

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第13号 (2019年7月)



平成30年度 修了式

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

盛夏の候 皆様におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。リハビリ中の依存症者にとってジメジメと辛い梅雨の時期ですが、体育館や室内でのスポーツ、プレジャープログラムを試行錯誤しながらなんとか乗り越えることができそうです。

さて、今号では本年4月に行われた第2回修了式をお伝えしたいと思います。依存症からの回復には相応の時間がかかる事は本誌でも何度かご説明していますが、依存対象物、性別、年齢、社会経験、家庭環境、性格等により、更にもその期間は変化してきます。しかも学校のように入寮時期が同一時期ではない関係で、通常のだルク修了式は個別で行うというのが一般的です。しかし長い期間共に回復を目指し支え合ってきた利用者の皆さまに対して法人の行事として何かできないかと考え、同年度に円満退寮もしくはプログラム修了した方々に対して修了式を行う事にしました次第です。一昨年の第1回は2名の参加、本年4月に行われた第2回は5名の卒業者と2名のプログラム修了者の合計7名の参加になりました。

修了式では参加された7名の方々が現在もプログラムに取り組んでいる仲間に対して、色々な思い出話や回復のエピソード、又これから社会に向けて羽ばたいていく夢や希望のメッセージが話されました。

私自身も参加の最中に一人ひとりの思い出が蘇り、皆さん見違える程に回復や成長をしているなあと驚いたのと同時に、彼ら一人一人から大切な事を学び、自分自身の回復の糧にさせて頂いていた事にあらためて気づかされ、感謝の気持ちと共に贈る言葉を話させて頂きました。

最後に、利用者の中から数名が贈る言葉をスピーチしましたが、心から敬意を表した内容と参加している利用者全員の晴れ晴れとした顔つきから、相模原ダルク全体に流れる素晴らしい回復の空気感を確認でき、修了式という行事の重要性を再確認する事ができました。今年度もたくさんの修了者を輩出できますよう今日一日を積み重ねて参ります。

盛夏のみぎり、どうぞ素晴らしい夏を過ごされますよう、お祈りしています。

第二回修了式

トシ

施設長のトシです。私が相模原ダルクに繋がったのが今から丁度 5 年 5 ヶ月程前です。私の行き場所はダルクに繋がるきりなく、仕方なしに入寮致しました。まだ施設が設立したばかりで、入寮者が私を含めて 4 名、代表も含めて 5 名です。最初はミーティングもプログラムもわけがわからないし、何でこんな事するの?とか、どうしてこんな所に入れられたのか?とか、元奥さんや子供達に対しての恨みと憎しみ、怒りの感情しかありませんでした。訳も分からないままながらも【今日一日】何も無く無事に過ごせた想いはプログラムを通して心に残っていたのでしょう、今思えばこの言葉は感謝ですし、救われました。その後、入寮者も次々と入ってきたため、3 ヶ月を過ぎた頃に代表から、スタッフとして運転をしてほしいと頼まれました。それから徐々にですが、考え方が代わって行きました。自分自身のことだけ考えていた時より、仲間の中に入って苦楽を共に過ごすことが、自然と自分の回復のために仲間から力を貰っていたのかもしれない、と。自分の仲間との関わり大切さを知り、会話する楽しさを知っていくうちに、大部屋での共同生活、毎晩仲間のいびきや歯ぎしりで眠れず、きつかった二段ベッドでの生活も苦にならなくなりました。千木良での 3 年半の生活で私は多くのことを学ばせていただきました。今まで、私が生きてきた人生で知らなかったこと、経験したことのない未知との遭遇だけでした。覚醒剤や薬物依存症やアルコール依存症、刑務所に見ず知らずの薬中者の面会に行く、精神病院の入院患者に面会等々、未経験のことばかりでした。今まで出会ったことの無い人たちのなかでの共同生活を送ってきたわけです。でも私を頼りにしてくる仲間、私が寮に帰るのを待ち受けて、また風呂から出るのを待ち受けて相談してくる仲間がいることに感謝出来るようになりました。時間の過ぎるのを忘れて仲間と喫煙所で話しあったことも再三で、今でも懐かしく楽しい思い出になっています。また、辛くて心が砕けそうになったこともありました。この野郎と怒りが爆発しそうになったこともありました。しかし仲間の回復していく姿や笑顔を見ていると、翌日には普段通り平静に仲間と共に過ごすことができるようになりました。やはり、初期施設での、病気の深い仲間との関わり大切さと、一緒に生活をして過ごした経験は自分自身の回復の原点となり、活力剤になっていると思います。月日のたつと共に、私自身の考えや思いが変わっていく様子が見えるようになりました。過去にあった恨みや憎しみ、怒りが自然と無くなり、素直にダルクに繋がってくれて「ありがとう」「感謝」の気持ちになりました。まさか自分がこのような気持ちになったことに驚きを隠せません。また、いつも思います。私が入寮する時に、相模原ダルクが設立したばかりだが存在していたことです、代表、ありがとうございます。相模原ダルクありがとう。

