

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第19号(2020年7月)



孤立の病

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

梅雨の候、皆様におかれましては、コロナとの共存の不自由さにあっても益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、4月7日に本県に出された、コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言は5月25日に解除され、先日6月20日には3ヶ月間開催を中止していた家族会も無事に開催することができました。前号、前々号とコロナ対策の記事をお載せしましたが、今号ではスタッフの方々がコロナ対策にどのように向き合ってきたかを記事にしましたので、ぜひご覧ください。緊急事態宣言が発動されてからというもの、NA会場や体育館等の施設が全て使えなくなり、ただでさえ元気でパワーあふれる利用者ですから、運動や各種行事ができない事は本当に大変でストレスフルの毎日でした。午前中のみのプログラムに切り替え、各寮単位で色々と試行錯誤して乗り越えた苦労がお分かり頂けると思います。

依存症は孤立の病とも言われています。収束の目処が見えてきたコロナウイルス騒動ですが、地域の依存症でお困りの方々にとっては、これからが大変な時期だとも言われています。相模原ダルクでは繁華街で仕事をしていた方や、熱や咳等の症状が見られ、コロナウイルス感染の可能性がある新規入寮希望者がスムーズに入寮できるように、また、地域のご家族や関係機関の方々が安心して入寮相談ができるよう、抗体キットの常備や、専門機関での検査が終わるまで入寮できる個別単身寮を2部屋借り入れる等、できる限りの対策を行なってまいりました。この原稿を書いている6月末現在は少しずつではありますが、NA会場や地域の体育館等の利用の目処もついてきて、予定では来月7月中に従来通りの午前、午後プログラムを行う通常の運営形態に戻せる予定です。

私自身もダルク代表者の傍ら、回復と成長を志す依存症者として、この3ヶ月間は家族3人と17才で死にそうな犬と、ビッチリ向き合う埋め合わせの機会が与えられ、喧嘩して娘に怒られたり、家族揃って普段できないウォーキングをしたり、犬の世話をしたりしながら色々と思い、悩み、笑い、反省しました。振り返えるとコロナ禍なんて問題にならない位、困難な出来事ばかりの波乱万丈な人生でしたが、ウソをつかず、健康でクリーンで家族揃って生活できたと、今の幸せを実感できる良い機会だったと感謝しています。

『新型コロナウイルス時代の生き方』

専務理事 高澤利行

今般の新型コロナウイルスに罹患された皆様及びご家族の皆様、ならびに関係者の皆様に、お見舞い申しあげます。相模原ダルクでは今のところ感染者はおらず、「自粛生活」もおだやかに過ぎていきます。しかし不自由さからくるストレスはたまり続けております。しかも秋口からの第二波も予想されるという話もあり、いつまで耐えられるか我慢くらべの様相です。ピンチをチャンスに変える発想の転換がなければ、この時期を乗り越えることはできないでしょう。コロナ以前の世界に戻ることはできないのですから。

今年 2020 年はオリンピックイヤーとして大いに盛り上がる予定でした。昨年 12 月末に中国で怪しい肺炎の流行が伝えられた頃は対岸の火事でした。2 月に横浜港に停泊中のダイヤモンドプリンセス号で集団感染が判明。神奈川県なのでもしかしたらと思い始めて間もなく、相模原市内の病院で初の感染者が出て、J R 相模原駅でも感染者が報道されていよいよ来たかの思いを強くしました。3 月に学校が一斉休校になったころ、マスクや消毒液のみならずトイレットペーパーまで品薄となる騒ぎが起きました。幸い相模原ダルクでは代表が事態に先駆けて購入して下さったため、不足することはありませんでした。40 人が共同生活ですから不足したら大変でした。

