再会したり、新しい仲間と出会ったりしてとても有意義な時を過ごせました。もっと仲間の話を聞きたかったし、自分でも話せる日が来れば良いのになと思いました。まだまだイベントがあるので積極的に参加していきたいと思います。

はじめまして。薬物依存症のヨッシーです。私は一般的なごく普通の家庭で育ちました。幼少期から明るく好奇心旺盛な私だったと思います。そんな私が薬物に出会ったのは16才の頃、友達がシンナーを吸っていた現場にいたのがきっかけでした。私も薬物に興味があり一緒にシンナーを吸う事に何のためらいも持ちませんでした。吸っている時は気持ちが良く嫌な事を何もかも忘れる事が出来ました。しかし様子がおかしいことから親に精神病院に連れて行かれました。当時は依存症という言葉ではなく薬物中毒と診断されました。病院に連れて行かれてもシンナーは止まる事なく、東京ダルクに繋がりましたが自分自身に問題があり早々に退寮する事になりました。当時の遊び場は都内の歓楽街で、ディスコに通いそこに集まる仲間との付き合いで、覚醒剤を覚えるようになりしました。覚醒剤は今まで味わった事がないような気分になり、毎回使用するようになりしました。生活保護を受給していた為、自助グループに通う事をソーシャルワーカーより勧められ、自助グループに通いながらもやはり薬物を止める事が出来ず、今度は茨城ダルクに入寮する事になりました。しかし私は若く未熟で、自分自身の事しか考えられず、薬物依存症ということを受け入れる事が出来ず、施設生活も長く続くことができませんでした。施設を飛び出し元の生活に戻るのは時間の問題でした。薬物をふたたび使い続けた生活にもついに26才でピリオドを打つ事になり、刑務所に服役する事になりました。

29才で出所してからというものは、父が家庭とは別に私と同居生活をしてくれ援助してくれました。私の思いは刑務官から言われた一言「出所しても90%の者がここに戻ってくる」との言葉、反発と意地でも戻らない「10%の人間になるぞ」という決意を固め、同居してくれている父親の思いに応えたいと考えたのです。この経験をきっかけに一度は薬物から遠ざかる事が出来、社会復帰をし結婚する事が出来、幸せな日々を過ごしていました。双子の息子にも恵まれ仕事と家庭、過不足なく幸せな日々を過ごしていました。

リーマンショックをきっかけに生活を支える為に副業を始め、寝る間もなく仕事に励んでいました。東日本大震災の影響からでしょうか、処方薬を医師よりすすめられなおかつ休職するように言われました。1年6カ月の休職期間後、自主退社に至り家族との離別をし、再び生活保護の環境に身を置く事になりました。B型就労支援施設に通いながら社会復帰をこころみましたが、自宅に帰ると一人であるさみしさから処方薬の量もふえ薬の調整も効かず、どうにもならなくなり再度ダルクに入寮することを決意しました。

相模原ダルクに繋がった当初は処方の影響からプログラムにもほとんど参加出来ず、仲間に支えられて何とか生活をしていました。月日がたつにつれ処方薬の量も減り、段々とプログラムに参加できるようになりました。日々のミーティングを通じての「仲間からの気づき」フォーラムでは「先行く仲間からの気づき」寮生活での「仲間との助け合いから生まれる気づき」を日々送っていますが、この夏の山梨でのキャンプでも他の施設の仲間と将棋をさしたりバーベキューをしたりと、いつもとは違う環境の中でたくさんの仲間とのふれあい、いつものメンバーとは違う他の施設の仲間とのミーティング。数日間ではありましたが多くの仲間から気づきを得られ楽しい時を過ごさせてもらいました。

今まで施設生活が続かなかった私ですが、今現在、相模原ダルクで成長し、自助グループでも回復を目指し、明るく元気に生活しながら早くも11か月もの時間が過ぎました。今日1日精一杯生活することで今は「仲間と共に回復」を心にきざみ生活しています。「自分の回復を仲間と与え」「仲間からの回復をもらい」社会復帰を目指したいと考えています。ありがとうございました！！

7月家族会



オキュペーションプログラム



茨城ダルクフォーラム



神奈川県立寒川高校講演



山中湖キャンプ



サーフィンプログラム



メンバー報告 7月のステージアップ

新規入寮者

トオル Stage1に仲間入り!