第二回修了式

金田 龍介

こんにちは、薬物依存症の金田（リュウスケ）です。相模原ダルクに繋がりが 5 年 3 ヶ月が経ちました。初めは、ダルクをそして現実を受け入れる事が出来ず、プログラム、人間関係その他すべてのものが嫌で、一日も早く社会に戻りたいという思いだけが強く、施設の提案を全く受け入れることが出来ず、自分の意思だけで仕事に就き、社会に戻ろうと試みました。上手くいくはずもなく本命の覚醒剤でスリップしてしまい、刑務所に行くことになりました。刑務所の中で初めて自分の人生を何とかしたい、まともな人生を 1 度でいいから歩んでみたいという思いから、もう一度相模原ダルクに受け入れて頂き、一からプログラムをやり直しクリーンタイムが 3 年 4 ヶ月になりました。今、当時の事を思うと、他人に自分の事を変えられてしまうのが怖かったのだと思います。それまでの私は信じられるものは自分しかなく、人に心を開くことなど出来ませんでした。人を頼ったり、支えられたり、甘えたり、それらすべてを自分の中で解消するものだと思っていました。だからダルクに来て、心配されたり、干渉されたりするのが、どう接してどう対応すればよいのか全く分からなかったのだと思います。私の場合は薬物を止めるだけではなく、プログラムによって生き方そのものを 180 度変える必要がありました。時間がかかりました。自分の 40 年間の考え方を変えるのは容易なことではありませんでした。一人では決してできなかったことだと思えます。辛く逃げ出したい時や社会の誘惑に負けてしまいそうな時、いつも私のそばには仲間がいてくれ、何気ない会話の中で、励まされ、勇気づけてくれました。仲間のぬくもりの中、本日はれて修了証を頂くことが出来ました。クリーンと共に与えられるものも増え、あの時は知らなかった幸せも感じられるようになりました。「やっぱり俺は駄目なんだ。」と、思ったあの時のスリッ

プが、私の回復には必要だったのだと思います。今回の「相模原ダルク第2回修了式」には、私の他に修了証を頂いたのが1名、その仲間は、私が苦しくて仕方なかった時に常に支えとなってくれた仲間の1人です。この場をお借りして改めてありがたいの思いを伝えます。「修了証」とは、相模原ダルクが実施しているプログラムにおいて所定の過程を修了した者に授与されるものです。また、5名の仲間は卒業証書を頂くことが出来ました。「卒業証書」とは、相模原ダルク所定の入寮プログラム期間を終了した者に授与されるものです。修了証のように全てのプログラムが修了したわけではありませんが、入寮期間も長くなってきた仲間に対して、その頑張りを評価し、感謝の意を表し、今後の成長の糧になるようにとの願いを込めたものです。5名の仲間も少年のような笑顔をみせ大変喜んでおりました。私たちを諦めることなく見守り続けてくれた、相模原ダルクに感謝します。そして今、その相模原ダルクで職員をしている自分を誇りに思います。

最後に、今苦しんでいる仲間に伝えます。

「やる気、正直さ、開かれた心、そして自分の回復を誰よりも自分が信じる事」必ず回復はあります。辛い時こそ、効果があるから続けよう！

第二回修了式

エイジ

相模原ダルクには、4年前につながりました。ダルクは、これで三ヶ所目です。最初のダルクでは覚醒剤、アルコールは止まりましたが、暴力の問題で仲間を殴ってしまい、傷害罪で逮捕されました。ここでやっとプログラムを始めて3年近くスタッフをしていました。

