



第3回修了式

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

鯉のぼりが青空に元気よくひるがえっております。皆様にはいよいよお健やかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。いつも身に余るお力添えをいただきまして、まことにありがとうございます。

世間ではコロナ関連のニュースが相変わらず報道され不安な日々が続いていますが、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。

今号では、昨年は残念ながらコロナの影響で開催を中止した第3回修了式が無事に開催されたご報告と、プログラム修了生、施設卒業生のコメントを載せておりますので、ぜひご覧ください。

通常の依存症リハビリ施設では、入寮のタイミングや回復、自立といったテーマが個人個人異なるため、年間行事に修了式もしくは卒業式を組み入れる施設は少ない事と思います。私自身が相模原ダルクを開設するまで、5カ所のリハビリ施設でプログラムを受けましたが、そのような施設はあまり無かったと記憶しています。せっかく何年か一緒に住み、同じ釜の飯を頂き、仲間として濃い絆が生まれた間柄ですから、その年1年間に卒業した仲間が集まっていた頂き、年度末の卒業シーズンに相模原ダルク関係者全員が参加して、社会に羽ばたく仲間に対してお祝いの会を行いたいと、4年前から修了式を開催するに至りました。相模原ダルクでは様々な方々に対応した豊富なプログラムをご提供させて頂いておりますが、依存対象や年齢、ダルクに繋がるまでの経験等で、プログラムの理解や進めるスピードにかなり個人差ができてしまいます。言い換えると年齢や個人スキルにハンデがある方はプログラム修了までに、どうしても期間が長くなってしまいうという事で、そのような方でも一番の目標であるクリーンで落ち着いた生活が継続できている方々に対して達成感や充実感を感じてもらいたいという理由で、プログラム修了者と共に、相模原ダルク卒業生として修了式に出席して頂いております。

今年は修了生1名、卒業生4名、合計5名の出席で、相模原ダルク関係者全員の心温まる祝辞のなか、和気あいあいと行われました。現在入寮中の利用者も先輩方の門出をお祝いできて、良い刺激を受けた事でしょう。

出席された方々がクリーンで平安な生活を送られますよう、心よりお祈りしております。

『修了式』

ダイキ

「俺はこのままでいいのかな…」、薬を使い終わって我に返るとむなしい気持ちが混みあがると同時に自問自答する言葉はこれだった。「このままじゃだめだよな」って、使い終わって思うこの気持ちは本心だったし、なにかあるとまた薬を使って「楽になりたいな」と思う気持ちも本心だった。楽しみを追求するために使い始めた薬物だけど、いつの間にか薬物がないと楽に生きることができなくなっていた。薬物がないと生きづらい自分があるなど自覚し始めたとき、より一層「薬物をやめて、まともにならなきゃ」という強迫観念に襲われていた。自分でこの問題をどうにかできると本気で思っていた。でも再使用を繰り返すなかで自己肯定感や自尊心が底をついた時、自分は「底つき」を感じ、お手上げだった。この時、初めて人に助けを求めることができたと思う。これが私の回復の始まりであり、相模原ダルクへ入所をするきっかけでした。

入所したばかりのころ、藁にもすがる思いで施設のプログラムはなんでもやっていました。理由としては、薬物をやめることにつながるものであればなんでもよかったのだと思う。だから好きではなかったけど、提案されれば黙って何でもやっていました。プログラムさえやれば自分の依存症は治ると思い込んでいたし、プログラムをやればやるほど、早く社会に戻れるだろうと不純な気持ちの傍ら期待と妄想を膨らませながら日々を送っていました。「プログラムをこなす回数」＝「回復」＝「社会復帰」この変な持論が頭から抜けず、プログラムをこなす活力になっていたのだけど、方向性がだいぶ間違っていましたね。でもこの持論が180°覆される日が来るのです。月に一度、大阪からくる先生との出会いが大きな転機となります。その先生は、依存症とはいったいどういう病気を当事者の目線で教えてくれるかたで、クリーンが40年以上あるオールドタイマー。同じ依存症の当事者なので発言の内容は説得力があるし重みもある。初めてその先生の講義を朝から夕方まで受けるのですが、講義が終わってみると頭に残っている教えは「依存症は完治しない、でも回復はある」と「12ステップをやらないと回復はない」の二つ。おいおい…俺は依存症を治しにきたのに依存症は治らないとはどういうことだ！そして、俺の回復持論はいったいなんだっただろうと。この日を境に大きな転機を迎えたのですが、自ら編み出した回復持論は瞬く間に消え、仲間の言っていた言葉に動揺を隠せなかったのをよく覚えています。こんな風に本格的に回復への旅路が始まり、12のステップを仲間と共に実践することで気づいたことがたくさんありました。中でも自分にとって一番必要だった気づきは、自分が生きづらさを抱えているということでした。この生きづらさとは、解決できないような問題を人にたよらず薬物で自己解決してしまうことです。そして自分はダメだと思い、自分自身を容認できない生き方。問題があるのであれば人を頼ればよかったものの、相談することが怖かったのです。してしまえば自分の無力さを認め、露呈したくない自分をさらけ出すことになる勝手に想像していたから。思い返してみれば、薬を使わないといられなくなっていた時は、こういう思考回路に陥ったときだった。誰もが生きていれば沢山の失敗を経験すると思う。そこで人は問題と向きあい、人に頼りながらも成長を遂げていくはずなのに自分は薬物を頼った。人に助けてと言えず、しらふで生きるのがつらかった。12のステップを進めていくうちに自分のことを少しずつわかるようになってから、先いく仲間が言っていた、「12ステップをやらないと回復はない」の言葉の意味がようやく理解できた。依存症からの回復の過程で気づけたことは、12ステップと仲間が自分の生きづらさからの解放を手伝ってくれるということでした。

