



謹賀新年

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

新春の候、皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は特段のご高配を賜り誠にありがとうございます。お陰様で相模原ダルクの利用者、スタッフ共に変わらず全員健康で元気にそれぞれのプログラムに励んでおります。

去年は新規事業所が開設され、さあこれから！という時にコロナ騒動が起きてしまい、計画していた事業やプログラムが全く進まず、辛抱に辛抱を重ねた一年でした。特に緊急事態宣言期間中は利用者のストレスケア、マスク等の物品の確保、地域への配慮など数え出したらキリが無いくらい仕事が増えました。そんな大変な中、中心となって頑張ってくれた3人のスタッフの記事を今号ではお載せしています、ぜひご覧ください。

昨年予定していた第3回終了式はコロナ対策の為に残念ながら中止となりましたが、施設外で就労プログラム中の利用者也、この逆境の中にあつて再使用せずクリーンで仕事を続ける事が出来ました。コロナ騒動が落ち着いてきた現在、自立の為に退寮後の部屋探しをしている利用者が3名おりますが、昨年出席できなかった利用者も加えて、本年3月に盛大な終了式を開催するのが、現在の目標です。

家族会も地域の医師や法曹関係者のご尽力もあり、なんとか継続して行う事ができました。最近の相談数や新規入寮者の増加を踏まえると、今後も家族会を継続して運営していく事の重要性を痛感しております。

コロナ問題に関しては、まだまだ先が見えなく不安も多いですが、継続した感染症対策を心がけながら、まずは利用者一人一人の心と身体の健康を第一に取り組んでいこうと思っています。

皆様にとりまして本年が幸多き年でありますよう、お祈り申し上げます。

『新型コロナウイルス時代の生き方 続』

専務理事 高澤利行

新年明けましておめでとうございます。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。昨年3月から始まったパンデミックは秋口を超えてすでに第三波と呼ばれ、医療機関の切迫度も増して医療崩壊寸前と叫ばれています。一方でGO TO イートだ、GO TO トラベルだと経済界からの要請なのですが、規制を緩めるのか絞めるのかも中途半端で、一般庶民は右往左往するばかり。12月半ばになって突然、菅首相から暮れの28日から1月11日までGO TO トラベルの全国一斉に一時停止という発表がありました。こんな年末年始になるとは誰が予想したのでしょうか。

相模原ダルクは昨年10月に開設7周年となり、私も同時に7年のバースデーを迎えることができました。思い起こせばあの日、田中代表に連れられて紙袋1つで山深い緑区千木良の一軒家に辿り着いた時は、私も含めて5人でした。（千木良の環境は良く、ハウスの裏は竹林で、川のせせらぎや鳥のさえずりの中で、いやされました。）依存症のおかげで何もかも失い、右も左もわからない私に、手取り足取り教えてくれた代表や仲間たち。朝昼晩の少人数でのミーティング、地域の反対運動の風圧を、耐え抜いた日々がほろ苦く思い出されます。やがて中央区にデイケア施設を始め、さらに千代田の街中の3階建てのビルに移転して1年強。多くの仲間が入り、さみしい別れもありましたが、今や50人に迫る大所帯となりました。依存症の仲間たちとの関わりは、私にとっての宝となりました。お金に換えられない宝、財産です。不承不承入所した私ですが、他に選択肢がなくて押し込まれたようなものです。あの10月に相模原ダルクという場がなければその後の私の人生もなかったと思います。ここに送りだしてくれた家族にも感謝しなければなりません。感無量であります。