代表のヒデさんからスタッフをやれば必ず良くなるからとってもらい、最初は、怒り、囚われの問題が強くあったので身体に障害を抱えている仲間と三ヶ月間、二段ベッドで二人暮らしをし、仲間のサポートをしながら自分の問題とも向き合いました。なかなか変われず苦しかったですが、今では自分にとって必要な経験をしたと感謝できます。その後千葉のダルクにも四ヶ月間研修に行きました。囚われと妄想は、なかなか取れませんが仲間の中で問題を一つ一つ向き合い、自分の感情の病気にも気づくことができました。次に矢部寮で10ヶ月間生活し、愛川寮（初期施設）に移動しました。ここでは繋がったばかりの新しい仲間と関わることで酷かった過去の自分を振り返ることができ、仲間のサポートをすることで、回復になるのだなと感じられるようにもなれました。最初はプログラムも仲間も信じることもできませんでしたが、関わりを続けることで少しずつですが信じられるようになれました。4年のクリーンを迎え就労プログラムに就くこともできました。ファミリーレストランでキッチンのアルバイトですが今年の四月で働き始めて一年が経ちます。少年の頃より矯正施設の繰り返しでまともに働いたこともなかったので毎日冷や汗をかきながらやっていました。仲間からのサポートや施設からの支えのおかげで楽に今は続けることができている。クスリが5年も止まっていること、バイトにも行けていることは本当に奇跡だと感じています。仲間と施設に感謝です。

第二回修了式

ユウジ

アディクトのユウジです。今日は、相模原ダルクの修了式に出ることができて嬉しい気持ちです。自分は、相模原ダルクにきてだいぶ経ちます。自分は、ダルクにいる間は色々ありましたが、皆様のサポートのおかげ、そして仲間がいることで、なんとか卒業することができました。思い返せば、濃い3年間でしたがいいことも悪いこともあるからこそ、今の自分があるのだと思います。今、こうやってこの場で卒業式に出られることは、これはみんなのおかげです。感謝の気持ちでいっぱいです、ありがとうございます。

第二回修了式

ズイ

商売人の長男のため、物心がついた頃には毎日ビールを飲んでいました。以外は、普通の家庭で、何不自由無く幸せに暮らしていました。

働き始めてからは、酒の量も少しずつ増えていきましたが、耐性もつき、うまくコントロールをしながら、大

好きな仕事も順調にできていました。ですが、考えてみればすでに私は、アルコール依存症だったのだと思います。依存症が進み、仕事よりアルコールが大事になった時から、転落の人生が始まりました。大怪我や飲酒運転による退職、入院、自宅の売却など家族に大変な迷惑をかけました。最後は、地元の山形から一人で東京へ移り住むことにしました。

環境を変えても何も変わらず、東京でもすぐにダメになり、福祉課に相談をしました。福祉からは入院をするようにと言われ、自分はそのまま入院をするのですが、退院後どうすればいいか考えた結果、今いる相模原ダルクへ繋がることを決めました。

入寮当初は、酒をやめるために生活していました。仲間との共同生活の中で、やめ続けるために何をすべきか、を考えるようになりました。時は経ち、自助グループで3年のバースデーを迎えることができました。そのバースデーでは、他の施設の仲間から「2年のバースデーまでは悪口を言われていたけど、今年は言われなかったね。」と言われ気づかされました。

自分が良かれと思った行動や言動が、他の仲間にも不満や悪影響を及ぼしていたことに自分が気づきだしました。例えば仲間の間違いを教えてあげたことが、その人が屈辱されたと思うこと等々。自分の考えの懐の狭さが自分を不快にし、酒をやめ続けるための障害になることなど、色々と考えさせられました。

この施設のおかげで、仲間の行動と言動から、自分の欠点に気づき、直そうと思いつけることができているのだと思います。そして自分の欠点に気づき、直そうと思いつけられること。この繰り返しで、自分は少しずつ、少しずつ自分がいい方向に変化しているだと、実感しています。

第二回修了式

ゴウ

アディクトのゴウです。自分は3年間ダルクにいましたが仲間の中で自分も少しずつですが、回復をすることができました。仲間との生活はものすごく濃く、得るものがとても多くかったですし、その反対に辛いこともありました。調子を崩して元々持っている持病が発症することもありましたが、仲間の輪にいることで調子を崩しても病院へ入院することもなくなり、人との繋がりが大事なのだなと感じています。卒業することができてとても嬉しいです、本当にみんなに感謝だと思っています。ありがとうございます、今後もよろしく願います。