3 月 11 日の WHO のパンデミック宣言を機に世界的問題となり、医療のみならず、経済、文化、教育、スポーツ、あらゆる面に深刻な影響が出てしまいました。3 月末に志村けんさんが 4 月末に岡江久美子さんが死去されたことは、同世代の私としては衝撃を受けました。4 月 7 日政府の緊急事態宣言が出てからというもの、毎日の報道は新型コロナウイルス一色です。相模原市では精神保健福祉センターで毎週 FLOW という依存症回復プログラムがあり、北里大学病院精神科でも毎週 KIPP という依存症回復プログラムがあります。両方に参加していた私ですが、代表の配慮で参加自粛とさせていただきます。精神科病院での入院患者さんとの入寮相談や、各市役所との打ち合わせや諸手続き等も、事態が落ち着くまで延期していただきました。

幸いにして相模原ダルクでは今のところ罹患した者はおられません。対策といたしまして、利用者の健康と感染防止策を第一と考えて何度となく会議を重ねて、出来る限りの対策を施してきました。手洗い、消毒、うがい、部屋の換気、買い物の制限、外出時のマスク着用等々、あらゆる予防策を徹底して対応してきました。しかし 24 時間の共同生活を送るダルクのメンバーにとって、一人の感染は一気に全員のものになります。なおかつアルコールや薬物の依存症という病気の性格上、肝炎、肝硬変の罹患者はざら、糖尿病や高血圧の保持者も多く、喫煙率もかなり高いのがダルクの利用者の特徴であり、重症化リスクは限りなく高いのです。精神的に苦しいのは、自助グループ活動を基本とするダルクが NA に参加できないことです。教会や公共施設を会場としてお借りして毎日ミーティングをしてきましたが、3 月から軒並み会場が閉鎖されてしまいお手上げです。ただ相模原ダルクでは工夫をして、各寮やデイケアを会場としたり、また、安全な会場をお借りすることができたりと、NA はほとんど休みなく行ってきました。しかし、今までにない事態なのでメンバーのストレスや不安も大きいようで、個別に相談に応じることが以前よりも増えていますが、何気ない話をすることで、利用者の心が安定するものだと実感しました。

私個人といえば心筋梗塞の履歴があり糖尿病も治療中です。年齢的にもハイリスクグループに入りますので、プライベートの過ごし方としては三密を防ぐ以外ありません。去年から通っていたスポーツジムでの水中ウォーキングはリハビリに効果的でしたが 3 月から自粛しています。代わりに街中ウォーキングに努めています。遊歩道の桜並木や花壇などの草花にふれる良さに気づいてから家庭菜園をはじめました。ホームセンターでプランターや苗を買い込み、ベランダにミニトマトとピーマンを植えました。順調に育ち小さな実を付け始め収穫も近いことでしょう。当然料理にも目が行きます。料理本を開いて男の料理としゃれこんでいます。鳥チャーシューに、油淋鶏、唐揚げ。ビーフシチューに肉じゃが。野菜は、ダルクのオキュペーションプログラムで収穫したハウレン草は胡麻和えに、取れたての玉ねぎはスライスしてサラダにするだけで絶品。こんな美味しい野菜が畑で作れるものかと感動しています。感動といえば読書です。今読んでいる小説は浅田次郎の大作「蒼穹の昴」上下巻ですが、中国清朝の人間模様が今も昔も変わらぬ人間の本質を描いています。最近話題の新潮新書「ケーキの切れない非行少年たち」また、五木寛之の「大河の一滴」です。20 年以上前からのロングセラーですが知りませんでした。少年期に戦争の極限状態を生きた先輩の思い、ロシア文学や日本仏教を極めた末の哲学が、今の私に「大河の一滴」でいいのだとささやいてきます。・・・この流れがどこに行きつくのか、誰にも予想が付きませんが、いつの日か皆さまとの再会を望んで筆をおきます。

『新型コロナウイルスに関連した感染症対策・対応について』

施設長 金田 龍介

新型コロナウイルスによる全世界への感染拡大により、日本でも 4 月 7 日から緊急事態宣言が発令され、前例のない事態となっており、5 月 25 日には緊急事態宣言が解除され、世間では緊張感が緩みつつありますが、いまだ予断を許さない状況にあることには変わりなく、利用者並びにご家族の皆様、関係者の皆様も多大な影響を受けられ、多くの困難に直面されご苦労されていることと推察いたします。