藁にもすがる思いで入所してから5年がたちます。そして私事ですが無事に仲間と囲まれながら修了式を迎える事ができました。クリーンタイムを伸ばすことで今では、希望をもって生きることができています。沢山の仲間と回復を続けることができています。自分の弱さを認め自分を容認することができています、生きやすさを選ぶことができています。薬物ではなく人を頼ることができています。家族との関係を再構築することができています。施設で職員をやらせていただいています。道のりは長く平坦ではなかったけど確実に前へ歩を進めることができました。自分の回復にかかわってくれたすべての人にありがとう。そしてこれからもこれがゴールではなく、仲間と共に今日一日で生きていこうと思います。

『卒業にあたり』

ガク

皆さん、こんにちは、アルコール依存症のガクです。この度、相模原ダルクを卒業する事ができました。私は相模原生まれの相模原育ちです。私は、平成26年1月に相模原ダルクに入寮しました。あれから7年3カ月が過ぎ、あつという間の7年でした。平成27年に再飲酒（スリップ）をして又一からのスタートとなりました。あれから6年がもうすぐ過ぎようとしています。仲間にウソをつき過ごしていた2ヶ月が今でも申し訳ない気持ちでいっぱいです。仲間と一緒にプログラムを行い楽しい思い出がいっぱいあります。施設の中でのミーティング、スポーツ、バーベキュー、カラオケ等、今でも楽しく過ごさせてもらっています。この7年間で私には欠けていた事や物、いろいろ勉強する事が出来ました。感謝の気持ちであつたり謙虚さ、正直さ等を教えてもらう事も出来ました。いくら卒業できたとしても私のアルコール依存症は一生治らない病気です。私はアルコール性肝硬変と言う病気を持っています。3ヶ月に一回程かかりつけの病院に行かせてもらいCT、MRIの検査をしています。お陰で今の所は身体の方は特に大きな問題はありませんが、医師からは酒を飲まなくても肝臓は年々弱っているという話を聞きました。今は施設のスタッフ及び西門寮の寮長を任せてもらっています。私が入寮当時は10人前後しかいなかった仲間が今では50人以上になっています。本当に心強く感じています。一人じゃ無い私にはこんなに大勢の仲間がいる毎日。仲間の顔を見るのが楽しくなる様にもなりました。咳が出ていると大丈夫？と仲間に声を掛けられる様にもなりました。本当に仲間が大好きです。ただこの7年間で悲しい出来事もありました。5人の仲間が先に去ってしまった事です。この仲間は私にたくさんのメッセージを残してくれました。ありがとう。感謝の気持ちです。出来る事なら一緒に卒業したかった。私はこの5人の仲間の分も生きてクリーンを続けていこうと思います。又これからも施設スタッフ、寮長として仲間のサポートをしながら相模原ダルクで楽しく過ごしていこうと思っています。最後になりますが私をこれまで見守ってくれた代表をはじめ職員、スタッフの皆さんには心から感謝します。これからも宜しくお願い致します。ありがとうございます。