第二回修了式

ユウスケ

ダルクに繋がってから三ヶ月。今日は、先ゆく仲間の卒業式。僕がメッセージを送ることになった。今日は、正直に自分の話をしたいと思う。自分は、どん底をついてダルクに来た、そしてわかったことがある。回復には、二つ欠かせないものがある。それは「信頼できる仲間」と「幸せになれるという希望」だ。どちらも覚醒剤をやっているときに失ったもの、いや失ったから覚醒剤をやったのかもしれない。覚醒剤が孤立を生み、孤立が覚醒剤を使わせる。味方さえも敵に見える。人に頼れない。頼れるはずがない。そう思わざるを得ない体験を繰り返してきた。だから自分は、覚醒剤に頼り続けた。そんな僕が、もう一度人を信じ、人を頼らなければならない。それこそが回復だと思う。アディクションの反対はコネクションと言われているが、僕もそう思う。そして、必ず回復でき幸せになれるという希望も必要だ。家庭、会社が失われるとわかったとき、僕は絶望した。それを受け入れられなかった。死んでもいいと思ったし、残った金は、全て覚醒剤に使った。ここには、僕と同じような苦しみを抱えている仲間がいる。そして、幸せそうな姿がある。どこでもないこの場所で、誰でもない自分と目の前の仲間に向き合う今日を積み重ねた人たちにもたらされた幸せなのだろう。頭ではなく、僕の心がそう感じた。少しずつ感じ方が変わり、希望が膨らんできた。最後に、社会に復帰していく卒業生はいつでも帰ってこられるこの場所がある。僕は親が嫌いで実家を飛び出した。中学や高校の友人や部活仲間とは連絡を取らず、あってもいない。10年以上務めた会社とは独立の際に喧嘩別れとなった。僕は、退路を絶って前進していくつもりだった。それをエネルギーに変えてきたが、気づいたら帰る場所がなかった。そんな生き方をしてきた僕だからこそ、いつでも帰れる場所あることを羨ましく思う。

第2回修了式



地域でのエイサー演舞



第20回福祉交流サロン講演



OP(農作業)プログラム



5月家族会(稗田里香先生)



6月家族会(水澤都加佐先生)



メンバー報告

6月のステージアップ

新規入寮者

コウ Stage1 に仲間入り！
 ヒロ Stage1 に仲間入り！
 スーサン Stage1 に仲間入り！
 ブルース Stage1 に仲間入り！

メンバー

リンペイ Stage2 に UP！

スタッフ

マーチャン チーフへ昇格！
 ターシー トレーニーへ昇格！ カズ サポートへ昇格！

施設報告 6月1日現在 利用者40名です。

Manager 2名		Chief 1名		Trainee 4名		Support 4名	
Stage1 8名	Stage2 9名	Stage3 9名	Stage4 1名	Stage5 1名	通所者 1名		

活動報告・予定

4月報告

- 2日 個別支援計画会議
- 3日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 5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 多摩養育園・檜の里 エイサー演舞
- 10日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 12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 高尾山登山
- 17日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 17日～20日 12ステップセミナー
- 18日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 19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
- 20日 相模原ダルク家族会
オキュペーションプログラム
- 23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
- 24日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 24日 定例会議
- 25日 八街少年院薬物依存離脱指導
相模湖病院メッセージ
- 26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
- 26日 寮長会議
- 27日 横浜ひまわり家族会・代表講師
- 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
- 30日 EC会議

5月報告

- 6日 川遊び&BBQ大会
- 8日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 10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
- 11日 おきなわんナイト Vol. 4 エイサー演舞
- 15日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 15日～18日 12ステップセミナー
- 16日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 17日 個別支援計画会議
- 17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
- 18日 相模原ダルク家族会
多摩養育園・精華 エイサー演舞
- 19日 オキュペーションプログラム
南関東エリア ASC
- 22日 定例会議 EC会議
北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 23日 八街少年院薬物依存離脱指導
相模湖病院メッセージ
- 24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
寮長会議
やまなみ温泉
- 28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
EC会議 プログラムカンファレンス
- 29日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 31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