さて、一昨年12月に慌ただしく引っ越しを済ませ、2020年は広々した社屋でのびのび活動できるかと期待したのもつかの間、コロナで緊急事態宣言が出された3月から、ダルクの活動は相当に制限を受けることになりました。デイケア活動も短縮なら、夜の自助グループも公共施設や教会の閉鎖に伴い寮内で。まことに窮屈な過ごししかたを強いられました。後に安全な会場を見つけることができ自助グループ活動を続けることができました。またその後はデイケア会場を利用して開催することができました。やがて一部の公共施設での会場が使えるようになりましたが、まだ万全ではありません。しかしなんといっても感染者を出すわけにはいきません。私には糖尿病、心筋梗塞の基礎疾患があります。他にも仲間には肝炎、肝硬変、膵炎、COPD等、基礎疾患を抱えた人が多い。私も含めてせつかくここに辿りついた仲間の命を、肺炎などで失いたくない。その一心で毎日の検温、手洗い、うがい、マスクの着用、病院や買い物等の外出の制限、様々な制限を課す日々を重ねてきました。ダルクの仲間は20代～50代がメインです。私自身は高齢者の部類に入りますが、活動的な若い仲間がよくついてきてくれたと思います。それに万一ダルクがクラスター感染の発生源になったとすれば、今まで築きあげてきた回復施設としての信頼に大きな傷をつけます。全国に広がるダルクの諸施設のためにも、何がなんでも感染を防がねばなりません。いずれの施設も同じ覚悟で頑張ってきたことと思います。引きこもり需要で家庭での酒類の消費量が増えたとか、コロナ給付金が賭け事に流れるとか、残念なニュースもチラホラ聞こえる中、依存症からの回復はできるのだと、生き直しは可能だよと、仲間につながれば何とかかなるよと、私たちが身をもって示していく使命は重いなあと、つくづく思います。コロナ禍での外出ができないこともあり、電話相談は増えました。本人や家族からの相談、精神科病院のワーカーさんからの相談などです。新規の入所者も昨年の夏ごろから毎月数名ずつ入って来る状況が続きました。特にアルコール依存症の方が中心でした。夏頃から状況は好転し、河原でバーベキュー、体育館やグラウンドを借りてのスポーツ、畑での作業、秋には芋煮バーベキューと、外での活動も楽しむことができました。9月からは家族会もゲスト講師を迎えての、本来の形で再開することができました。エイサーの演舞が軒並み中止になるとか、12ステップセミナーの講師が来られなくなるとか、フォーラムの中止とか、残念なこともまだまだ続いてはいます。それでもなんとか知恵と力を出し合って、冬の時代を生き延びています。

今年の私は「人生七十古希なり」・・・まだ頑張りますので、宜しく願いいたします。

『コロナの時代を生きる』

サービス管理責任者 伊藤いずみ

自助グループの中には知恵ある言葉が多く伝えられています。私の大好きな一つに「昨日のことはヒストリー、明日のことはミステリー、今日のこの日はギフト。」があります。まことに明日のことはわからない。昨日の常識が今日の常識ではなくなる。今日一日の健康を稀有なものとして受け取らなければ。そんな日々を私たちは生きています。手をつなぐことも、食事を共にすることも、声に出して歌うことも忌避される社会。職を失う人が増え、自死の増加も囁かれるこの頃。こんな 2020 年を誰が予想したのでしょうか。

私は 6 年前、障害福祉サービス（デイケア）開始と同時に相模原ダルクに入職しました。その前は千葉県の精神科病院でアルコール依存症デイケアのワーカーとして働いていました。その中で千葉や茨城のダルクと縁ができました。もともと自助グループを通して治療共同体に興味があったことに加え、母親の入院先が八王子になったのを機に、相模原ダルクに移りました。相模原は小中学校時代を過ごした土地なので里帰りともいえます。転職後の 2 年間に母の看取りと弟の看取りを経験することになりました。その間職場の皆さんには非常によくしていただきました。また米国でのアディクション研修旅行に 2 回行く機会を得ましたが、最初の研修では自死で逝った弟のグリーフワークをさせていただきました。弟の死を防げなかった痛みを、ロールプレイによる強力なセラピーで流すことができ、後がずっと楽になりました。相次ぐ肉親との別れをきちんとせずに依存症関連の仕事続けることは困難でした。他の職場ではこういう経験はできなかったと思います。

そしてコロナ禍です。もしも私がまだ東京から通勤していたら大変困った事態になりましたが、3 年前から相模原市内に引っ越していたのでセーフ。ここならマスクも手に入るし、消毒液もうがい薬も十分ある。ダルクの事業所も広いビルに越したばかりで換気も以前よりはずっと良いし。3 月からずっとセルフ・ロックダウン生活。スポーツクラブの水泳もやめました。自助グループも会場閉鎖で行けません。リカバリー・パレードの参加も自粛。教会もお休み。弟の墓参りもやめ。自助グループこそ 10 月から再開できましたが、かなり狭い範囲で生活しています。今のところ大した不自由はなく過ごしています。寮とデイケアの往復に封じ込まれたメンバーの皆さんはもっともっと大変だったことでしょう。NA 関係のイベントも中止、スポーツやエイサー練習も公共施設が閉鎖された間は場所探しに奔走、という状況でした。よく耐えていると思います。