『卒業にあたって・3度目の正直』

よっちゃん

2017年5月2日の午後、3度目の入院となった町田市の病院を退院し、相模原ダルクへ入寮した。2度目の退院時にダルクへの入所がほぼ決まっていたが、自分は自助グループへ通える環境さえあれば、施設へなど入らずに何とかできると思っていた。それがまさか4ヶ月で病院に戻るハメになろうとは思ってもいなかった。今なら何故そうなったのかが理解できる。依存症という病気を甘くみていた。せっかくの自助グループも有効活用できていなかった。生き方を変えずに何とかしようと思死でもがいていただけだったのだ。あれから今年の5月で4年になる。施設という特殊な環境の中で、沢山の仲間たちとの出逢いと別れ、沢山の気づき、沢山のあせりや失望、イラだち……。入所をして4ヶ月が過ぎた頃、今まで馬鹿にして読もうともしなかった12ステップについての解説書を手を取った。当時毎月1回大阪からやって来る講師の話やプログラム。とにかく自分にはこれしか無い、これが最後のチャンスなんだと取り組み始めた12ステップのおかげで、そして沢山の仲間たちのおかげで、それは口惜しいけど施設のおかげで4年目での卒業を迎えることができたんだと素直に思える。それまでは自分はアル中なんだから、自分の全ての問題は酒にある。だから酒さえ飲まなければ良いんだと頑固に固まっていた自分の頭の中に、12ステップや仲間たちが少しずつ入ってくるにつれて、自分の病気、自分の問題、自分の生き方がどうだったのか、どうすれば良いのかが理解できていった。サポートスタッフも経験させてもらい、今では就労もできている。寮から出て1人暮らしの生活もできている。止め続けることで希望は生まれる。時間はかかるし、最初はちっぽけな希望も、生き方を考えながら止め続けることで少しずつ大きくなっていく。卒業後は自分の地元に戻って生活する準備も少しずつできている。ダルクを退所しても12ステップの実践と自助グループへの参加は自分にとっては何よりも必要なものだとは心から思っている。ありがとう12ステップ。ありがとう仲間たち。ありがとうダルク。これからも仲間達と共に今日一日を大切にクリーンで幸福な人生を生きていこうと思う。依存症は怖い病気だ。俺は大丈夫なんて思っていると命を落とすことになる。回復途中で逝ってしまった何人もの仲間達のメッセージを胸に、これからも希望を育てていきたい。このチャンスをくれたダルクに感謝します。

『入寮者代表 送ることば』

ユウ

今自分がダルクにつながって、もうじき半年になるんですけど、人と比べたらわからないけど自分の中では落ち着いた生活になってきて、覚醒剤の欲求が薄れてきている今があります。一回施設を出て社会に出てうまく行かなかった体験をして、社会の中でもがいてももっと悪い方向に流れてしまっ。俺はまだ社会でやれるんだと思ったけど。仮に薬をやったとしても自分が選んだ人生ならそれでよしと思っていたけれど。認めたくなかったけど間違いなく覚醒剤の依存症で、自分の力ではやめられないということがわかりました。

そもそも精神的に弱くて。ダルクにいて社会ではなかなか出せなかった自分の弱みとかを出して、自分の悪い所とか変えなくちゃいけない所とか。覚醒剤やるやらないの問題ではなくて、対人関係の問題とか、暴力問題とか、人に優劣をつけたりとか。人に気を配り過ぎて調子が悪くなったりとか。いろんなことがあるわけですね。ここでは自分より年下の人がいなくて、人と比べちゃう自分がいてという事は正直あります。やめる方の人生、第二の人生の方を選んでいろいろ嬉しいこともあるんですけど。二度目につながって半年で何か楽になってきているように、3年後5年後の先の見通しというかもっと楽になるのかなという希望を卒業していく人たちが見せてくれていると思うんですね。少なくともダルクにいたら使うこともないし犯罪に手を染めることもないし。施設にいなかったら反省はできないだろうなと思うんです。刑務所行っても反省しないだろうし、少年院行っても反省しなかったんで。矯正施設の出入りでは変わらない自分です。何かあればもういいかな、投げ出したら楽だなと。それじゃ前と変わらないなと。ダルクを逃げなければ色々な事が、自分を大事にすることとか。周りの仲間を見習ってやっていけばいいのかなと。5人の仲間、おめでとうございます。