メンバー	タクミ	Stage2にUP!
	ギッチョン	Stage2にUP!
	フルーチェ	Stage3にUP!
	ミツオ	Stage3にUP!
	ハウジュ	Stage5にUP!

スタッフ

アラちゃん・ナカちゃん トレーニーへ昇格!

施設報告 8月1日現在 入寮者34名です。

Manager 1名		Chief 1名		Trainee 4名		Support 3名	
Stage1 4名	Stage2 6名	Stage3 9名	Stage4 3名	Stage5 2名	通所者 1名		

活動報告・予定

6月報告

- 1日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 5日 個別支援計画会議
- 6日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 8日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 13日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 13日～16日 12ステップセミナー
- 15日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 16日 グレイスロード フォーラム
- 16日 相模原ダルク家族会
- 18日 NCNP 治療共同体研修会
- 20日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 22日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 22日～24日 第14回NAリージョナル
コンベンション in 名古屋
- 25日 エグゼグティブカンファレンス
- 26日 多摩総合精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 27日 神奈川県立精神医療センター施設紹介
- 29日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 29日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 29日 寮長会議

7月報告

- 4日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 6日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 6日 6月定例会議
- 8日 ダルク首都圏会議
- 9日 個別支援計画会議
- 10日 回復支援施設 意見交換会
- 11日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 12日 寒川高校講演会 体験談
- 12日～13日 ダルク神奈川県会議
- 13日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 15日 ASC 南関東 エリア会議
- 18日～21日 12ステップセミナー
- 18日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 21日 相模原ダルク家族会
講師:水澤 都加佐先生
- 20日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 22日 茨城ダルク26周年フォーラム参加
- 24日 多摩総合精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 25日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 27日 相模原市精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 28日 多摩養育園 檜の里 エイサー演舞
- 30日 7月定例会議、寮長会議
- 31日～8月2日 山梨ダルク 合同キャンプ

相模原ダルク家族会のお知らせ

家族の回復は本人の回復と重なります。そのため毎月行っています。6,10,11月は相模原ダルクプログラムマネージャーレクチャー、それ以外はプレゼンターを招いてお話を聞きます。相模原ダルク入寮者内外のご家族が集まり、勉強と交流の会（ミーティング）を開いています。依存症者の家族の方ならどなたでも参加できます。他の家族会の方も歓迎です。毎回20名程度が参加しています。ご希望により、施設スタッフとの面談もできます。

毎月第3土曜 午後1時半～午後5時 予約不要 直接会場（相模原ダルクデイケア4階）
*会費として1家族2千円をいただき通信費や講師謝礼に使わせていただきます。

<7月家族会の報告>

30年7月21日（土）午後1時半～5時 21名参加（16家族） 初参加4名（3家族）

講師 水澤都加佐先生（カウンセラー。Healing and Recovery Institute 代表）

家族会には親の立場の方が多くですね。ここに妻の立場の方はいらっしゃいますか？いませんね。なぜだと思えますか？家族会は圧倒的に親の立場の方が多く。それはどこかで責任を感じているのです。自分の子育てに間違いがあったのではないかと感じている方もいらっしゃいますか？ほとんどの方がそうですね。依存症の原因が3つあります。「一定以上の飲酒、服薬、ギャンブル行為」。「遺伝的な要素」。「脳の主として報酬回路の機能」です。この中に親の子育てが入っていますか？ありませんね。じゃ、これから依存症の原因は親じゃないと自信を持って下さい。