この生活の中で増えたものといえば、書籍代とラインでトークする時間です。書店は比較的密を避けてのんびり歩ける空間のため、つい足が向き流行りの本を買ってしまいます。最近飛躍的に増えた発達障害や双極性障害や認知症などの本、パンデミック関係書籍にも手が伸びます。水泳にかかるお金がそっくり本に行ってしまった感じ。今年印象的だった著作は女性の作家が多かった。女性は時代のカナリアなののでしょうか。上野千鶴子、上橋菜緒子、ブレイディみかこ、桐野夏生、坂上香。特に坂上香さんの「プリズン・サークル」は日本で初めての” 刑務所内 TC ” の試みなので、早く雑誌連載から成書になるのが待ち遠しい作品です。本当なら上映会にいきたいところですが、コロナ禍では都会まで移動できずとても残念です。コロナ時代の不安を反映してか、ライントークの時間も飛躍的に増えました。自助グループから様々な理由で離れてしまった仲間が連絡を取ってくるケースが多く、戻って来てほしいという願いを込めて、日々に連絡を入れています。

2020 年は永久の別れが 2 件ありました。2 月には 50 代のメンバーが肺癌で、10 月には 60 代のメンバーが肝臓癌で。お二人ともアルコール依存症でした。せっかく素面の生活が板についてきた人たちが癌闘病の末に命を絶たれるのは、なんとも残念。50 代の仲間は痛みを耐えて 1 年以上頑張りました。同い年でした。60 代の仲間は早期に発見された病巣をゆっくり叩くつもりでいたのに、敵の速度が早くて半年ほどで。依存症の怖さです。メメント・モリです。死を忘れるな。

もう一つ自助グループで知った名言を記します。「今日は最初の日、残りの私の人生の。」カルペ・ディエム（その日の花を摘もう）で生きましょう。

『祈り』

金田龍介

新年あけましておめでとうございます。旧年中はコロナウイルスの影響の中、皆様より沢山のご支援ご協力を賜り有難く厚くお礼申し上げます。スタッフ一同より一層力を合わせて皆様のご期待にお応えできるよう依存症の回復支援に努めてまいりますので、本年もこれまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様もご存じの通り昨年 2 月より未曾有の災害ともいえる、新型コロナウイルス感染症が全世界に猛威を振るい未だに終息されぬ中、相模原ダルクでも様々な感染症対策を行ってきました。幸いにも現在のところ一人の感染者も出さずにいられていることに胸を撫でおろしております。

私自身 2020 年を振り返りますと、本当に大変な一年だったと思います。一昨年の 12 月に新しいデイケアに引っ越しを少し落ち着いたところに、NA（自助グループ）の南関東エリア相模原グループ第 4 回オープンスピーカーズミーティングが大盛況のうちに終了、更に新しいナイトケアハウスが始動し、間もなく新型コロナという未曾有の事態に。ダルク内外でもほとんどの予定がなくなりました。東京オリンピック中止が発表される中、私たちが毎年楽しみにしているイベント、夏の山中湖合同キャンプ、京都での NA コンベンションが中止となり、エイサー演舞などを含め啓発活動も自粛や中止せざるを得ませんでした。自粛が叫ばれる中で相模原ダルクでも「自粛疲れ」という言葉が例に漏れず当てはまり、感染症対策と並行してストレス緩和のために試行錯誤してプログラムの変更を行い何とか乗り切ってきました。

一方、私はコロナ対策の一環で、施設近くの一人暮らし用の寮に移りました。それは万が一施設内で感染者が出たときにすぐに対応が出来る様にと、施設としてはとても理にかなった対策でした。

しかし、私自身仲間と離れて暮らすことで身軽にはなったものの、自分では気づけなかった気持ちのブレのようなものがあり、調子を崩してしまいました。代表の提案で初期施設の寮に戻るようになるのですが、その中で改めて自分が依存症当事者であることに気付かされました。自分が依存症当事者であることを決して忘れたわけではないのですが仲間と離れ調子を崩し、仲間たちのもとに戻って仲間の大切さ、温かさを再確認することができ、仲間たちに支えられていること、仲間の輪の中に居れば救われることを身に染みて感じる事が出来ました。コロナが病気の深い部分を引き出してくれ、仲間たちのいる寮に戻れたことはハイパーパワーからの贈り物“gift”だと感謝しています。

