



明るいメッセージ

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

秋涼とは名ばかりの残暑厳しい今日この頃、皆様お元気でお過ごしでしょうか。世間では相変わらずコロナウィルスの報道や、異常気象で甚大な被害を出された地域のニュースが連日放映されていて、気持ちも塞ぎがちになり、暗い社会の閉塞感を感じています。皆様のおかげもあって幸運にも相模原ダルクの利用者、スタッフは大きな病気や事故もなく、皆それぞれの回復プログラムに励んでおります。

前号、前々号と明記した厳重なコロナウイルス対策は引き続き継続して生活しておりますが、何点か明るい前進したメッセージをお伝えさせていただけるようになりました。1点目は7月から通常通りの午前午後プログラムを行えるスケジュールに戻った事です。スポーツプログラムやプレジャープログラムを全体で行えるようになった事は、男世帯でストレスフルな寮で生活をおくっている仲間には本当に大きな前進です。そして寮からデイケアに通い、プログラムを通して1日中仲間全員と関わり、デイケアから寮に帰った後に地域の自助グループに参加するという生活サイクルを構造化する事のメリットを痛感しています。コロナウイルスの緊急事態宣言の解除後も様々な報道がされていますが、定期的にスタッフ会議を行い日々刻々と変化する状況に対応していく形は保ちながら、利用者の回復プログラムを優先するという軸をしっかりと定めたブレない運営方針の必要性を強く感じております。

2 点目には、新しい層のスタッフが育ってきているという事が挙げられます。今回のコロナウイルス騒動で、私や高澤などのメインスタッフは通常業務以外にも様々な仕事が増えて、かなり大変な毎日でした。それをカバーしてくれたのが、研修スタッフの仲間達でした。特にマネージャーに昇格した2人は寮長という大変重要で責任ある役割も快く引き受けてくれました。ダルクには昔から、自分が苦しい時ほど献身的に仲間のサポートをしるとの格言がありますが、不平不満を出さず、新しい役割に不慣れながらも一生懸命に向き合っている彼らを見ているとその格言は本当だなと痛感します。若く新しい世代のスタッフが、のびのびと失敗を恐れずに挑戦できる環境づくりにも、より一層配慮していきたいと思っております。

3 点目に何名かの利用者が、家族再構築プログラムを通して、何年かぶりに家族と再会した事です。皆様ご存知の通り依存症という病は家族関係をボロボロに引き裂いてしまう病です。依存症からの回復とは単に依存物質だけを止めれば良いわけではなく、家族の絆を再構築していく事も重要な課題と考えております。いつもは仲間に厳しい事ばかり提案していて鬼のように言われる私ですが、ダルクを開設して本当に良かったと思える瞬間です。

『三年が過ぎて』

ナカ

こんにちは薬物依存症のナカです。今回相模原ダルクで体験していることを書かせてもらいます。社会にいた頃の自分は家族に対して周りの人間に対して無責任なことばかりし、傷つけていました。刑務所に行くことが責任を果たすことだとさえ思っていました。あの頃は薬を使う理由ばかり探して使わない理由は探しさえしませんでした。覚せい剤取締法違反で3度目の受刑生活を送り平成29年6月に仮釈放をもらいそのまま相模原ダルクに繋がりました。

僕のアディクションは覚せい剤で、ダルク入所当初、薬さえ使わなければ普通の生活が送れ、何の問題もないと考えてました。入所し4か月目に仲間のサポートする役割を与えられました。周りには「誰よりも献身的に仲間をサポートする自分」を作り出し、その姿だけを見せていました。目的は一日も早く退所し自由になるため、そのためにはいかに回復してるかを見せればいいんだ。と自分の依存に繋がる病気を隠し上辺だけで仲間と接してました。仲間のサポートをしながら心の中では、「俺はお前よりましだ」「お前ほど酷くない」と考えてました。そんな気持ちでいると回復より施設を出ることだけが目標だった僕は有る時、仲間のサポートすることがたまに嫌になりました。仲間の下の世話をする中で「俺は回復するためにここにいるんだ」、「介護をするためにいるんじゃない」と腐った気持ちになりました。

そんな時、もうこんな自分の人生では諦めていた、海外旅行（NAの研修）へ行くことになりました。言葉が通じない中、海外の仲間とのフェロー・昔からの夢だったダイビング。