相模原ダルクでは、幸いにも現在のところ一人の感染者も出ておらず、手探りの中でも慎重に行っている対応が功を奏しているものと思います。対策といたしまして、利用者の健康と感染からの保護を第一に考え、幾度となく臨時会議を重ね大きく 6 つの対応を取りました。

・デイケア、寮での過ごし方の見直し—基本的な対策として、外出時のマスク着用の徹底。殺菌剤入りの石鹸、ハンドソープによる手洗い、うがい薬によるうがいの励行。外出は極力避けるようにし、食料、日用品の買い出しは回数をへらし少人数で行くようにする。感染流行前の早い段階から、長期保存のできる食料品、米等備蓄品の確保。決まった時間に換気をし、アルコール消毒液による手指の消毒、次亜塩素酸水による机等、手の触れる場所の消毒を徹底して行う。アルコール消毒液に関しては、依存症者（特にアルコール依存症者）にとって危険を伴うものという思いもありましたが、利用者を感染から守ることを最優先にし使用することにいたしました。ただし、保管・使用の管理は細心の注意を払っております。次亜塩素酸水に関しては、相模原市からの配給もあり大変感謝しております。

・プログラムの大幅な変更—4 月 7 日よりデイケアのプログラムを午前中のみとして、午後のプログラムとして行っていた、エイサー、スポーツ、プレジャーなどを自粛して、寮単位で、公園の散策、河原での散歩など「3 密」を避けた行動をはじめとし、寮内で DVD の鑑賞をしたりと利用者の皆さんが、なるべくストレスを溜めないような工夫をしておりました。緊急事態宣言の発令により、公園は封鎖され外での活動は大きく制限されてしまいましたが、各寮で DVD 鑑賞以外にボードゲームやカードゲームなどでレクリエーションをしたり、食事プログラムとして皆で工夫を凝らした料理やお菓子を作ったり、普段は行き届かない敷地内の雑草取りや、小さな家庭菜園を作って野菜を育てたりと、寮ごとに知恵を絞ってできることをやっております。

・自助グループの活動についての見直し—2 月下旬より今まで使用していた会場が使用できなくなり、一週間ほど会場でのミーティングができない状況が続きましたが、何とか安全な会場を見つける事ができ会場側のご理解もいただき、NA の活動を継続することができました。しかし、ここでも緊急事態宣言の発令以降は閉鎖せざるを得ませんでした。約 1 ヶ月間は各寮で NA のミーティングを行っておりましたが、限界を感じ 5 月上旬よりデイケア 1 階を会場とし、臨時で開催を始めました。最近では一部の会場が解放され、自助グループの活動も徐々に戻りつつあります。

・利用者の対外的活動—エイサーの演舞や体験談を話す講演会は延期や中止となり、毎年楽しみにしている夏の合同キャンプや NA のコンベンションなど、様々な一大イベントの中止も決定され、非常に残念な思いをしております。再開に備えデイケア内で以前演舞したエイサーの映像を観たり、体験談の発表を行っています。

・相模原ダルクとしての対外的活動—私は 4 月より仲間たちと共同生活をする寮から離れ、デイケアの近くで一人暮らしとなりました。その大きな理由として、外部に出る機会の多い私になるべく仲間と離れることで感染リスクを減らし、何かあったときに素早く対応できること、施設としての対外的な窓口となることでした。これに伴い大きな出来事がありました。今までにも何度か寮を離れる話はありませんでしたが、なかなか実現できずにいました。今回のコロナ対策の一環として、私が寮を離れることにより 2 人の新しい寮長が誕生しました。私が寮を離れ、相模原ダルクとしての行動や対応が迅速になり、2 人の寮長にとっては新しい経験・成長がある場を与えられたと感謝しております。コロナ禍という状況がなければもしかすると、まだ先のことだったのかもしれない。