そんな私も昨年の 11 月に仲間を支えられたお陰で 5 年のクリーンタイムを迎える事が出来ました。この年は本当に仲間の大切さ、有難さを実感し感謝しかない 1 年でした。自分自身ではどうにもできなかった問題を、仲間とプログラムによって変えて頂き、どうしようもない私を救っていただきました。信じることを恐れ、死の淵に立ち、生きることが苦痛で仕方なかった、どこにも居場所がなかった私はもういません。これからも仲間と共に新しい道を歩んでいきたいと思ひます。

最後に、ジョーさん一年間研修お疲れさまでした。貴方と過ごせた一年は私にとってとても大切にかけがえない宝物になりました。これからも共に歩ませて下さい。

ワクチンの開発がもう間もなくといったところですが、第三波の状況の中、感染者が過去最高を記録し続け予断を許さない状況です。これからも過信することなくコロナ対策を徹底していきたいと思ひます。今年こそ平穏無事な生活が戻りますことを切に願ひながら、今年という一年が皆様にとってより良い一年となりますようお祈り申し上げます。

成熟には程遠い私ですが、日々精進していく所存です。
本年も薬物依存症のリユースケを宜しくお願い致します。

神様、私にお与えください

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

スポーツプログラム（エイサー）



プレジャープログラム（BBQ）



忘年会



精神保健福祉センター（FLOW）



薬物乱用防止講演（弥栄中学校）



11月家族会（高橋弁護士）



12月家族会（朝倉先生）



メンバー報告

12 月のステージアップ

新規入寮者

ケンジ Stage1 に仲間入り！

オッツ Stage1 に仲間入り！

メンバー

サトル・ミノル Stage3 に UP！

ゴー・ミヤ Stage2 に UP！

カム・エビチャン Stage2 に UP！

クボッチ・サク Stage2 に UP！

スタッフ

フク トレーニーへ昇格！ タロウ サポートへ昇格！

施設報告 12 月 1 日現在 利用者 48 名です。

Manager 2 名		Chief 3 名		Trainee 2 名		Support 5 名
Stage1 7 名	Stage2 11 名	Stage3 10 名	Stage4 4 名	Stage5 3 名	通所者 1 名	

活動報告・予定

10 月報告

- 2 日 個別支援計画会議
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
- 3 日 オキュペーションプログラム
- 4 日 相模原公園ピクニック
- 7 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 8 日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 9 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
- 14 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 15 日 エイサー練習・小渕小体育館
- 16 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
- 17 日 相模原ダルク家族会
- 21 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 22 日 八街少年院薬物依存離脱指導
スポーツ・小渕小体育館
- 23 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
- 24 日 オキュペーションプログラム
地域生活支援指導者養成研修（薬物）
- 26 日 定例会議
- 27 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
- 28 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
寮長会議
- 30 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
北里大学病院治療プログラム（KIPP）

11 月報告

- 2 日 ニュースレター 21 号発送
個別支援計画会議
- 4 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
EC 会議
- 6 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 芋煮会&BBQ 大会（相模川）
- 9 日 湘南ダルク新事業所訪問
- 10 日 オキュペーションプログラム
- 11 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 12 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
- 13 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
- 14 日 第 8 回ダルク意見交換会
- 17 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
- 17.18 日 若手職員向け職員研修
- 18 日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 20 日 相模原市精神保健福祉センター
精神保健福祉現場実習東海大学学生来所
- 21 日 相模原ダルク家族会
- 23 日 定例会議
- 25 日 府中刑務所薬物依存離脱指導
北里大学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
- 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
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聞かします。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 11 月家族会報告＞

11 月 21 日（土）1 時半～5 時 25 名参加（18 家族） 初参加 6 名（3 家族）

講師：高橋洋平弁護士「薬物事件の弁護術～更生と回復」（高橋洋平弁護士事務所、アパリ嘱託研究員）
パワーポイント使用。 印刷資料あり。

私は東京の新宿で弁護士事務所を開設しております。普通の事件も扱いますが、薬物事件を扱うことが多く、相模原ダルクでも顧問弁護士を務めています。田中代表とのつながりは、隣にいる金田さんの弁護をしたのがきっかけです。今はとてもスーツが似合う男になりました。金田さんが回復して、現在ダルクで仕事をしている。こうなる道のりの中で、私が金田さんの弁護をするという形で関与することができて、今思うと、私の方こそ感謝申し上げなければいけないですね。