今までの世界観が変わるような出来事の中でも自分の病気の根っこは変わらず、気分転換で終わりました。そんな自分に転機が訪れたのは、千葉ダルクへの研修でした。千葉ダルクの研修はカルチャーショックの連続でした。相模原では、自分がスタッフだから仕方なくやっていた仲間のサポートを千葉では仲間同士で自然とやっていたのです。スタッフだからどうか、役割だからどうか、ではなく「同じ部屋の仲間なんだからサポートするんだ」と、いうシンプルな考え。

相模原ではプログラムの一つに過ぎなかった琉球太鼓のエイサーを千葉の仲間達は自分の時間を使って真剣に教えてくれました。時に厳しくても自分は愛情を感じました。だから出来ないことに苛立ち、出来たことに達成感をもてました。少しずつエイサーが好きになり自分から「この人たちとステージに立ちたい」と思うようになりました。相模原では夜の自助グループであるNA会場に送迎してもらってました。

千葉で出来た仲間も僕の宝物です。ある仲間は研修に来たばかりの頃にすぐ絡んでくれました。自分は緊張していて良い人の仮面をかぶり問題を隠していた時期でしたが彼は自分の問題を隠しませんでした。その空気が自分から気負いを取っていきました。その後も、2人で過ごした多くの時間、一つ一つの思い出が今も忘れられません。ある仲間は雑談の中で、教えるのではなく、気づきを与えてくれました。中でも「仲間と話をする時相手のことを思う気持ちを入れろ。それが相手に伝わる伝わらないは相手の問題だからな。」という言葉は相模原に戻ってから大切にしています。

自分の施設以外にも頼れる仲間ができ帰れる場所ができました。

研修を終えて相模原に戻ってきたとき、自分より先のステージに行っている仲間が妬ましく嫉妬し、その気持ちが怒りに変わり苦しみました。千葉の仲間に頼りました。仲間は黙って愚痴を聞いてくれ、そんな自分を詫びたとき「友達じゃないか」と言ってくれました。

また他の仲間はシンプルに答えてくれました、「受け入れろ」「受け入れられないから苦しいんだよ、ステップ1だろ」と言ってくれました。

研修に行ってもまだまだ自分の欲求が叶わぬと「もうこんな所には居られない」、と考えてしまう自分は、昔のままでした。この事で問題が起きたとき自分に目を向けられず、自分の病気の根が深いのを再確認しました。それでも頭で分かっているけど気持ちの切り替えができなくて、腐っていた時、なんと千葉の仲間が今度は相模原に研修に来ました。ハイヤーパワーを感じ、彼と共にやりたいという思いから、相模原に残り続ける事ができました。彼と過ごす中で都合の良い人間しか好きになれなかった自分が、その人の嫌なところも含めて人も好きになれるようになりました。この大好きな仲間感謝しています。

今では施設の中でマネージャーという役割になり仲間との距離が少し開いたのかなと思います。だからこそ仲間の中にいようという思いが強くなりました。施設に来て、3年が経ちました。この時間の中で幸せの形が変わりました。昔、自分がバカにしていた、ありふれた幸せ、本当は欲しくてたまらなかったが、あきらめていた幸せ。その幸せをこれからは抱きしめ大切にしていきたいです。そして自分でも選んでいける幸せにも気づけました。

最後に、数日後に母に会う機会が与えられました。心配ばかりかけ、謝っても謝りきれものではないです。

今はただ一言「ありがとう」と伝えたいと思います。

『道』

JOE

現在、千葉ダルクから研修に来ている依存症の JOE といいます。

私が生まれたのは東京です。厳しい父と、優しい母、姉と妹の 5 人家族で、父の仕事は転勤が多く、千葉、京都、兵庫、大阪、茨城など小さい頃より引っ越しをしてきました。柔道 5 段の強い父に憧れて、私と姉、妹は小さい頃より柔道を学びました。小学生の高学年の時にタバコを吸いました。凄くまずかったことを覚えています。シンナーを覚えたのは中 1 の時でした。不良少年が多く、カッコ良く見え、興味本位からでした。この頃は先輩と呼ばれたくらいでしたが中 2 の時、兵庫から千葉に引っ越し、非行が進んでいきます。体の大きかった私は、暴力を覚え、タバコ、酒、シンナー、喧嘩に單車など覚えるとともに、家出をするようになりました。父の車を乗り回し、ぶつけては捨てたりと、めちゃくちゃでした。たまに帰れば母に手を上げ、暴言を言いました。お金をせびってはまた家出をします。学校に行かず、仲間の家やゲームセンターに行き、遊んでいました。