依存症の原因ではないけれど「関連性のある問題として考えられていること」が3つあります。まず「生まれ育った家族での体験」。子供が健康に成長するために必要な事は「頻繁に接触してもらえ」「家族に安全性がある」ことです。家族は一緒にご飯を食べ、お風呂に入り、寝ますね。こういうことが安全にできるのが家族です。2と3は「トラウマ」「癒されていない喪失感」です。辛い事って言葉で話すと楽になります。話さないと癒されません。抑圧されてしまいます。辛い体験は話さないと抑圧されて心の中にたまります。すると心の痛みになります。心の痛みが強すぎると体の痛みに変える事があります。リストカットや固い壁を殴るとかですね。それで少し耐えやすく感じるので。そして心の痛み止めを使います。即効性のあるのは酒や薬物です。ギャンブルや買い物にのめり込む人もいます。あるいは激しい恋愛にのめり込む。さらに自殺ということもあります。「トラウマ」の関連ですが、まず「暴力、暴言、遺棄」ですね。「情緒の抑圧、過保護過干渉」。過干渉がなぜよくないかというと、自分の力でなんとかする体験がもてないからです。「狭小な価値観」こういう職業につかなければダメよという圧力。「よその子と常に比較する」「問題だけを指摘する」。私の見る限りですが、薬物は強烈なパワーをつけてくれます。暴力暴言で力を奪われた人は、即座に力をくれるものにのめり込みますね。

依存症者は専門家の言うこともなかなか聞きません。まして家族の言うことなど聞き入れません。本人の気付きについて家族のやれることはまずありません。時間がかかりますので、家族は戻ってくるまで元気でいる必要があります。相手は病人であることを忘れないでほしいです。脅かしダメ、泣き落としダメ、冷たくあしらうのもダメ。暖かくして見守ることがいい。少し前の言い方ですが「タフ・ラブ」といいます。厳しい愛情です。依存症の病は家族の方が大変です。ある意味ご家族の方が病気が重いです。でもそれは愛情があるからです。責めるつもりはありません。病気は愛情を利用して太ります。悪質な病気です。こういうところに繋がって病気だとわかってただけでも、進歩です。

（文責：伊藤）

＜献金御礼＞

鈴木志摩子様、家族会有志様、匿名様

＜献品御礼＞

田中三佐子様、高藤伸男様、梅宮健朗様、小池様、相模湖病院様、仙台ダルク様、
青森ダルク様、横浜ダルク様、千葉ダルク様、沖縄ダルク様、家族会有志様

＜献金・献品のお願い＞

皆さま方には暖かいご支援をいただき、誠に感謝しております。重ねてのお願いで心苦しいのですが、大所帯となり食品・日用品が常に不足気味です。お米、缶詰、調味料、石鹸、シャンプー、洗剤、等々、ご家庭で余ったもの、献品いただけると助かります。ご家族には再三のお願いをしてまいりました。改めてニュースレター読者の皆様へ、献金・献品のお願いを申し上げます。

＜振込先のご案内＞

◎郵便振替払込口座 口座名「相模原ダルク」口座番号 00270-1-138788

※発送作業の簡略化の為、大変恐縮ですが郵便振替用紙は2号に1度のペースで全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。特に必要のある方、『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書き下さるようお願い致します。

プログラマナーより一言：

ステップが回復にどう働くのかについて、今回はステップ5です。

棚卸しで書き出すことにより、自分の目で自分の過去の行動をしっかりと見つめることができると同時に、ハイパーパワーに対しても正直に自分自身をさらしだすことができる。さらに、ここで勇気を出し、もう一人の信頼できる人に、自分の過去の過ちを正直に話すことで、初めて人との真の信頼関係を経験できるのです。それがステップ5であり、社会的回復の始まりなのです。

編集後記：

この夏の異常気象には驚きましたが、辛うじて熱中症で倒れる者もなく、寮が川に流されることもなく過ごせました。ただ入寮者が多く、いまや破裂寸前！どうなるプリンシプル丸？

この展開は次号でご報告致します。9月号も体験談3本、写真等をお楽しみください。家族会は、普段カウンセリングでお世話になっている水澤都加佐先生でした。先生は依存症の世界ではエキスパートであり、相模原ダルクの強力な支援者です。紙面では短くしか紹介できませんがHPに長文で紹介してありますので、そちらもご覧ください。
(サービス管理責任者兼管理者 伊藤いずみ)

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター NO.8

発行・編集人：

一般社団法人 相模原ダルク
〒252-0231 神奈川県相模原市
中央区相模原6-23-9 2F
TEL042-707-0391 FAX042-707-0392
URL <http://s-darc.com>
Email info@s-darc.com
定価100円