今日お話しする内容は「薬物事件の弁護術～更生と回復」ということですが、家族会ですので、家族向けに、弁護士がこんなことを考えながら薬物事件の弁護しているんだという点をお伝えしたいと思います。

「薬物事件」というと、やはり覚醒剤事件が一番多いですが、その他にも、麻薬、MDMA、LSD やコカイン。最近割と多いのが大麻です。最近は減ったけど危険ドラッグ。まれにシンナーもあります。

「弁護術」というのは、最近の人気アニメにあやかり、「全集中の弁護術」と銘打っていきたいと思います。これには、二つの型があって、「更生・回復の型」と、「否認の型」があります。後者は「やってないぞ」と争う方向であり、どちらかというと、本来の刑事弁護は、「否認の型」が中心に語られるのですが、ここでは「薬物事件」の中でも、家族向けということですので、「更生・回復の型」ということで、「やってしまい、すみません、じゃあ、どのように更生・回復を目指すのか」ということを中心にお話をしたいと思います。

ここで、薬物事件の流れの確認ですが、まず覚醒剤なり大麻なりを使って持っていて逮捕される。逮捕され勾留される。起訴され裁判になるという流れです。家族が最初に連絡を受けるのは逮捕された時が多いです。警察から逮捕されましたと連絡があると家族はどうしようと戸惑うわけです。起訴された後、審理を経て判決が出る。判決は執行猶予ですぐに外に出られる場合と、実刑となって出られない場合があります。無罪という場合もありますが、認めている薬物事件では無罪はありません。

逮捕された場合、私はまず本人に会いに行きます。本人から話を聞きます。すると「自分はやってもない。それなのに検査で陽性が出るなんでもおかしいじゃないか」というように、本人が認めない場合があります。では「なぜ陽性が出たんだ???」という疑問に弁護士という立場上“全集中”で本人の話を聞いていくわけです。すると「実はやっちゃったんです」となる場合もあります。その場合は「じゃあ、どうしていきいたいのか？今までどうしてきたのか？これからどうしていきいたいのか？」こう聞きながら、「リハビリ施設とか病院とかで治療しないか？」といった話をします。本人はやはり「早く出たい」「自由にいきいたい」というのが多いですね。

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＞

中村幾一様 針木伸佳様 紺矢昭男様 櫻田るり子様 海老原真美子様
 広瀬昌之様 花山忍様 古地敏博様 岩崎浩二様 守屋美樹様 匿名様

＜献品御礼＞

八角知子様 福祉ソフト様 (株)アンカー様 仲井和義様 畠山俊一様 酒井義広様 沖縄ダルク様 仙台ダルク様
 清水静江様 針木伸佳様 フードコミュニティ様 三田紀子様 軽部喜美子様 青森ダルク様 横浜ダルク様
 鈴木優子様 守屋美樹様 古屋順子様 箱守美香様 梅澤幸子様 小谷田郁代様 相模湖病院様 梅宮健朗様
 更生保護施設等支援協議会アセス(株)藤本晴男様 神奈川県更生保護女性連盟様 宮田桂子様 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：あけましておめでとうございます。2020 年は、コロナウィルス感染拡大により、世界中が混乱をきたし、その不安な日々はいまだ続いています。一日も早い終息と平和な日常を願うばかりです。さて、今年のこのコーナーは、依存症という病気についてお話していきたいと思います。病気を治療するには、その病気について正しい理解をしておく必要があります。間違った理解は、間違った治療、間違った対応に繋がり、回復を遅らせるどころか、さらに悪い状態に至らしかねません。依存症は、大きく 7 つの特徴があります。これから毎回一つずつその特徴について説明していきます。

編集後記：新しい年が明けましたが、引き続き新型コロナの話題が中心です。人類史的には 100 年に一度繰り返される感染症との闘い、けれども一生に一度の未曾有の体験です。医療、経済、教育、福祉、あらゆるレベルで社会を揺るがす事態が進行中です。依存症にも影を落とすことしきり。1930 年代に確立された AA に始まる回復方法の真価が、21 世紀に試されている気がします。どちら様もご自愛ください。（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 N0.22

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