・新入寮者の受け入れ準備—コロナ状況下でも新入寮者を受け入れることができるように、今まで 4 部屋だった個室の単身寮を 2 部屋増やしました。新入寮者はそこで 2 週間生活してもらい、抗体検査を実施した後に感染の恐れがないと判断したら各一般寮に移動する。というように厳重且つ慎重にありながらも受け入れ態勢を確立しております。現在、少しずつではありますが新型コロナウイルスに対する規制が緩和され始めています。利用者もこの状況に辛抱強く耐えてくれています。第 2 波 3 波が懸念されていますが、これからも相模原ダルクとしてできることを、考えられることを精一杯、丁寧にやっていきたいと思っております。後々私たちがとった対応が大げさであったと笑い話にでもなればよいと思っております。

一日も早くこの世界的な事態が終息することを切に願います。皆様もどうぞご自愛ください。

『新型コロナウイルスの渦の中で』

ダイキ

新型コロナウイルスの報道が今年の 1 月頃から出始めた頃、「謎のウイルス」や「原因不明の肺炎患者が中国で続出」という記事がネットのニュースで見えるようになったのを覚えています。それから半年後、新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、各国が対応におわれている状態が続いています。新型コロナウイルスは世界規模の大きな問題であると同時に個人レベルでひとりひとりに大きな影響を与えています。「不安、焦り、恐怖心」を感じている人が多い中、この苦境を一丸となって乗り越える事ができることを祈っています。

年が明けてまだ間もない頃、テレビでは新型コロナウイルスの感染者が武漢市で爆発的に増えている報道が流れ始めました。武漢での爆発的な流行、死亡者数の増加、感染防護服を着て働く医療スタッフ。感染症の専門家が次々に現れて未知のウイルスを解説する姿。国内で新型コロナウイルスに感染者がでたという記者会見をする市長や知事の報道などが目を追うごとに増えていき、事態の深刻さがひしひしと伝わるのを今でも感じています。緊急事態宣言が政府から発表されてからは様々な情報が錯綜し、私生活に必要な食品や備品が品薄になるなど、数ヶ月前まではあたりまえのように過ごせた一日が一変していくなかで相模原ダルクでも新型コロナウイルス感染に備えるための会議が幾度もひらかれました。そして政府や市町村のガイドラインに沿いながら施設全体の見直しが行われ、議題としてあがり大きく変わったのが以下の四つです。

一つ目が、「デイケアと寮での過ごし方の見直し」です。密閉を避けるため、デイケアと寮ではこまめに換気をする事。人との密接をさけるため、マスク着用と手洗いうがいを徹底。生活必需品である食材や備品は流行前に確保し、デイケアと各寮にて保管。デイケアと寮にはアルコール消毒液と次亜塩素酸水を完備し、利用者の感染を防ぐのを優先しました。検温は 2 月ごろから始め、今でも朝と夜に必ず検温をおこない、スタッフ間で報告を密に取っています。利用者さんの買い出し感染リスクを減らすため、各寮のスタッフが毎週気をつけながらみんなの食材を買いに行ってもらっています。二つ目が、「プログラムの大幅な変更」。新型コロナウイルス感染を防ぐため、午後のプログラムのエイサー、スポーツ、プレジャーは外部との接触を防ぐために自粛し、人の密集が少ない公園の散策、河原での散策、オキュペーションプログラム（農作業）など各寮で行動をしてきました。緊急事態宣言後、外部での活動が難しくなったあとも、寮内で食事作りプログラム、DVD 鑑賞、ボードゲーム、家庭菜園などじっとする時間が多い中でストレスが溜まらないように工夫をして過ごしています。三つ目が「自助グループの活動についての見直し」です。2 月下旬ごろからグループで利用していた会場が使えなくなるなど、今まで通りの活動ができなくなりました。臨時で会場を借りるなどをして自助グループを開くことができました。緊急事態宣言が発令後は、臨時の会場が使えなくなり、デイケアでミーティングを開催しています。緊急事態宣言が解除されてからは、少しずつですが自助グループの活動も通常に戻りつつあります。四つ目が「新入寮者の受け入れ準備」。このような状況下でも新入寮者を受け入れることができるように、単身寮を 2 部屋増やしました。新しく入寮する人はそこで 2 週間生活をしてもらい、発熱や咳などの症状がでなかった場合は抗体検査を実施した後に一般の寮で過ごしてもらう仕組みです。新しい入寮者を受け入れる時にはこのように慎重でありながらも受け入れ態勢を継続していく予定です。

