1977 年 12 月 3 日第三種郵便物承認（毎月 18 回 1・2・3・5・6・7 の日発行）2020 年 4 月 21 日発行 SSKP 通巻第 7408 号

SSKP プリンシプル

相模原ダルクニュースレター　第 18 号（2020 年 5 月）

新型コロナウイルス感染拡大に関する基本方針・対応について

一般社団法人相模原ダルク　代表理事　田中秀泰

平素より相模原ダルクの運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。さて、4月7日に政府から緊急事態宣言が出され、神奈川県からの「緊急事態措置」における障がい者施設等の運営に関しての「県は障害福祉サービス等事業所に対し、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく施設の使用制限や使用停止の要請（休業要請）は行っておりません。」の通知が出されております。ありがたいことに、前号でお伝えした感染症対策の功もあって、現在相模原ダルク関係者に感染した方はなく、皆元気に活動しております事をお伝えして、相模原ダルクでは以下の基本方針のもと事業運営をおこなっていく予定です。

新型コロナウイルス感染拡大への対応に関する相模原ダルクの基本方針

１．感染防止を最優先する

・相模原ダルクの利用者、ご家族および職員の安全を第一に考え、感染防止を最優先する。

・相模原ダルク関係者には福祉、医療、教育など対人援助職が多いことから、感染防止の対策を最も重視する。

・相模原ダルク及び運営の事業所がクラスター（感染源になる集団）になること、相模原ダルク関係者が感染源となって感染拡大に繋げてしまうことは絶対に避けなければならず、そのための徹底的な感染防止対策を行う。

２．利用者の生活環境保障

・新型コロナウイルス感染拡大が進む厳しい状況下にあっても、利用者・ご家族の生活環境保障を重視し、可能な限り、利用者ニーズに対応し、福祉機関としての責務を果たす。

・職員、ご家族が団結してあらゆる手段を用いて、利用者の安全安心の生活の営みを維持していく。

・ただし、上記１に示す感染防止を最優先とし、必要な優先順位をつけて着実に実施していく。

３．相模原ダルク関係者の協力による臨機応変な対応

・感染拡大の進行に伴い、政府等からの指示も含めて、社会状況は刻々と変化しており、 相模原ダルクとしての一連の取り組みにおいても臨機応変な対応が求められる。代表理事がその都度判断して、利用者、家族、職員等の相模原ダルク関係者に対して、必要な対応を発信していく。

尚、ホームページには常に最新の相模原ダルクの情報を載せております。3月からの家族会も中止しており、緊急事態宣言の収束と社会の状態を考慮しながら家族会再開のお知らせをお載せしたいと思っておりますが、ご相談業務は平常時と変わらず受け付けておりますので、なんなりとご相談ください。

『疎外と孤独』

タクミ

僕がアルコール依存症になった直接の原因、直接であるかどうかわからないが、それは疎外と孤独にあったのかもしれない。若い頃（二十代後半）から酒を飲み始めた。当時は旅行会社にいた僕は主に、ツアーコンダクターをしていた。日本全国色々なところへお客様を連れて旅行へ行き、夜は様々な地元の居酒屋やスナック等で飲んでいた。仕事に差し支えるような飲み方はしなかったが、お客様と一緒であれば、それを仕事の内とも思っていた。時には時間が空けば、一人でもいくようにもなっていた。孤独ではあったが、土地の雰囲気に酔っていたのかもしれない。そんな生活を５年程続け、内勤になったがついた癖が抜けず、そのまま一人暮らしのアパートでも飲むようになり、遅刻が多くなり、３０代前半には退職するはめになってしまった。身内の紹介により練り物の会社に就職し、ごく普通のサラリーマンとして働き、ごく普通に休日は友人を誘い飲みに行く程度の酒の付き合いだった。そのうち社内結婚をして子供にもめぐまれた。そこからまた１０年が経ち友人の紹介もあり、車関係の会社に転職をした。営業の仕事だったが、引き抜いてくれた専務と気が合い、水を得た魚のように思う通りに仕事は順調で何回も親会社より優秀な営業マンとして表彰されたり、店長となりとある郊外に一軒家をもつようになった。この頃が自分にとっての絶頂期だったのかもしれない。