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。相模原ダルクスタッフ及び、外部から講師プレゼンターを招いてお話を聞きいたします。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。

<6月家族会報告>

2019年6月15日（土）午後1時半～5時 16名参加（12家族）

講師 水澤都加佐先生（HRI 横浜カウンセリングオフィス）

水澤 まず皆さまのお立場を知りたいです。親の立場でいらっしゃっている方おられますか？圧倒的に多いですね。配偶者の方、兄弟の方、お1人ずつですね。最初に申し上げたいことは「依存症になったのは、親のせいではなかったのではない」ということです。自分の子育てが間違っていたんじゃないかと思っている親御さんが多いですね。そういう方には、意地悪質問をします。じゃあ教えて下さい、どういう風に育てたら子供が依存症になるんでしょう？甘やかせたからでしょうか？厳しすぎたからでしょうか？愛情をかけられなかったからですか？親の謙虚さが言わせるのかもしれませんが、そんなこと思わなくていいですね。子供がインフルエンザになるためにはどうしたらいいでしょうか？配偶者を癌にするにはどうしたらいいでしょうか？できないですね。依存症は育て方に原因があるとは思わないでください。

どうしても自分の子育てが間違っていたから依存症になったと思う方はいませんか。そう思うのは自由です。でも依存症ではない家庭を見てみたらどうでしょう。お父さんお母さん立派な方ですか？完璧な子育ての家庭でしょうか？人の家を見て、よくあのお父さんお母さんの家で立派な子供さんが育ったものだと思うことありませんか？ここだけの話し。そんなものです。だから自分を責めるのは止めて下さい。親御さんは罪悪感を持たないでください。そうしないと依存症が語りかけます。「ほらほらあなたの娘さんがあんなしたのはあなたの責任でしょう？息子さんあんなに困っているのにどうしてお金出してあげないの？あんなに家に帰りたと言っているのに何で入れてあげないの？」これは依存症の叫び声です。これに上手に乗せられてしまって、間違った行動をしがちです。危ないです。

これを踏まえて、ご家族がどうするべきか考えましょう。

まず「依存症はどのような病気かよく知ること」ですね。それから依存症を持っている人に「安易な手助けをしないこと。尻拭いもしないこと。」これはとても大事なことです。自分が依存症になってやったことの結果を本人が見届けない限り回復できません。ご家族が助けてしまうと、その結果をご本人が見ないですんでしまいます。これは一番よくないですね。回復のためになりません。依存のために良くない結果がおきますよね、辛い結果は本人が回復するための原動力になるんです。辛いのを可哀想と思って手を出すのは邪魔になります。私も親を失ってから理解できましたが、親心ってのは、子供が辛い思いをするのを見るのが嫌なんですね。でも辛さを見なければ回復できません。

文責：伊藤

＜献金御礼＞

成瀬クリニック院長佐藤拓先生 二宮町おきなわフェス実行委員会

＜献品御礼＞

守屋様 鈴木様 高橋様 田中様 小池様 針木様 三浦様 須藤様 他家族会有志様
フードコミュニティ様 ふせはつ子様 中臺様

＜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、献品いただくと助かります。ご家族には再三のお願いをしてみました。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：

依存症の症状について考えるとき、ほとんどの人は、アルコールや薬物の使用によって直接生じる症状にのみ注目して、やめることによって生じる症状があることを忘れがちです。「長期離脱症状（Post Acute Withdrawal Syndrome : PAWS）」と呼ばれるものです。アルコール、薬物の使用による脳のダメージに関連して発生するこの長期の離脱症状が、リラプス(再発)の原因の大きな部分を占めていることが指摘されています。回復とリラプスは共に一連のプロセスであり、リラプス予防において PAWS に対処していくことが重要なのです。次回から、この PAWS の具体的な症状について連載をしていきます。

編集後記：

今回は卒業、修了式特集です。依存症は一生の病気ですが、施設としてのダルクには卒業なり終了があるのです。アディクションにはまって「生きることがどうにもならなくなった」個々人が、ダルクでの長い修練の結果「否認の塊」から「依存が無くて生きていける」レベルに達するまでの道のりは、涙ぐましい苦闘物語です。行間から読み取ってあげてください。
(サービス管理責任者伊藤いずみ)

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター NO. 13

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

