

『新しい生き方』

施設長 金田龍介

8月も終わりに近づき、日中はまだまだ暑さが残るものの夜は、涼しい風も吹き、秋へと季節が移ろいでいるのを感じる今日このごろです。皆さまにおかれましてはお元気にされてますでしょうか。

オリンピックも賛否両論がある中での開催ではあるものの、日本人選手の活躍だけでなく、各国のアスリートの躍動に大きな勇気や希望を頂きました。依然として新型コロナウイルス感染症は、猛威を振るい続けており、感染収束は期待できない状況であります。私達も様々な活動を中止、縮小を余儀なくされました。そのような中でも皆で知恵をしぼり新しい活動のあり方を模索してまいりました。「コロナ禍」で外出する機会が減り、気持ちが沈みやすくなったり、運動不足になり体力が落ちたりと、困難続きですが、幸いにも相模原ダルクにおいては、現在も感染者が発生しておりません。今後も利用者の皆様と一致団結し、引き続き新しい生活様式に沿った感染予防を徹底しながらも、「ウィズコロナ」の社会に対応すべく、一丸となって取り組みを継続してまいります。

さて、私に似合わないご挨拶はこの辺にさせて頂き、私事のご報告を2つさせて頂きます。

1つ目に以前より今後に活かせる資格が欲しいと思い、何がいかと色々と考えていました。せっかく資格を取るのであれば、人の役に立つ資格がいいと思い、自分にも取れる資格をと探したところ今回の「介護職員初任者研修」でした、毎週木曜日で約4ヶ月、少し長いなという思いもありましたが、幸いにも、研修先が近くにあり、受講の日は、朝デイケアに顔を出し、それから研修先まで歩いて通学、研修が終わるとデイケアに帰ってダルクの職員に戻るという1日のサイクルでした。この歳で新しく何かを始めるということに、少し躊躇する部分もありましたが、逆に新しいことにチャレンジできるという喜びを感じる事が出来ました。

1回の授業は7時間程度で、授業以外でも添削課題(宿題)がありました。数十年ぶりの勉強は、とても新鮮な気持ちになれました。ダルクに繋がり新しい生き方を学び、今までの人生では、考えもしなかった「介護」というものを自分の意志で学ぶことに、改めて変化しつつある自分を実感する事ができ感謝しております。

授業では、「職務の理解」から始まり「介護の基本」「介護における尊厳の保持」「介護におけるコミュニケーション技術」「老化・認知症・障害の理解」などを勉強しました。それぞれの授業で感じたことは、相手の気持ち、立場に立って考えること。尊厳の保持。謙虚な姿勢。寄り添う。昔の生き方の中では存在しない価値観でした。老化や認知症の問題でも、どうにもならないことについての考え方や、意思を尊重し寄り添っていくことの大切さでした。これは、私がダルクで学んでいることと似ており、どの分野においても第一に優先すべきことなのだと、改めて思いを深める事が出来ました。実技演習では、おむつ交換、食事介助、入浴介助などを生徒同士「介護者」「要介護者」を交互に行いました。頭で理解していても、体を使って改めて気づくことも多くありました。ここでも、ケガの原因にならないよう安全に注意し、観察し、羞恥心に配慮し、というように相手に気を配りながら行っていかなければいけないことを体験しました。介護とは本当に大変な仕事ですが、それ以上にやりがいのある仕事のように感じました。介護の職に就かれている方に対して尊敬の念しかありません。

この4か月間、とても良い経験が出来たと思います。最終日には筆記試験がありいい意味で緊張しましたが、結果合格する事ができ、無事資格を取得することが出来ました。仲間のお陰です。この経験は、ダルク職員として必ず活かせると思いますし、何より自分の行う支援に対する気持ちや、考え方のステップアップに繋がったと思います。

また、もう一つのご報告ですが、今年の2月に13年ぶりに娘と再会することが出来ました。私が25歳の時に子供が生まれ、当時、この子のために薬をやめよう、これで薬がやめられる、と思いました。自分の命より大切だった娘。しかし、薬をやめることは出来ませんでした。子供の行事などもシラフで参加できたことはありませんでした。その後、離婚し、子供と会う時間より薬物が優先になってしまい、娘とは会えなくなっていました。もう2度と会うことは出来ないかも……。そう思いつつ、クリーンな生活を続け13年ぶりの娘との再会。奇跡でした。私の中では8歳で成長がとまっていた彼女も、面影はありつつも21歳の大人の女性へと、色々な思いがこみあげてきました。この13年、父親らしいことは全く出来ていませんので、その分、これからは幾分遅すぎではありますが、父親業もやらせて頂こうと思います。

コロナの終息にはいまだ少し時間がかかりそうです、感染の不安もあると存じますが、くれぐれもお体ご自愛ください。ウィズコロナの中にも皆様が健やかに過ごされるようお祈りいたします。

『諦めない』

ダイキ

こんにちは、相模原ダルクのダイキです。この度は、相模原ダルクのニューズレターを書かせていただくことになりました。コロナ禍で開会したオリンピックを寮で仲間と見つ、何を書こうか悩みながら、筆を進めている次第です。賛否両論がたくさんあるなかで開かれたオリンピックですが、アスリートたちが国境を越えて集い、コロナという逆境を乗り越えながらも大きなステージの上で躍動する姿は見ている人たちを引き付ける力がありますね。テレビを通してですが、彼らを見て沢山のメッセージと元気をもらえた気がします。ニュースから目を離せない日々が続いていますが、相模原ダルク一同、コロナの猛威をかわしつつ、前へ進んでいけたらと思います。