そのうち社内の部下との飲む機会、社長との付き合い、社外の人間との交友会など酒を飲む機会が急に増えだし、家庭を第一に考える嫁と仕事を第一と考える自分との違いから夫婦関係はわるくなり、嫁は実家に子供と帰る時間が増えていった。ある日自分は仕事を終えて帰宅すると、嫁と子供の姿がなくその日から一人で夕食を取り、酒を片手に暮らす日々が始まりました。辛いことは、そこでは終わらず１０年の間で、仕事上で引き抜いてくれた専務が会社のお金を横領していることが発覚し、自殺。自分は、理不尽にも今までやっていた店長の職をやめさせられるなど色々とありました。

最後は別居していた嫁からは、お互いの考え方の違いから離婚を前提とした話し合いが数回行われ、最終的には裁判官の調停となった。やはり、嫁の離婚をする理由は、自分がアルコールに問題があり、子どもを大切にしないことなどを言われた。子供との別れはつらかったが、お互いの将来のためにしかたなく判を押した。

当時はアルコール中毒の意識などまったくなかった。家を売り払い、実家へ戻ることを決めたのだが「疎外と孤独」を強く感じるのはこの頃だったと思う。そのさみしさや現実を目の当たりにすると苦しくなるので、朝からアルコールを口にし、全てを忘れてしまいたかった。他に友人もなく、両親も相手にしてくれない状態でした。アルコールを飲み続けてからは、幻聴が聞こえるようになった。人がいないはずなのに足音が聞こえたりすることが増えた。精神病院に通い始めたが、最初の病院では異常はないと診断された、二つ目の病院では、「一度入院をしてみるのはどうですか」と医者に言われ、そのまま入院に。入院をしてから数日後に医者より「アルコール依存症」と診断された。そこからは地獄の日々だった。自分の他にアルコール依存症と診断された患者が二人いたが、残りの４０人は他の精神障害を患っている人たちだった。病棟内では、まともにトイレに行けない人たちばかりで、部屋の隅でトイレをする人、部屋を何周も徘徊する人、歌を歌う人、大声で叫ぶ人、歩けない人、寝たきりの人等、とても見た事のない人たちの集まりだった。そこに自分は１８か月間入院をしていたのだが、完全隔離病棟だったので鉄格子に鉄扉、刑務所に入った事はないが、こんな感じなのかなと思った。

そんな環境で１８か月間暮らしていたが、少しずつ慣れていく自分が不思議だった。今、思えばそこには絶対ここを出てまともな人間に戻るんだ、アルコールの恐さを教えてくれている、という信念みたいなものが心の中にあったのだと思う。自分の世間に対する甘さ、を教えてくれているんだとも考えていた。誰でも簡単に手にすることのできるアルコール、うまく使えば利用することにより自分のためになるかもしれない。しかし自分のように甘く考え、利用することもできず溺れてしまうととんでもない事になるアルコール、ここにきて自分よりも症状の悪い人をこの２年間の中で何人も見てきた。

アルコール以外でも依存で苦しんでいる人も何人も見てきた。それでも皆、回復へ向けて今、取り組んでいる。自分はここに入れてくれた両親には最初は憎しみさえあったかもしれない、でも今はこれ以上自分の病気が悪化しないように、ここに入れてくれたことに感謝している。仲間と共に回復へと歩ませてくれるチャンスを与えてくれたことに「ありがとう」と言いたい。

もう一回人生の再スタートに立ち向かうチャンス与えてくれて本当に「ありがとう」。

『現実を生きる』

ウッチャン

こんにちは、アルコール依存症のウッチャンです。僕は、川崎生まれの湘南育ちで妻と（ペット・文鳥３羽）２人暮らしです。アルコールとの出会いは、９歳からで父と兄が日本酒・ビール好きで興味本意から始まりました。

