



新型コロナウイルスに関連した感染症対策について

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

枯れ草の間に緑も鮮やかに萌え出る候、皆様ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、中華人民共和国湖北省武漢市で昨年（令和元年）12月以降、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の発生が報告されて以来、日本をはじめとして世界各地から報告が続いています。先日は相模原市でも集団発生や感染経路の不明な患者報告がありました。

今回のような感染症対策に向けた、相模原ダルクの取り組みをご紹介します。以下、ご紹介します。

1. 基本的な感染症対策の徹底

手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底するように指導する。

2. 日常の健康管理や発熱等の風邪の症状がみられる場合の対応

免疫力を高めるため十分な睡眠と適度な運動やバランスのとれた食事を心がけるよう指導する。また、保護者や関係機関との連携を密にし、健康観察を徹底して行い、利用者に発熱等の風邪の症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養するよう指導すると共に、職員についても同様の対応を促す。

3. 適切な環境の保持

適切な環境の保持のため、訓練スペース等のこまめな換気を心がけるとともに、空調や衣服による温度調節を含めて温度、湿度の管理に努めるよう適切な環境作りを心がける。

4. 家族会などの施設行事等における感染症対策

家族会や修了式、各種セミナーなどの大勢の人が長時間同じ空間にいる場合には、こまめな換気を実施するとともに、会場の入り口にアルコール消毒液を設置するなど、可能な範囲での対応を実施する。

以上が、感染症対策に向けた、相模原ダルクの取り組みです。今回の新型コロナウイルスの特徴として免疫力が低下している高齢者や、持病のある人が重症化しやすいという傾向を踏まえ、関係機関の方々との連携を密にし、できる限りの対応を心がけていきたいと思っています。3月16日に予定している第3回修了式には利用者の皆様が心も身体も健康で出席してくれる事を祈っています。

『私の依存の歴史』

アツオ

皆さん、こんにちは。私は現在、相模原ダルクに入寮する薬物依存症のアツオです。わたしは、現在に至る迄にシンナー、大麻、MDMA、ケタミン、リタリン、その他多数の薬物を乱用してきましたが、最終的に本命の薬物として落ち着いたのは覚醒剤でした。そして覚醒剤を使い続け、3 度目の刑務所生活の後に精神病院へ入院し、相模原ダルクに繋がり現在約 1 1 ヶ月が経ちました。現在 4 4 歳になる私が覚醒剤と出会ったのは 1 7 歳になったばかりの頃の事です。私は 1 4 歳～1 6 歳迄、暴走族に入っており、1 4 歳の時に暴走族仲間と初めて大麻を吸いましたがハマりませんでした。周りの仲間が吸っていたので私も一緒に吸っていた程度です。暴走族を引退後は先輩が地元のヤクザになったので自然と事務所に出入りする様になり、先輩や事務所の人が覚醒剤を使用していた為、私も覚醒剤に移行する事になるのですが、覚醒剤に対する私の認識は、当時、人間止めますか？覚醒剤止めますか？というフレーズの覚醒剤乱用防止の CM が流れていた時期だったので、覚醒剤は恐ろしい物で、なかなか止める事の出来ない物なのだというのは漠然と知っていましたが、先輩の仲間、事務所の人に嫌われたくない。もっと仲良くなりたい。共通の話題で会話に入りたい、という気持ちの方が強かったのと、私自身、覚醒剤に興味があった事も手伝って覚醒剤を使う事になります。

最初、覚醒剤を注射するのは自分がどうなってしまうのかまったく想像がつかず、恐怖感や注射に対する抵抗感もありましたが一度注射してしまったら、手、足が冷たくなり、産毛や頭髮が逆毛立つ様な感覚になり、風が体に当たっただけで気持ち良く、快感が一瞬にしてやってきて恐怖感や抵抗感は一切無くなり、たった一発でハマってしまいました。

1 7 歳～1 8 歳迄は金銭的余裕も無かったので週に 1・2 回程度の使用で量も増えず、適度の良い感じで使っていました。私が 1 8 歳になり先輩の後を追ってヤクザ稼業に身を置く様になり、1 8 歳～2 1 歳迄の 3 年間、会の本家に部屋住みをする様になりました。事務所とは違い会長の自宅になるので、警察のガサ入れも少々の事では無いので、本家の中で閉ざされた空間という意識が有り、安心感から覚醒剤使用に拍車が掛かり、何も無い時は毎日のように使用する様になりました。