『入寮者代表 送ることば』

ズイ

卒業っていうのは、回復の一地点だと思います。自分はいつも自分が正しいと思っていたし、周りの人が間違っていると思っていたので相手がいやがることをやってすごく嫌われていました。そんな自分でもここまで来たんですよ。ビールの化け物と言われ、実家を売り払ってここにたどり着いた。実家を売り払った時もっと酒を飲めると思っていました。素面で考えれば絶対におかしい話なんだけど、当時は本気で思っていました。お酒のためにいろいろなことねじ曲げて考えていたから世の中で通用しなくなって、最終的にここで拾ってもらった。入院した時に酒さえやめればまだ何とかなるだろうと思っていました。前と同じくバリバリ働いてまた結婚でもすればいいと。

みんなと共同生活していろいろな事が起こります。人とぶつかったり、周りでスリップしてしまう仲間がいたり、殴られたり、それって自分に置き換えられるようになってから少しずつ楽になってきました。お酒やめるためだけに来てるんだったらそんなこといらないです。でもやめるだけの問題じゃなかった。共同生活の中で自分が嫌われない行動が出来なきやううまくいかないと気づいて、自分の悪い所を直すようにしました。自分はお酒止めてる事を褒めていました。それは施設の環境のおかげ。そのうち自分のことが見られるようになって、自分が間違ってきたことを直そうと頑張るようになったのです。自分の悪いことに気づくことが一番大切です。それは周りの人や新しい仲間を見て気づくものです。

自分の気持ちが一番楽になることが回復だと思います。自分の気持ちが穏やかになるように。うまく行っている人のまねをしてみます。自分が楽になる方法を考えて行動に落とししていく。いつの間にか自分のものにする。いくつになってもいろんな方法でお酒をやめていく可能性がある。施設は止めていくためのステップです。人それぞれの回復がある。自分に合う生活をすればいい。働ける人はバリバリやればいいし、のんびり暮す人もいい。皆さんもこれから幸せになれるように頑張ってください。

第3回修了式



スポーツプログラム



BBQ



農作業プログラム



スタッフカウンセリング



4月家族会(稲村先生)



メンバー報告

4月のステージアップ

新規入寮者

ヤッチ Stage1に仲間入り！

メンバー

ユキオ Stage3にUP！

ケンジ Stage2にUP！

オッツ Stage2にUP！

クラ Stage2にUP！

スタッフ

ガク マネージャーへ昇格！ クボッチ サポートへ昇格！

施設報告 4月1日現在 利用者46名です。

Manager 2名		Chief 2名		Trainee 5名		Support 4名
Stage1 2名	Stage2 14名	Stage3 11名	Stage4 3名	Stage5 1名	通所者 2名	

活動報告・予定

2月報告

- 1日 相模原市職員向け研修・講師
定例会議
- 2日 個別支援計画会議
節分・豆まき&恵方巻
- 3日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
12ステッププログラム
- 4日 地域生活支援指導者養成研修
小山田緑公園地散策
- 5日 エイサー練習・相模川河川敷
オキュペーションプログラム
- 9日 長池公園散策
- 10日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
12ステッププログラム
- 12日 エイサー練習・相模川河川敷
オキュペーションプログラム
- 16日 ダルク若手職員向け研修 (オンライン)
麻溝公園散策
- 17日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
12ステッププログラム
- 19日 神奈川総合産業高校 薬物乱用防止講演
エイサー練習・相模川河川敷
- 23日 定例会議
EC会議
- 24日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
12ステッププログラム
薬物依存症回復施設等職員研修
- 26日 薬物依存症回復施設等職員研修
オキュペーションプログラム
- 27日 寮長会議

3月報告

- 1日 ニュースレター23号発送
- 2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
- 3日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
- 5日 個別支援計画会議
- 6日 神奈川県地域生活定着支援センター
オンライン研修
- 10日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
- 11日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 12日 エイサー練習・相模川河川敷
- 16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日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
- 19日 NCNP 合同研究成果報告会
プログラムカンファレンス
オキュペーションプログラム
- 20日 令和2年度相模原市集団指導講習会 (動画)
- 22日 第三回相模原ダルク修了式
- 23日 寮長会議
- 24日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
避難訓練
- 25日 八街少年院薬物依存離脱指導
エイサー練習・小淵小体育館
- 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
スポーツ・小沢グラウンド (ソフトボール)
- 29日 定例会議
- 30日 EC会議
- 31日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)