今がたのしければそれでいい…。

今でも、その頃、母に手を上げたことや暴言を言い、傷付け泣かせたことを覚えています。その時の母の気持ちを思うと胸が締め付けられます。そして柔道をやっている高校に入るのですが、1 年で退学となり、辞めたことで非行少年から犯罪者へと変わってゆきました。恐喝、女、酒、ドラッグと何でもあり状態になってゆきます。覚せい剤、大麻、LSD、エクスタシー、コカインなどなど、常に使用していました。クラブに行き、昼も夜も遊び回りました。夜の街に入り浸りの生活となってゆきました。

一発打てば、五感がとぎすまされ、全身の毛が逆立ち、疲れ知らずで、一発で 3 日も起き続け、強くさえしてくれました。こんないいものがこの世の中にあるんだとさえ思っていました。そんな自分でしたので当然のこのように親友と 2 人で 16 の頃より可愛がってくれていた組長のもと 18 歳の時から、お世話になることになりました。犯罪もエスカレートしてゆき、20 を過ぎたばかりの自分は、茨城にある水戸少年刑務所に入ります。少年の頃より長い間、狂った生活を送った私は、長い時を刑務所で過ごしても直ることはありませんでした。出所した当日には薬を打つ始末です。仲間との何一つ変わらない生活が又、始まりました。気が付けば数ヶ月で堀の中へと逆戻りです。出所しては事件を起こし、刑務所に戻ることの繰り返しでした。一度の刑期も長めのものが多く、20～40 までのほとんどの時を中で過ごしてきました。3 度目の月形刑務所を満期出所した日に出所の 10 日前に父が亡くなっていたことを知り、実家に戻り一日中、父の遺影の前で涙したことを今もはっきりと覚えています。自分が今まで、どれほど家族を苦しめ、悲しませてきたか、その時に気づきました。母が住む家で昔の生活と仲間と縁を絶ち、正業につき、真面目に人生をやり直そうと思いました。

友の自殺にはじまり、先輩や仲間など大切な人の死もクスリで見ないようにしましたが、この時の父の死で、自分自身をごまかすことが出来なくなり、申し訳ないと思い、悲しみ、情けなさ、今までの自分の生き方が間違っていたことに押し潰され、取返しがつかない大切な人の死で胸が張り裂けそうでした。現実を直視できない私は、家に一人母を残して数日で又、仲間のもとへと戻っていきました。その日から今まで以上に薬に溺れました。快楽を求めて使っていた薬も、現実逃避へと変わり、一分一秒でもシラフに戻ることが恐かった…。何度も薬をやめようと思いましたが。壁に注射器を投げつけては又拾い、トイレに行き薬を捨ててしまおうと手を振り上げたままの姿で何時間も薬を握りしめては立ち尽くし…最後にはトイレの隙間に横たわり、涙を流しながら薬を打ち込みました。

苦しくて、悲しくて、逃げたかった。現実を受け入れることのできない弱い自分と、私を支配している薬を憎み呪いました。ですが、当時の私を救ってくれるのも薬しかありませんでした。それからの生活は怒りや悲しみ、そして苦しみの感情しかありませんでした。今日が何日で、朝なのか夜なのか、そんなことはどうでもよかった。そんな中、4 度目の刑務所となります。

ある日、お袋と面会に来てくれた千葉ダルクの代表と話し、出所後に施設に入寮して、人生をやり直すチャンスを与えてもらい、現在に至ります。数多くの事を経験し、プログラムを受けて、沢山の仲間と出会い、共に笑い、泣いて、遊び、支えてもらい、今日があります。

お袋、姉、妹、千葉ダルク、相模原ダルクの皆、先に逝ってしまった仲間、私を支えてくれた方々に感謝しています。

今は分かります、薬は現実を変えてはくれないということ。現実辛いこと、悲しいことも起こりますが、自分が前向きに生きていれば喜びや、幸せ、感謝を感じることができます。これからも焦らずゆっくりと一日一日を大切に生きようと思います。