感染予防に力を入れることは我々が一番に優先すべきことでありながらもそれに伴う生活のしづらさがあつたと思います。それは、私生活のサイクルが大きく変わる事、プログラム内容の変更、状況にあわせた対応と環境の変化に順応するのが苦手な人達が多いということです。幸いながらも相模原ダルクでは感染者は出ておらず、全員無事に過ごしています。共同生活のなかで、一人の感染は全員に広がる可能性があるので緊張感から精神的にみんな疲れているとは思いますが、慎重な対策をとることが結果、みんなの命を守る事だと思っています。

話は変わりますが、そんな緊張感と自粛生活のなかでも、いつもとは違う日々をこの数ヶ月送ることができました。それは、今までやったことのない家庭菜園に挑戦することや四季を感じながら寮のみんなで公園を散策する事です。自分たちで作った野菜を食べる楽しさを覚えてからは、仲間が大葉、春菊、玉ねぎを天ぷらにして食べる機会がありました。それがものすごく美味しくて、野菜を作る面白さにより一層目覚めています。今は、少しずつ状況も緩和され、元の生活に少しずつ戻ってきてはいますが第二波がくる話もある中、気を抜かず自分たちができる事を精一杯やっていきたいと思っています。

プレジャープログラム（BBQ）



プレジャープログラム（宮ヶ瀬ダム）



寮長会議



6月家族会（田中代表）



メンバー報告

6 月のステージアップ

新規入寮者

マナブ *Stage1 に仲間入り！*
 タロウ *Stage1 に仲間入り！*

メンバー

シンチャン *Stage3 に UP！*
 カツユキ *Stage3 に UP！*
 スーサン *Stage3 に UP！*
 カオル *Stage2 に UP！*

スタッフ

ナカ・タオ マネージャーへ昇格！ ガク・ジョー チーフへ昇格！

施設報告 6 月 1 日現在 利用者 41 名です。

Manager 2 名		Chief 2 名		Trainee 2 名		Support 8 名
Stage1 6 名	Stage2 6 名	Stage3 9 名	Stage4 2 名	Stage5 3 名	通所者 1 名	

活動報告・予定

4 月報告

3 日 個別支援計画会議
 オキュペーションプログラム
 8 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 EC 会議
 10 日 麻溝公園散歩
 15 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 プレジャー・BBQ
 16 日 宮ヶ瀬湖畔園散策
 17 日 相模原北公園散策
 21 日 寮長会議
 オキュペーションプログラム
 22 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 23 日 相模湖畔散歩
 24 日 定例会議
 宮ヶ瀬ダム散策
 食事会
 25 日 オキュペーションプログラム
 27 日 EC 会議・食事会

5 月報告

1 日 個別支援計画会
 ニュースレター18 号発送
 13 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 オキュペーションプログラム
 14 日 オキュペーションプログラム
 15 日 14 名合同バースデーミーティング
 食事会
 19 日 寮長会議
 20 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 22 日 定例会議
 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 EC 会議
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 28 日 オキュペーションプログラム
 29 日 COVID-19 抗体検査実施
 自然の村公園散策

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 6 月家族会報告>

6 月 20 日（土）1 時半～5 時。15 名参加（14 家族）

講師：相模原ダルク代表 田中秀泰 （パワーポイント使用）

田中：やっと家族会を開けまして、本当に喜んでおります。ご家族の皆様も大変なことだったろうと思います。ダルクの方は皆健康でやっております。現在 43 名です。1 月末から新型コロナのことで大変でした。消毒から手洗いうがいからマスクまで、いろいろ。外部の活動は、病院メッセージも精神保健福祉センターも休みとなりましたが、ありがたいことで、北里大学病院のプログラムだけは継続していました。