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。

＜コロナで3月に予定していた家族会が延期になった、水澤先生からのメッセージ＞

Healing & Recovery Institute 水澤 都加佐先生

「家族が問題に支配されないで生きるために」

家族とは、二人以上の人たちが、愛情や血縁で結ばれて生活を営んでいる場合を言います。家族の営みは、ご飯を食べる、お風呂に入る、話し合う、楽しむ、寝るなど。こうしたことを行い得る背景には、安心感、安全性が不可欠です。安心感、安全性がない家族は、かたちが家族であっても、家族とは言いがたいものです。安心感、安全性がないと、家族を構成している一人ひとりが必要とするものが手に入らなくなり、そうした家族を「機能不全家族」と呼ぶことがあります。

家族の中に何か深刻な病気や問題が出現すると、病気や問題は人を変えます。問題を抱えた本人は、以前の健康な状態のその人とは変わってしまいます。仮に息子が依存症になると、息子の考え方、感情、行動、さまざまなものとのつながり、結びつきが大きく変化し別人のようになってしまいます。家族もそれにつれて変化します。家族もまた依存症者と同じような考え方、感情、行動になり、「共依存症」といわれる病的状態になっていきます。いったん家族が変化してしまうと、その影響は次の世代にまで引き継がれることがあります。「世代間連鎖」と呼ばれる現象です。

病気や問題モードの人からは、何か建設的、肯定的、前向きなものを感じ取ることが難しいかもしれません。しかしその人自身かつては健康で、前向きな人生を生きていた時期があります。今はただ、問題モードの中にたまたま置かれているに過ぎません。その人自身が本来持っているパワーや資質に気づけば、それらをもう一度活用することは可能になるはずで、大切なことは、「問題が問題である」ということです。まず、問題とその人間を切り離す、分離する必要があります。その上でその人が本来もっているパワーや資質に気づき、それらを活用して「今おかれている状況からどう抜け出るのか、ともに探すプロセスが援助であり治療である」と考えてみるのはどうでしょうか。

まず「問題の外在化」。問題と人間を切り離し、問題のパワーを知ることが大切です。問題は人間を不幸にし、病は人の命を奪うことも多いものです。その人が問題や病気によつてどのように支配されるのかを知っておくことが必要です。次に「自分のパワーを知る」。自分には、いかなるパワー、資質があるのかに気づくことが必要です。問題や病気は、本人に無力感を与えるからです。成功体験、周囲からの評価、困難な状況を切り抜けてきた実績、こうしたことに気がつくことは、自分のパワーを知ることになります。

最後に「自分の人生の物語を自分で描きかえる」ことです。何年にも及ぶ自分の人生の物語。何処をどう変えることで、生きやすくなるのか。何に取り組むことが主人公の人生をより良くするのか、どのような登場人物が新たに必要で、誰がこの物語では悪役なのか。こうしたことを検討することで、自分の人生の物語を描きかえる事が可能になるのです。家族も本人も、こうしたプロセスを歩むことで、依存症に支配されない人生を生きることが可能になります。

文責：伊藤

＜献金御礼＞

海老原真美子様 和澤秀子様 針木伸佳様 中村幾一様 小谷田郁代様
 紺矢昭男様 櫻田るり子様 広瀬昌之様 宮田桂子様 匿名様

＜献品御礼＞

鈴木優子様 養護老人ホーム檜の里様 渡邊克己様 広瀬昌之様 清水静江様
 三浦紀子様 仲井和義様 針木伸佳様 青葉グリーンファーム様
 八角知子様 山名三枝子様 小林藤実様 小暮伸子様 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：依存症の二つ目の特徴は「慢性の病気」です。

慢性の病気と言うと、糖尿病や高血圧がよく知られていますね。ひとたび糖尿病や高血圧と診断されると、食事療法や服薬のいらぬ元の体質には戻れません。同じように薬物の快感を経験した薬物依存症者は、脳に薬物を求めて止まない部分が生じ、生涯これを消すことができないと言われております。薬物依存症は治りませんが、薬物を使わない生活を一生にわたって維持することにより、失われた社会的信頼や経済的損失を回復し、依存症でない人と同じように生きていくことは十分に可能なのです。

編集後記：修了式にあたり3人の書き下しと2人の語り下しを収録しました。年齢は20代から60代、背景も個人スキルも様々な5人が自分の言葉で「回復とは何か」を語ります。否認と絶望からの脱出、内面の葛藤、気づき、挫折の経験、そして仲間とともにある喜びがにじみ出てくるようです。単に「薬や酒を止める」だけにとどまらない、人間にとって根源的に大切なものを学び取った皆さんに、幸あれ。（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. 24

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