又、覚醒剤も先輩達が商売として扱っていた為、豊富にあり徐々に使用回数や量も増え始めたのも丁度この時期からです。覚醒剤の使用による弊害まではいかなくとも、普通ではない異常な考え方や行動が出始めてきたのは、私が 3 0 歳前後になる頃の事です。

私は 2 1 歳で部屋住みを終え、2 2 歳～2 4 歳迄、傷害事件を起こしてしまい服役しますが出所後、台湾の組織の人間と組んで覚醒剤の密輸や密売を仕事としてやっていました。金銭的にも余裕が出来ましたが、周りの人たちに対して支配的になり、従わない者に対しては暴力で従わせ、力で敵わない人に対しては金属バットや鉄パイプなどの武器で殴ってでも言う事を聞かせるなど暴力的になりました。この様な自分本位で自分さえ良ければ良いなどの考え方や、私が売った覚醒剤を同級生が使用し、切れ目に気絶する様に寝てしまい、布団にストーブの火が燃え移り火事になってしまい、焼死してしまう事故があり、同級生には散々責められた挙句、離れていきました。

3 9 歳の時元嫁とも離婚し、3 人の子供とも離れて生活する様になり、私の周りからはどんどん人が離れていきました。その寂しさを紛らわす為にも覚醒剤が必要でしたし、一層、薬物仲間や不良仲間との繋がりに依存します。当時の仲間や覚醒剤は心のより所だったので必要不可欠でした。最後の方では、使用しても一時的に良くなるだけで、薬効が切れた時の現実から逃げられなくなったところに 3 度目の刑務所に行き、相模原ダルクに入寮している訳ですが、最初は薬さえ止まればいい。と思っていましたが、毎日のミーティングや集団生活を送るうちに、なぜ薬を使っていたのか？どんな時に使いたくなるのか？ということや、物の考え方、性格上の欠点など自分の内面に目を向けて根本的な部分を改善する事が必要だという事が解りました。これからもゆっくりと回復の道を新たな仲間と共に歩いていきます。

『私の依存の歴史』

クボッチ

初めまして。私はギャンブル依存症のクボッチです。私は大学に入学してすぐに、友人に誘われてパチンコを始めました。タバコも同時期に始めました。初めてのパチンコは、友人に教えてもらいながら、訳も分からず打ち続け一万円勝ちました。その時、「世の中にこんなに面白いものがあつたのか」と、目から鱗が落ちるような驚きがありました。それからというもの大学の授業をさぼって打ちに行くようになるまで時間はかかりませんでした。サークルの友人とのお金の貸し借りも始まり、麻雀で金を賭けるようにもなりました。麻雀は自分にとっては難しく、パチンコの方が手軽という事もあり、魅力的に感じパチンコだけ続けました。

私は盗みをした事は無かったのですが、パチンコの金欲しさにサークルの会費を横領しました。全メンバーから集めた十万円を全額使い込み、それが公に明るみに出て、バイトをして十万円は返したものの信用を失い、同時に友人を失いサークルをやめました。孤独になった自分はより一層パチンコにのめり込み、他の友人や、消費者金融から借金を繰り返し、親に全て肩代わりして貰いました。しかし止まらず、大学の単位も足りず、留年しても止まらず、大学をやめました。

その後はフリーターとニートを繰り返しながらパチンコを打つ日々でした。金欲しさに家族の財布から札を抜き取ったりアクセサリーや、楽器など高額な物を売っては金に替えていました。亡き祖父への香典五万円を盗んだ事もあります。盗みは家庭内に留まらず、パチンコ屋の中でICカードや、他の客が忘れた財布をネコババするなどエスカレートしました。家族は自分の病気を理解してくれて、中間施設と自助グループへつなげてくれましたが、それでも止まってはスリッパの繰り返しで遂には二年半でそれらの場所から離れ再び働き始めました。今思えば、そこで学んだ仲間とプログラムの大切さよりもその時の自分にはギャンブルが大事だったのでしょうか。

その後自立の為に働いても、パチンコの負けのストレスなどで仕事は続かず、借金、盗み、家出なども繰り返す事一年の後とうとう家族からも三行半を突きつけられて生活保護につながり家族と離れて暮らしながら生きる事になりました。そこからダルクにつながるまでの二年間もパチンコや強迫的な行為を続け、盗みで逮捕されて留置所に入ったりして最後には住んでいた宿泊所を飛び出して保護費八万円を全額使いました。住んでいた場所にも戻れず、金も失くし、家族の元に助けを求めるも玄関のドア越しに「帰れ」と一言浴びせられ、行く場所もなく寒さに震えながら公園で一夜を明かしました。同じ状況は過去に経験していましたがそこで限界を感じました。「もう無理だ」。やっとそこで底つきを感じました。翌朝市役所に正直に事の顛末を伝え、「ダルクに入れて下さい。」と言いました。ここから回復が始まったのだと思います。