『自分の変化と成長』

アラチャン

約 4 年前に、喧嘩をしてボコボコにされ病院に救急車で運ばれました。働いていた会社の上司にお前はいつもこんな事ばかりしてしょうもないから施設に行ってもう一回俺のところへ来いと言われました。お金もないのに施設代はどうするのと聞くと、心配はいらない、ちゃんと生活保護につなげてやるから施設に一回行って、また、俺の所に帰って来いと言われ考えました。そして施設に行く事を決心しました。初日は、八王子の役所の人に八王子の施設をお願いしました。そして二日後に、八王子ダルクの施設長が病院まで面会に来てくれ、話をしました。今、うちはいっぱいなので、相模原はどうですか？と言われ、相模原に行くことにしました。数日後、相模原の代表が病院まで面会に来てくれました。色々と説明を受け、そこできちんと相模原にお世話になることが決まりました。

それから 4 年が経ちますが、かなり心と頭に変化と成長があった気がします。

入寮したときは、まだ下心があり、数日後の 50 歳の誕生日に酒を飲んで人生最後の酒にしようと思っていました。ですがその数日前にある仲間がスリップをして大暴れをし、大きなけがをしてしまい、やっぱりこういう所なんだと思いました。次の日に違う仲間が連鎖反応のようにコンビニで酒を飲んでスリップをしてしまい、誕生日に酒を飲むのをやめました。3、4 ヶ月経った頃には、喧嘩でボコボコにされた仕返しを早く施設を出てしに行こうと思っていたのが、そんな事をして刑務所に入り、親、兄弟に迷惑をかけてもしようがないと思えてから少しずつ仕返しをする事も忘れていきました。その後、クリーン 7 ヶ月手前で強い飲酒欲求が入りスリップをしますが、その時は本当につらかったです。約一週間、飲酒欲求が入り続け玄関まで足を運び、酒を買おうと思うのですが 2 回まではなんとか立ち止まることができ布団に戻れました。ですが 3 回目は、ついに外に出てコンビニまで酒を買いに行きました。コンビニに入ったもののすぐには酒を手にとれず、買ってもすぐに飲むことができず部屋まで持ち帰り、しばらく考えましたが、ついに酒を飲んでしまいます。そのまま大人しくしていれば、バレずにすんだのかもしれませんが、仲間のところに出て行ってしまいゲームセンターでは、一人で仲間から離れ、競馬のゲームをしながら酒を飲んでやっていました。トイレに行ったときです、ドアの外に仲間がいて飲んでいるでしょと言われ、そこでスリップがばれます。次の日、NA 橋本会場でワンデーをもらい、やり直しました。この経験をして反省や後悔を色々考えました。自分より若い仲間が、頑張っているのに自分は、いい年をしてなさけないと思い、絶対に 1 年のクリーンをつくる決心をします。その後順調にいき、スタッフにもなり、1 年を迎えたら施設を出ると仲間に言っていたのに、ある仲間が 1 年で出るな、あと半年いろというので、2、3 日考えました。考えた事は、もう一回自分の所に帰ってこいといってくれた上司の所に帰って恩返しをしたいという気持ちが強かったためです。1 年は無理だけど、半年ならいいかと思い、出ない事を決めました。その後、無事 1 年のバースデイを迎える事ができました。いつづけることで NA のコンベンションにみんなで行くことができ、またこのコンベンションで思うものを感じられ、1 年で出なくてよかったと思います。その後、順調に約束の半年が近づいてきた時に車の免許を取りに行くことになり、翌年 1 月から教習所に行くことになりました。今まで、スタッフで免許がなく仲間の送迎ができないことを引け目に思っていた自分にとって免許を取ったあと、仲間の送迎をやってからいてもいいと思いました。そこから教習所に通うわけですが、そんなに甘くなく、一段階で 3 回落ち、なんとか 2 段階に進み、車に乗れない時は、ひたすら教習所で問題を解く毎日でした。問題を解き続けた結果、模擬試験では一発で無事に合格することができ、卒業試験の実技も一発、最後の免許センターでも一発で運転免許をもらうことができました。免許を取得してからは施設の車を運転するようになり、仲間の送迎をしていくうちに自分のクリーンが 2 年過ぎました。1 年から 2 年の間で感じられる変化はとても大きく、今後の目標ややってみたいことが出来たと思います。