兄は父の連れ子で、腹違いの１８歳上です。僕は、父が４７歳の時の子供なので実質、兄が父親代わりで、一人っ子のような家庭環境の中、我儘放題の少年期を過ごしました。

１２歳からほぼ毎日のように、父と兄が酒屋からダースで購入していたビール（大瓶）１～２本を飲んでいました。休日などは、兄が麻雀好きで、お互いの友人を集め、朝まで飲み明かし、賭麻雀で熱くなりました。当時、兄は金廻りがよく、年齢の離れた弟がかわいかったのか、１８歳くらいまで、５～１０万の高額の小遣いをもらっていました。１４歳から酔うことが楽しく、洋酒にはまり、カクテルやウィスキーなどを飲むようになりました。周りの仲間はシンナーやマリファナなどもやっていましたが、僕にはアルコールの耐性ができているのか体に合っていて、高揚感が最高でした。異性にも興味を持ち始め、よく海岸で朝まで飲み明かすことが多かったです。中学・高校でも男女の仲間と酒を酌み交わしていました。たばこをふかしながら…それが、「いけてる！」と思っていました。不良仲間や先輩も兄のおかげで自宅に招き、飲めや歌えやのドンちゃん騒ぎをして楽しくやっていました。酒があればすべてがうまく行く！！最愛の酒と共に２２歳の時、大磯の某ホテルに就職しました。ここからがアルコールによる大失態の始まりです。初ボーナスはブラックアウトで紛失、勤務中（泥酔状態）に国際会議でゲロを吐き爆睡、上司をプールに投げ飛ばす。飲酒運転でアメ車２台をオシャカ、その他やらかしは数知れず…それでも、最愛の酒はやめられませんでした。２４歳になり、職場の上司（５歳上）と結婚しましたが、日々の酒癖の悪さに愛想をつかれ２～３年で家庭内別居、僕は毎晩のように仕事仲間と飲み歩き、家事は一切せず、7 年後には協議離婚をしました。相手の親族には、様々に大変お世話になっていたのに酒の勢いでののしり、罵声を吐いてしまった事を今でも申し訳ないと後悔しています。そのあと、仕事を転々としましたが自営が何とか軌道に乗り、現在の妻と３４歳で再婚しました。彼女とは、僕が１９歳からの長い付き合いでお互い色々ありましたが、一緒にいるとすごく安らげてぼくの事を大切にしてくれる女性です。昨年６月に僕がこのダルクに繋がることができたのも、過飲による急性膵炎で気を失った時、彼女が救急車を呼んでくれたおかげです。一人だったらそのまま死んでいたかもしれません。命の恩人です妻には、本当に感謝しています。

僕は、長年アルコールを飲み続けてきました。自らが思い描く頼りがいのある強靭な人間になりたくて…しかし、それは真逆の選択でした。我の強い支配的な性格がアルコールで拍車がかかり、周りの人々を数多く傷つけていました。身近な友人もいなくなり、仕事にも支障をきたし、負のサイクルに陥り、悲壮感でいっぱいになる。現実逃避するために、さらに酒をあおる！！こんなはずじゃない。廻りの人間や環境のせいだ。俺は何も悪くない！！と…朝から車中構わず連続飲酒が始まり、精神的には狂気となり、身体は悲鳴を上げ、頻脈・膵炎など三度の救急搬送で入院。医者からは、再度酒を口にすると死に至ると告知されました。若い時、僕をかわいがってくれた兄も５３歳で過剰飲酒で亡くなっています。身勝手な生活をしていて家族も無く、悲惨な孤独死でした。

今、切実に思う事は、アルコールは一人では絶対にやめられない。根本的な性格上（精神面）の欠点もたやすく変える事はできない事です。だから僕は、ここで仲間と共に自分の内面と向き合う日々を送っています。

そして、自分では変えられないが、変えなければ、生きづらさ（アルコールの欲求）につながる要因。つまり生き方や考え方、環境など、寮の共同生活やデイケアのプログラムなどで気付くことが多々あります。その全てをすぐに変える事はできません。特効薬などありません！！急いで焦れば焦るほど、直視することが辛過ぎて酒に逃げたくなる。依存症は生きているかぎり続くが、徐々に変化して回復はできると思う。

今日より明日。明日より明後日。生きづらさが減り、アルコールで非現実に逃げなくても、一日・一日、笑って生活ができるようになるまでダルクの仲間と喜怒哀楽の中で、前に進んで行こうと思っています。

…そして…最後に「自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものは変えていく勇気を、そして、二つのものを見分ける賢さを」