僕も覚醒剤依存から回復した当事者ですが、3 月でクリーン 10 年をむかえました。僕は努めてステップ 1 に戻るということをしています。何か辛いことがあった時、仕事の挫折があったり、失恋があったりしますよね。10 年前僕もどうだったか。本当に辛い思いをして、ダルクにたどりついてプログラムに出会って、ダルクを作ってここまで来て。ステップ 1 の頃を考えればこんなコロナのことなんかと思います。ご家族にしてもまだ刑務所にいるとか、まだダルクに来てくれないとか、ご近所にどう目で見られているとか、寝ている息子を見て殺したくなったとか、いろいろ家族会ではお聞きしますが、ご家族も本当に無力、ステップ 1 ですね。それを思えばコロナのことなんか。（コロナはまだ終わっていませんが）乗り越えたことはすごく力になると思います。その意味で僕の体験談もお話して、こんなひどい人が回復したかと思っていただければと思います。

この前車のお話をしました。回復とはどういうことかということ、お子さんが薬で仕事がダメになった、離婚した、刑務所に行った等々。それは車の故障に例えれば、タイヤだけ交換すればまた走れるから、と思うかもしれませんが。でも僕は言います、車は乗り換えて別の車で走りましょう。そしてクリーンが 3 年になった 5 年になったとします。酒も薬もギャンブルも全部できないです。全部手放して長期離脱症状に取り組みます。やはり 3 年ないし 5 年だったら、外に仕事に出る、携帯を持つということがあります。卒業して実家に帰るとか。ずっとストイックな生活してきた子です。どこかでドリンク剤（微量のアルコールを含む）くらいいいんじゃないか、風邪薬（微量の麻薬成分を含む）くらいいいんじゃないかと思ってしまいますね。いわゆる治っちゃった病が出ますね。それを防ぐために、ダルクのミーティングでは毎回これを読みます。

「回復する人と回復しない人の 10 か条」（抜粋）

回復する人は途中で壁にぶち当たっても、成功するまで挑み続ける。

回復しない人は、すぐに諦めてしまう。あるいは挑戦をしない。

回復する人は「まだまだ回復したい」という。

回復しない人は「これだけ回復すれば良いだろう」という。

回復する人は、自分よりも回復している人を尊敬している。

回復しない人は、回復している人を心のどこかでバカにしている。

回復する人は、仲間に感謝の気持ちをもっている。

回復しない人は、「仲間が回復の邪魔をする！」と仲間にうらみごとを言う。

回復する人は「もっと多くの回復を他の仲間に」と願う。

回復しない人は「今のままでもそれなりに回復している」と思い込もうとする。

あなたは回復者思考ですか？ それとも依存者思考ですか？

文責：伊藤

※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＞

鈴木志麻子様 酒井義広様 守屋美樹様 樋熊芳枝様

＜献品御礼＞

古地敏博様 宇津木美千代様 仲井和義様 鈴木優子様 更生保護施設支援協議会様
 桐生要様 神奈川県地域生活定着支援センター様 4団体構成プロジェクト様 上山雅子様
 守屋美樹様 針木伸佳様 山名三枝子様 小谷田郁代様 古屋順子様 箱守恵美香様

＜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：引き続きPAWSの症状を見ていきましょう。3つ目に挙げられるのが、「記憶障害」です。これは、最近の出来事が思い出せない「短期記憶障害」と、ストレスの下にあって、昔のことを思い出すのが難しくなる「長期記憶障害」のどちらも経験します。認知症になってしまったのではないか、頭がおかしくなったのでは…と本人が不安に感じるものの一つです。

そして、多くの依存症者が回復途上で最も悩まされるのが4つ目の症状である「睡眠障害」です。不快な夢を見たり、異常な睡眠パターン（不眠、オーバースリープ、アンダースリープ、中途覚醒…etc）などを経験します。

編集後記：今号は新型コロナウィルス特集です。またかと言われそうですが。生活の隅々まで浸み込んでくる見えない敵に、私たちがどう対応しているのかご報告しないわけにはいきません。一人も感染者を出さないことが目下最大のテーマです。果たしてウィズコロナの時代はいつ到来するのか。何やらアルコールや薬物ギャンブルの野放しの世界に生きる、依存症者の境遇の暗喩のような気がしてきます。（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.19

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