仲間との入寮生活は初めてで、不安だらけでしたが、寮やデイケアでの過ごし方から始まり、ミーティングを通して仲間からクリーンでいる事の苦しさも楽しさも教えて貰いました。その中でやはり苦しい感覚は多々ありました。自分の生きる目的と化していたギャンブルへの欲求、集団生活から逃れたいという気持ちは、一日の終わりに床に入れば何度も湧いて出ましたが、翌朝になれば忘れていた事が増えてきて、また仲間が仲間を思いやる姿や、逆に仲間同士が衝突してもそれを乗り越えて再びクリーンで共に歩む姿を見て「ここにいれば自分も変わるかもしれない」と思うようになりました。これもハイヤーパワーかもしれません。今は十カ月のクリーンと共に、仲間のサポートや色々な役割で忙しくも充実した毎日を送らせていただいています。

過去物を買う事も徹底してしぼって、パチンコにしか金を使えなかった自分の、食べ物や、形に残る物にお金を使って満足感を得られるようになりました。仲間とも笑う事が増え、ギャンブルが無くとも楽しく生きる事が出来ると思えるようになったのは仲間の力だと確信しています。

今自分は少しずつ変わっているのかもしれませんが。「今日だけ」自分のベストを尽くすつもりです。いつか再び家族との関係も修復したいです。

読んで下さりありがとうございました。

『薬物依存症になっちゃいました』

ユウスケ

僕は1984年北海道札幌市で生まれた。鉄工所に勤務する父と専業主婦の母、2こ下、13こ下に弟がいる5人家族だった。子供ながらに家が貧乏だったのが辛かった。他の子と比べて、不公平だって思ってたけど、いつも強がってた。でも親を恨んだ。母は自分の気持ちを理解できないと思っていた。酒に酔った父に怒られるのが嫌だった。とにかく早く家を出たかった。

小中高と友達は少なかったけど、サッカーをやっていて上手だったから何とかやれたのかもしれない。中1のとき、3男が生まれた。この頃から僕はとても傷ついていたのかもしれない。でもそれはとても恥ずかしいことだったし、そんな自分の気持ちはいけないことだとも思ったのかな。だから一人で耐えた。そんな自分のことをわかって欲しいけど、どうしていいかわからず苦しかった。浪人生のとき父親とケンカし、ついに父を殴ってしまった。僕が本気で人を殴ったのはこれが最初で最後だ。その後はとにかく泣いた。なんでいつも僕だけこうなっちゃうんだって。半年後、僕は大学進学で東京に行くことになった。この家は自分の居場所じゃない。一人でがんばろう。強くなろう。成功して金持ちになろう。それ以来ほとんど実家には帰らず、家族にも会わなかった。大学生のとき、アルバイトで塾の先生になった。生徒から頼りにされるのが嬉しかった。だから大学の講義や研究よりも、アルバイトにのめり込んだ。そして卒業後はそれを仕事にした。懸命に働いた。これで成功しようと思った。人がやらないくらいやった。センスもあった。だからうまくいった。でもいつも満足できなかった。

26歳のとき、昔から興味があった合法ドラッグ（合ドラ）をネットで見つけた。リキッドタイプの合ドラは最高のストレス解消になった。すぐにはまった。嘘をついて仕事を休むようになった。薬が切れると体が動かなかった。無気力になり、家はゴミ屋敷になった。毎回、使用後はすごく後悔してめそめそ弱気になった。けどそのたび、弱音を吐いても何も解決しない、がんばるしかないと自分を奮い立たせた。でもしばらくするとまた使ってしまう。これを何度も繰り返すうちに、自分の中の何かが壊れていった気がする。ある時、合ドラでおかしくなった僕は、自分で救急車を呼んで病院に運ばれた。それで付き合っていた彼女に合ドラがバレた。もう終わりだって思ったけど、彼女は心配してくれた。僕はもう薬をやらないと誓った。それから仕事に打ち込んだ。お金も手に入った。引っ越した。彼女と結婚した。仕事仲間と自分たちの塾（会社）を立ち上げた。大量の仕事、成功へのプレッシャー、人間関係のストレス、いつも感じる虚しさ、寂しさ、そして満足できない感じ。それは自分の弱さだと思った。自分で何とかしなきゃいけない。