…この言葉を大切にして、これからの現実を受け入れて生きたいと思います。

『アル中の私と精神病院』

サトル

自分にとって酒は一日の大事な楽しみの一つで仕事が終わって食事をする時や友人や仕事仲間との話し合うための大切な道具であり欠かすことが出来ないものでした。それが無いと何事もスムーズに行うことが出来なかったです。勿論そういう考え方としての事で社会人としてのコミュニケーションツールでしかないものとしてそれなりの飲み方をするつもりでした。しかし現実は、そう上手くはいかないものです。酒を飲み始めたのは高校生ぐらいの時でまだその頃はおもしろ半分で友達には「俺は酒が強い！」と振舞っていました。社会人になるには酒ぐらいは飲めないと一人前の仕事はできない、男として付き合いにはならないとなど、何か自分が廻りの人たちより早く大人の社会に入り込める様な気持ちでいた事は確かだったと思います。高校を卒業するとすぐに仕事に就くわけですが自分は以前から叔父の会社でアルバイトをしていたこともあり、すぐに戦力になりました。そんな訳で付き合いの飲みに連れていくことが増え、酒が好きなこともあり周りからも「おお、飲めるじゃないか」などと言われると気分が良かったことを思い出します。仕事もそれなりに頑張っていましたしすぐに信頼を得る事が出来ていました。しかしそれも最初のうちだけで仕事が少しずつ辛くなっていきました。廻りの友達は自分よりも大きな会社に入っていましたので、日曜・休日はきちんと休み遊んでいられたんですが自分は叔父たちが始めた小さな会社だったので３月に入社してその年の１２月まで一日も休む日はありませんでした。たまに早く帰ったり、半日だったこともありましたが、しかし少しずつストレスが溜まっていきました。楽しみだった酒も前のような楽しみながら飲むようなお酒ではなく、ただただ楽になるからや眠るためだとかそんなことの為に、飲んでいました。そんな風にしていると知らず知らずのうちに酒の量が増えてしまい、二日酔いの日は毎日のように続いていました。体調が悪くなると病院にいって診てもらう訳ですが、言われるのは「特に異常はありません。」しかしどうも具合が悪い日が続き胃カメラや、人間ドッグでの検査も受けてみましたが結果は同じで、しいて言われるのは「胃が少し荒れているので薬を出しておきますね」ぐらい。その後も諦めきれず大きな、医大病院で診察してもらいましたが、結果は同じでした。そこで、内科の方に相談コーナーがあったので事情を話したところ、「一度、精神科には行ってみてください」と言われその足ですぐに行き色々な問診をしました。結果は来週になってから説明すると言われ、まさか大したことないだろうと思っていたので、結果までの間酒は毎日のように飲んでいました。仕事は休みがちになっていた事や昼間も少しずつ酒を飲んでいる事、イライラが続いている事、飲んでいる間は気分も少し良くなってくることまたはその反対に飲むことが後ろめたくなっている事、誰かに見られている感じがするなど他にもありましたが、問診の際は全部を話しませんでした。その時、自分にとってそんな細かい事などどうでもいい事で、とにかく具合が悪いといったことで済ませていたからです。さらに、酒が手放せないなど聞かれたら何を言われるかが不安で適当にごまかしていました。お酒を飲まないよう一日を過ごすと手が震えてきたり首や額に汗をかく、そして夜眠ることができないからそれを治すためにまた酒を飲んで寝ることの繰り返しが続いていました。しかし問診の結果が出た時、そういう事を伝える事が大切だったようです、そして言われたのが「あなたはアルコールに問題がありますからこのまま通院を続けてください。」と言われました。たしかに外来通院中でも飲むことが止まらなかったですし、本当のことを話していくと医者は「やっぱり、酒に問題があります一度入院をして飲酒を止めないといけません」と言われ精神病院での入院が始まりました。自分は、総合病院での入院は何度かあったので、気にかけてはいなかったのですが、実際には入院して見ると想像とはだいぶかけ離れていました。入院病棟では外来通院でみるような患者とは大きく違った人たちがいました。自分は、開放病棟での入院だったわけですが、プログラムに至っては依存症以外の人も参加することが多く、とても苦しい思い出があります。その苦しさを紛らわしたくなるのを理由にまた酒の欲求が強くなってきてしまい、外出許可をとっては買い物に行きコンビニやスーパーで酒を仕入れてきました。看護師はチェックしない人もいたので買ったお酒を持ち込めることができたのですが、長くそれは続かず発見されれば保護室に一週間程入れられました。もう二度と同じことは繰り返してはやらないとその時は思うのですが、日が過ぎるとまた何も感じなくなり、再飲酒が始まりました。