その目標ややってみたいことは、現在コロナウイルスの影響で棚上げするしかないのですがいずれ話を施設の方でしてみたいと思っています。そういう風に思う中今年で自分も 5 月にクリーン 3 年を迎えました。仲間が色紙にメッセージを書いてくれた中に、変わりましたねと書いてくれた仲間がいて本当に嬉しかったです。

ここでちゃんとプログラムと仲間との関わりを深くしていけば必ず自分のためになるし、自分の変化と成長につながることを頭と心で感じられるようになってきています。今度は 4 年のバースデイを目指そうと思いますし、きっとこの先 4 年目を迎える事ができたら、次は 5 年を目指すと言っている自分が目に浮かびます。それは、ここにいればいるだけ自分の身になり、自分が変化と成長していくことが感じられるようになったからだと思います。

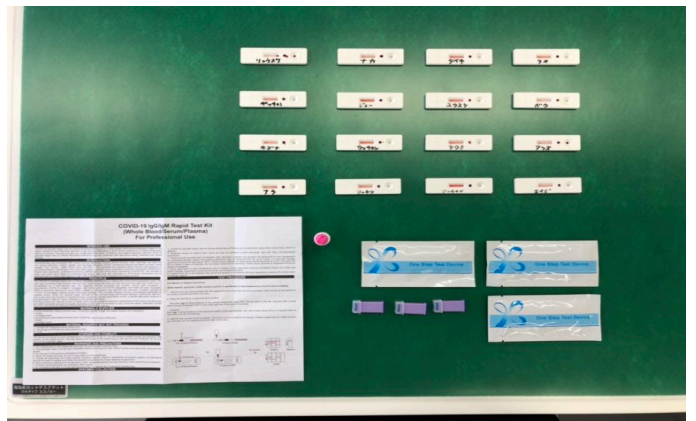
プレジャープログラム



スポーツプログラム



コロナウイルス抗体検査



7月家族会(田中代表)



8月家族会(田中代表)



メンバー報告

8 月のステージアップ

新規入寮者

ユキオ・ボー Stage1 に仲間入り！
ミヤ・カム Stage1 に仲間入り！
サク Stage1 に仲間入り！

メンバー

ヨッシー Stage2 に UP！
ケイ Stage2 に UP！

スタッフ

ターシー・アラ チーフへ昇格！ ギッチョン トレーニーへ昇格！

施設報告 8 月 1 日現在 利用者 44 名です。

Manager 2 名		Chief 4 名		Trainee 1 名		Support 5 名
Stage1 9 名	Stage2 8 名	Stage3 9 名	Stage4 2 名	Stage5 3 名	通所者 1 名	

活動報告・予定

6 月報告

3 日 個別支援計画会議
4 日 スポーツ・麻溝公園
5 日 BBQ 大会（相模川）
3 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
9 日 城山公園散策
10 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
11 日 八街少年院薬物依存離脱指導
16 日 薬師池公園散策
17 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
忠生公園散策
18 日 スポーツ・小渕小体育館
19 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 相模原ダルク家族会
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 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
寮長会議
25 日 エイサー練習・小渕小体育館
八街少年院薬物依存離脱指導
26 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
オキュペーションプログラム
26 日 定例会議
27 日 渋谷ダルク代表坪倉洋一様来所
30 日 EC 会議

7 月報告

1 日 個別支援計画会議
ニュースレター 19 号発送
北里大学病院治療プログラム（KIPP）
2 日 スポーツ・小渕小体育館
3 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
8 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
9 日 スポーツ・小渕小体育館
10 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
15 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
16 日 八街少年院薬物依存離脱指導
エイサー練習・小渕小体育館
17 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
スポーツ・愛川体育館
18 日 相模原ダルク家族会
21 日 寮長会議
食事会（土用の丑の日）
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）
24 日 定例会議
27 日 EC 会議
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
29 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
30 日 八街少年院薬物依存離脱指導
31 日 千葉ダルク代表白川雄一郎様来所
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