32歳のとき、規制で効かなくなった合ドラの代わりに僕が頼ったのは覚醒剤（シャブ）だった。シャブは最高だった。いつも期待以上の快楽をくれた。本当の自分になれた気がした。裏切らなかつた。すぐに後先考えずにシャブをやるようになった。仕事を休み、ビデオやラブホを転々とした。何度も失踪まがいのことになった。そのたびに嘘をついてごまかした。おかしくなっていく自分を隠すのに必死だった。だから周りの人間を批判した、ミスを許さなかつた、自分のルールで裁いた、自分が正しいことを執拗に説明した。人を信頼できなくなつた。仕事はうまくいなくなつた。成功している人を見ると自分がみじめだった。うらやましく思えば思うほどシャブをやった。シャブをやればその瞬間だけは自分の方が幸せだと錯覚できた。けどいつもバレること、逮捕されることにおびえていた。幻聴や追跡妄想がひどく、よく一晩中外を逃げ回った。自分を疑うやつが増えた。見捨てられる前にこっちから関係を切ってやった。けどもののすごい孤立感が僕を襲った。シャブで失ったものを取り戻そうと必死にがんばった。けどそれが無理だとわかるとシャブをやった。今まで築き上げてきたものを失うのが恐かった。周りの人間を恨んだ。復讐してやりたかったが、できないからまたシャブをやった。

自分だけが不幸だと思った。誰も僕の事を理解できない。だからまたシャブをやった。33歳のとき、僕は逮捕された。執行猶予判決の後、ダルクに繋がり、1年ほど薬を止めてもらっているところだ。

新年祈願



忘年会



書き初め



オキュペーションプログラム



12 ステップセミナー



薬物乱用防止教室(相模原市立旭小学校)



12 月家族会(高橋弁護士)



1 月家族会(田中代表)



メンバー報告

2 月のステージアップ

新規入寮者

クラ Stage1 に仲間入り！
カオル Stage1 に仲間入り！

メンバー

イチ Stage3 に UP！
トオル Stage3 に UP！

スタッフ ジョー 千葉ダルクより研修
ナカ チーフへ昇格！ クボッチ サポートへ昇格！

施設報告 2 月 1 日現在 利用者 40 名です。

Manager 0 名		Chief 2 名		Trainee 4 名		Support 7 名
Stage1 5 名	Stage2 7 名	Stage3 10 名	Stage4 3 名	Stage5 1 名	通所者 1 名	

活動報告・予定

12 月報告

4 日 バリアフリーフェスティバル
エイサー演舞
4 日・11 日・18 日・25 日
北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
6 日・13 日・20 日・27 日
相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
20 日・代表参加
6 日 相模原市立けやき体育館フェスタ
エイサー演舞
8 日 相武台芸術祭・エイサー演舞
9 日 個別支援計画会議
12 日 八街少年院薬物依存離脱指導
18 日～21 日 12 ステップセミナー
20 日 相模原ダルク・忘年会
21 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 定例会議
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
相模原ダルク・クリスマス会
25 日 寮長会議
26 日 八街少年院薬物依存離脱指導
プレジャー・やまなみ温泉
相模湖病院メッセージ
27 日 EC 会議
ハウス大掃除
28 日 デイケア大掃除

1 月報告

3 日 新年顔合わせ
ニュースレター16 号発送
4 日 初詣 亀ヶ池八幡宮 書初め
6 日 新年祈願 亀ヶ池八幡宮
7 日 新年会 ビンゴ大会
個別支援計画会議
8 日・15 日・22 日・29 日
北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
10 日・17 日・24 日・31 日
相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
31 日・代表参加
10 日 プログラムカンファレンス
11 日 オキュペーションプログラム
16 日 八街少年院薬物依存離脱指導
18 日 相模原ダルク家族会
22 日 横浜保護観察所・地域支援連絡協議会
23 日 相模湖病院メッセージ
24 日 動機付け面接研修会
27 日 相模原市精神保健福祉センター内
家族教室
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
定例会議
29 日 寮長会議
30 日 八街少年院薬物依存離脱指導
31 日 EC 会議

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お伺いいたします。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 2 階）へお越しください。

＊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。

<2020 年 1 月家族会報告>

2020 年 1 月 18 日（土）午後 1 時半～5 時 22 名参加（18 家族）

講師：相模原ダルク代表 田中秀泰 （パワーポイント、ホワイトボード使用）

田中 今日は大雪の中ありがとうございました。いつも外部の先生をお願いしておりますが、今月は代表の私と、来月はうちのスタッフが話をいたします。こちらに引っ越してきて約 1 か月になります。外身も中身も充実してきました。高澤が専務理事、金田が施設長という新体制で臨んでいます。面接の方も高澤と金田をお願いしていきます。家族会に関わるスタッフの数もこのように増えました。親と会うと治療からそれてしまいかねない状態から成長した人達です。ダルクが始まって 6 年と何か月ですけど、少しずつ進んできたと思います。