そんな自分が今ダルクに来て仲間と生活を共にしていると不思議なことに酒が止まっています。なんで止まっているのか…どう考えても理解が出来ないのです。今まで一ヶ月とまった事のない酒をここに居る事で４ヶ月以上も飲まずにいられるのです。飲酒欲求が無くなったわけではないですが、なぜか飲まないでいられるので不思議でなりません。本当にそうなのです、この状態が続けられることを祈っています、本当に有難うございます。

花見　BBQ

12 ステップワーク

オキュペーション（畑作業）プログラム

プレジャープログラム（宮ヶ瀬ダム）

2 月家族会（相模原ダルクスタッフ）

メンバー報告　　４月のステージアップ

新規入寮者

ケイ　　Stage1 に仲間入り！
ノリ　　Stage1 に仲間入り！
ヨッシー　Stage1 に仲間入り！

メンバー

マッチャン･ヨッチャン　　Stage5 に UP！
ゴウ　Stage4 に UP!　デカ　Stage3 に UP！
サトル・クラ　　Stage2 に UP！
ミノル・ワタ　　Stage2 に UP！

スタッフ

ウッチャン　サポートへ昇格！

施 設 報 告　４月１日現在　利用者 41 名です。			
Manager ０名	Chief ２名	Trainee ４名	Support ８名

Stage1	Stage2	Stage3	Stage4	Stage5	通所者
６名	８名	７名	２名	３名	１名

活動報告・予定

2 月報告

２日　　第 4 回 NA 相模原グループ OSM
３日　　個別支援計画会議
　　節分豆まき
５日・１２日・１９日・２６日
　　北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
６日　　八街少年院薬物依存離脱指導
７日　　相模原市集団指導兼事業者説明会
７日・１４日・２１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
１０日　更生支援福祉研修会
１２日　かながわ依存症ポータルサイト連絡会議
１４日　プレジャー・カラオケ＆ボーリング
１５日　相模原ダルク家族会
１８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
　　寮長会議
１９日　多摩総合精神保健福祉センター
　　事例検討会
２０日　八街少年院薬物依存離脱指導
２２日　オキュペーションプログラム
２５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
２６日　定例会議
２７日　スポーツ・旧小渕小体育館
２８日　プレジャー・ゲーム大会

3 月報告

２日　　ニュースレター１６号発送
３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
４日　　個別支援計画会議
　　北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
　　相模原ダルクキックベース大会
６日　　スポーツ・小山田緑地散策
１０日　EC 会議
１１日　北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
　　スポーツ・城山公園散策
１２日　八街少年院薬物依存離脱指導
１３日　凧作り
１７日　スポーツ・横山公園散策
１８日　北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
　　凧あげ大会
２５日　北里大学東病院治療プログラム（KIPP）
２６日　八街少年院薬物依存離脱指導
　　花見＆BBQ
２７日　食事会
　　オキュペーションプログラム
２８日　寮長会議
３１日　定例会議

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。

コロナウイルス対策の為、3 月家族会から中止しております都合で、ご家族が参考になる記事をお載せいたします。詳しい記事や相模原ダルクの最新情報はホームページに記載しておりますので、ぜひご参考ください。

COVID-19 大流行中の物質使用および嗜癖行動に関する短報から抜粋

現在、物質使用や嗜癖行動による障害のある人に対する COVID-19 の特別な予防策やリスク因子について明確な結論または勧告を導くためのエビデンスは限定されている。しかしながら、WHO の既存資料を基に、いくつかの問題が現在のパンデミック危機において重要な要素となりうることは強調できる。

物質使用障害のある人は、住宅不安、貧困、失業、物質摂取のための共有（食器、吸引パイプ、注射器）、公共の場に集まる、逮捕や投獄の可能性が高い等といった複数の関連要因により、感染リスクが高くなる可能性がある。さらに、これらの要因により、感染リスクが高い可能性のある他の人に接触する可能性も生じる。感染防止のための標準的な推奨事項は伝達されるべきであり、薬物使用障害のある人を含め、医療および社会福祉サービス従事者と接触する全ての集団に普及させる必要がある。