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。

<2020 年 8 月家族会報告>

8 月 15 日（土）1 時半～4 時 9 名参加（7 家族）

講師：相模原ダルク代表 田中秀泰 体験談：スタッフ 2 名。卒業生 1 名。

代表の田中です。今日はステップ 1 と 2 のお話をしようと思います。

ステップ 1 「私たちは薬物依存症者に対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。」依存症者に対してコントロールが効かなくなった、無力である、生きていくこともどうしようもなくなったと、降参するステップなんですけど。無力であることを認めたと、しっかり書いてあるんですね。ちなみにステップ 2 は「信じるようになった。」とややおぼろげな感じがします。

ステップ 1 では会社をやめたとか病院に入院したとか、生活が破たんして降参したと言う感じをはっきり言っています。この「どうにもならなくなった」とはどういうことか。今彼がお盆を両手に持っています。ここに入る前の子っていっぱい物をもっているんですね。僕がこれが回復だよと差し出したとします。これを受け取るにはどうする？お盆を置くしかないですね。お盆とは、彼女、仕事、奥さんだったり、ヤクザの親分だったり、薬がたくさんある家かもしれない。ここに来る時点でほんとに困っているにもかかわらず、持ち続けていて、そのままでは回復をうけとれません。それを自分で置いてもらわなければ。親が取り上げるのではなく。その置き方もすぐ取り戻せる近くじゃなくて、遠くに手放さなければ、新たに回復を受け取ることはできません。

ステップ 2 の「自分より偉大な力を信じるようになった。」これは「ようになった」でいいんです。僕はもともと唯物的で宗教や信心には縁のない人だったんですが、この病気になって治せる確証なんてないですよ、確証がないものを信じるのが、本当の信じることだと言っているんですね。どうしたら信じられるか、それにはすごく力が必要なんです。「解釈力」だと思っているんですけど。ここに来た時はみんな挫折してどん底です。僕らはここで 2 年なり 3 年なりプログラムをやっていると、これは自分を育ててくれるチャンスなんだよと解釈します。自分が失敗した時に、会社が悪いんだとかコロナという感染症が悪いんだとか不景気が悪いんだと思うか、それとも別の解釈をするか。例えば父親に虐待されて育ったとします。あんな親だったからダメなんだと取るか、あんな親だからたたくましくなれたんだと取るか、あんな親でも優しい面もあったんだ愛してくれたんだと取るか。その解釈によって目の前に見える景色が変わってきます。行動も全然変わってきます。そんな奇跡を僕や仲間を感じているんです。

人生というのは、何が起こったかよりも、起こったことをどう解釈するか、それが人生を分けると痛感しています。息子さんや娘さんや旦那さんが、いい時ならいくらでも家族会に来られますよ。ただ悪くなった時、来にくいと思います。でも息子なり娘なり、依存症者が回復すると希望をもつ家族は、続けることができます。

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＞

針木伸佳様 歌丸浩一様 中村幾一様

＜献品御礼＞

青森ダルク様 東近江ダルク様 軽部喜美子様 坪倉洋一様 仙台ダルク様 針木伸佳様 宇津木美千代様
 （株）アンカー様 仲井和義様 相模湖病院様 横浜ダルク様 沖縄ダルク様 京都ダルク様 小谷田郁代様
 守屋美樹様 山梨ダルク様 梅宮健朗様 山名三枝子様 鈴木優子様 フードコミュニティ様 酒井義広様

＜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 の 5 つ目の症状は、身体的なバランスの問題です。疲れやすさやバランス感覚の悪さ（転びやすい、つまずきやすい、ふらつき、めまい…etc）、反応が鈍い、手先の不器用さ、目のかすみなど、体のあらゆる面でうまく機能しない感覚を経験します。そして 6 つ目の症状が、ストレス過敏障害。これは、低いレベルのストレスを認識できなかったり、逆にストレスを認識すると過度に反応したりすることです。ストレスそのものがほかの PAWS の症状に影響を与えさらに症状を悪くします。

編集後記：今号の体験談はいかがでしたか。ダルク生活の中で手放したものの、得たものがよく見えると思います。ハイパーパワーとしか言いようのない不思議な出会い。回復の狭い門をくぐって成長してきた姿が目に見えます。家族会の代表の話には「解釈力」と表現されていますが、人生は何が起きたかよりも、起きたことをどう解釈するかですね。コロナ禍の世界についても言えることだと思います。（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. 20

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