家族会にこれだけの人が来ていただけるようになった意味合いを感じます。僕は子供がいます。今日も娘が雪降ったので送り迎えしてというので、ここに来るのが遅れてしまいました。それくらい子供はかわいいですね。私自身が親でそれが動機でダルクに入って薬をやめることにつながった。子煩悩で甘やかしてしまう親です。もう一つ、当時の奥さんと今も家庭をもって子育てをしている立場です。離婚せず子育てをしながら回復を続けているのは、日本全体のダルクスタッフの中でもモデルケースは少ないと思います。三つ目に僕は自営業をしていたので経済的に余裕があり、全て自費で入寮費をまかなっていました。そのような道筋で僕が回復してダルクを開いたという点で、これから話すプログラムの効果とか意味を伝えられるかと思います。ご家族の思いが身に染みてわかるのです。

依存症を直す特効薬はないです。回復って何でしょうか。薬さえやめればいいのでしょうか。依存症を車に例えます。依存症の子は、刑務所行っても少年院行っても親から金をせびっても、車のタイヤやハンドルさえ変えればなんとかなるんだと思っているんです。何か困っているからここに来るわけです。本人が困ってなくても親が困ってるから来るんですね。本人は学校行きながら、仕事しながら、この彼女と付き合いながら、と言いつつ車は変えたくないのです。タイヤだけ、ハンドルだけ変えればまだこの車に乗れるんだと思っているわけですよ。僕らが言いたいのは車自体から降りなさいよということです。その決心はなかなかできない、習慣を変えるというのは人間一番難しいことです。出家するお坊さんは全部手放して山にこもるんです。それはお坊さんが意志が強いからではないのです、逆に弱からずです。同じ車に乗りながら自分を変えることができれば、その人こそ意志が強い人です。僕はできなかったです。ダルクに行ったら全部手放さなければ。ただ奥さん子供もいて自分の会社やお金もありましたから、自分で仮想的に物質的に無力になり手放す必要がありました。

母性と父性の話をします。母性とは何をしても許す無限の愛。父性とは「一貫性」です。怒ればいい、殴ればいいという話ではないです。とにかく曲げない、力ではなく規律を守らせること。それがしっかりしているご家庭は健康です。「一貫性」これがなかった所にいきなり作ることにはできないですね。他にその子の一貫性をもたらすものはどこにあるか、私の経験上ですが現在の日本ではダルクしかないと思います。「12 ステップ」という一貫した考え方があるのです。我々のダルクはこの一貫性がしっかりしていると思います。こうした考えで回復するんだよ、依存症から回復して、人生を楽しんでいる憧れの先輩達と一緒に生活し、喜怒哀楽を共に過ごすなかで回復するのです。

文責 伊藤いずみ

※公式ホームページ内、最近の記録欄に詳しい報告をお載せしております、ぜひご覧ください。

<献金御礼>

岩崎浩二様 久保田悦子様 箱守恵美香様 都筑宗子様 匿名様

<献品御礼>

仲井和義様 相模湖病院理事長原孝様 潮騒 JTC 様 工藤洋子様 古屋順子様
小谷田郁代様 守屋美樹様 山名三枝子様 針木伸佳様 箱守恵美香様 匿名様

<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ましりました。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：PAWS（長期離脱症状）の症状の 1 つ目「思考プロセス障害」についてです。この障害においては、脳が時には働かず、時には働くということが経験されます。その特徴は、①集中することができない②かたくなでくどい思考③抽象的な事柄について考えることができない④焦り⑤原因-結果の関係を理解できない、などがあげられます。このような、特徴のため、日常生活上の簡単な問題を解決できなくなります。

編集後記：今号は体験談特集です。ダルクに来て 10 か月、11 か月、14 か月のメンバーの話。それぞれ心の成長が見て取れます。3 人とも今はスタッフ見習として他のメンバーの手助けをしています。家族背景も依存症への道も異なる彼らが、それぞれの個性を生かしながら同じ目的に向かって足並みをそろえているのを見るにつけ、不思議さと有難さを感じるこの頃です。（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. 17

編集人：一般社団法人 相模原ダルク

〒252-0237 神奈川県相模原市中央区千代田 3-3-20

TEL042-707-0391 FAX042-707-0392

URL <https://s-darc.com> Email info@s-darc.com

発行人：特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102

定価 100 円