COVID-19 が人々に与える影響についてはまだ明確になっていないが、高齢者や基礎疾患（高血圧、心臓病、肺疾患、がん、糖尿病等）のある人はそうでない人に比べて COVID-19 を発症した場合に深刻な疾患に進展する頻度が高い傾向にある。物質使用障害のある人においては、併存症（HIV、結核、肝炎、心血管疾患、肝疾患、呼吸器系疾患、腎臓病等）および他のリスク因子（栄養不足または栄養失調、体力低下）を有する割合が高いため、COVID-19 の症状がより深刻なものになる可能性がある。中国の予備的エビデンスによると、重症例では前喫煙者および現在喫煙者と慢性呼吸器疾患の人の割合が高いことから、肺機能に問題があることが重度の疾患経過の主要なリスク因子の 1 つであることが示唆されている。エビデンスは限定されているが、吸入（喫煙およびベーピング）による他の物質の使用も、肺機能を低下させることにより COVID-19 の予後を悪化させる点において同様の影響を及ぼすと考えられる。

COVID-19 の流行は、人々の心の健康や感情に影響を与え、恐怖、不安感を増大させ、不安定をもたらし、長期治療を要する慢性疾患がある人の臨床転帰を悪化させる可能性がある。物質使用障害のある人にとっては、このことは物質使用の再発や使用量増加の引き金となり、助けを求める行動に影響を及ぼし、感染の恐れから治療を中断する原因になりかねない。

アルコールやその他の向精神薬の使用による重度の離脱症候群は危険で生命にかかわる可能性もあり、せん妄、発作、生体機能の調節異常を引き起こす可能性がある。深刻な離脱症状が出始めている人は、安全な環境で支援を受けられるようにする必要がある。コロナウイルス関連のシャットダウン中は、物質依存症の人は、アルコールや他の物質の使用を突然中断するのではなく、徐々に減らすことが望ましい。

※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。

1977 年 12 月 3 日第三種郵便物承認（毎月 18 回 1・2・3・5・6・7 の日発行）2020 年 4 月 21 日発行 SSKP 通巻第 7408 号

＜献金御礼＞

針木伸佳様　中村幾一様　かわせみ会中谷正代様　匿名様

＜献品御礼＞

鈴木優子様　仲井和義様　フードコミュニティ中臺様

……

＜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。

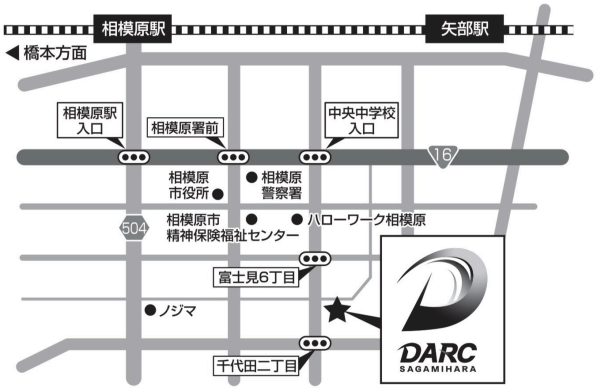
＜振込先のご案内＞

◎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。

プログラムマネージャーより一言： PAWS の二つ目の症状である「衝動障害」ですが、この障害においては、適切な情動や感情を経験することが難しくなります。例えば、怒りやバカげた行為等。これらが神経系に過度の負担を与えると、情動の停止を引き起こします。また、感情が停止された後、元に戻り、再度停止というパターンを繰り返すことがあります。「ムード・スウィング」といい、感情の波が大きくなります。アルコール、薬物によって受けたダメージによって、状況に応じた適切な情動、感情を得ることができなくなります。これらの変化は、自分自身でチェックしていくことが必要となります。

編集後記：今号の体験談は３名ともアルコール依存症の仲間です。入所して約半年、約１年、約２年の皆さんの文章。酒を飲むが飲まれるに変わり、現実を否認し続け、プライドもズタズタになり、苦しんだあげく、希望を見出す道程が手に取るようにわかります。よく頑張ったねと言いたい。でも本番はこれからだよとも言いたい。「平安の祈り」を唱えながら、ともに粘り強く進みましょう。（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.18

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