それでは、ニューズレターの本題へ入りたいと思います。今回、書こうと思うのが2年前に始めた「新しいことへの挑戦です」。つまりそれは、自分が薬物でおかしくなっていた時にはできなかったこと、又は大変だからやろうとも思わなかったことに挑戦してみることです。「挑戦・チャレンジ」響きはいいですが、楽なことではないです…今迄やったことのないことや、やってみようと思わなかったことに挑むのは勇気が必要ですし不安もつきまとうので…。でもそういうことを避けてばかりいると成長はないのは、明白だよなと自問自答をする中で、「新しいことへの挑戦」へ踏み切ること決めました。自分が掲げた新しい挑戦とは、精神保健福祉士の国家資格を取得すること。挑戦をするのにあたって、色々と選択肢はあったのですが、精神保健福祉士を目指す理由としては、自分が依存症という病気を持った当事者であること、そして現在やっている支援の幅を広げたかったからです。そして最後に精神疾患というものは、自分にとって遙か遠い存在だったはずなのに、急に自分の日常に舞い降りてきた現実が何よりもこの道を選択する理由になっています。

思い出すと、受験資格を得るために養成校（通信）に入ったものの、驚いたのは教科書の量と授業の展開が早かったことです。そして、自分が想像していたよりも勉強する量が多く、授業が始まってからは一回の講義につき、教科書一冊分の内容で進むカリキュラムの構成に唖然としていました。そして、受験資格を取得するまでの道のりを立ちほだかるのは、勉強の時間の確保でした。施設での生活の中で、業務と勉強の優先順位をバランスよく建てるのが何よりも難しかったのですが、幸いにも同じ寮で声〴〵していた仲間達のサポートのお陰で時間の確保をすることができたと思います。忙しい時³くで支えてくれる仲間の優しさに触れることができたのも、こういう機会がなければできなかったことです。忙しい時に自分のご飯を作ってくれた仲間、コロナの影響で公共交通機関が使えず送り迎えをしてくれた仲間、凹んでいる自分を励ましてくれる仲間。皆様のお陰で、学校を卒業することができたと思っています。

今回、自分が依存症の当事者として精神保健福祉士のスクーリングを受講しましたが、思うことはいろいろとありました。新型コロナウイルスの影響もあり、メンタルヘルスの重要性と認知が世間に広がっているこの頃ですが、ストレス社会と呼ばれる近年、精神的な問題を抱える人からの相談は増え続けています。ですが現在の障害福祉と支援では、手が行き届かない人たちは大勢おり、支援の網目から抜け落ちている人たちは少なくありません。福祉サービスと支援というセーフティネットの狭間で支援の手が行き届いていない人たちへのアウトリーチが必要とされています。足りない部分を支援の多様性で補うべきなのか、それとも法律の改正が必要なのか、いずれにせよ多くの課題は多面的な角度から解決をすることが求められています。依存症の支援にも同じことが言えます。まだ支援につながるできていない当事者や家族のアウトリーチをはじめ、依存症の相談支援にあたる職員、医療従事者、生活支援者の人材育成など、業界の底上げをするのには課題は多くありますが、今回のスクーリングで自分の知見を広げることができたことが大きな収穫であり、今後への一歩目だと考えています。

最後になりますが、スクーリングを終えたのちに本試験までの準備をコツコツとしてきましたが、結果は不合格でした。二日連続で受けた試験は、正直難しかったですね。不合格だと知った瞬間、悔しい気持ちがこみあげましたし、残念な気持ちが強かったです。でも挑戦してよかったという気持ちは半分あります。世の中、結果がすべてかもしれないけど、課題としていた新しいことへの挑戦は達成できたかと思っています。諦めずに来年また頑張ります。

『福祉の価値観と自分の回復』

ユウスケ

こんにちは、薬物依存症のユウスケです。覚醒剤が止まらずに相模原ダルクにお世話になり、2年半が経ちました。現在は、スタッフ見習いのようなことをやらせていただき、他の仲間の手助けをしながら、自分自身の回復を続けています。また施設の方々の配慮で、去年は運転免許を取得させていただき、さらに今年度からは専門学校で社会福祉士を目指し勉強をさせていただいています。社会福祉士とは、いわゆる「ソーシャルワーカー（sw）」と呼ばれる社会福祉専門職の国家資格です。身体的・精神的・経済的なハンディキャップのある人から相談を受け、日常生活がスムーズに営めるように支援を行ったり、困っていることを解決できるように支えたりすることが主な仕事です。また、他分野の専門職などと連携して包括的に支援を進めたり、社会資源などを開発したりする役割も担っています。

社会福祉士の勉強を始めてすぐに感じたのは、自分はこの福祉という価値観とは真逆の生き方をしてきたなあということです。福祉の価値観ってのは、どんな人でも生きていていいし全員が大切な存在だとか、差別したり・いじめたり・殴ったり・無視したり・仲間外れにしないようにしようとか、みんなで集まって助け合おうとか、みんな違ってみんないいんだとか、一人って感じないように一緒に生きていこう、みたいな感じです。僕は昔からこういう価値観が嫌いでした。ほとんどの人間には価値がないって思ってた、劣っている人を見下しバカにしてたし、子供や老人が嫌いだった。障害者なんて僕の人生には無関係で、貧乏な人や仕事がない人には自分の責任だろって思ってた。で、俺はお前らとは違うって、自分の力で這い上がってやるって、自分の人生には価値があるんだって。自分のことは自分でやるから、助けなんていらなくて。だから感謝なんてなくて、全部自分の頑張った結果だって。味方だって思える人はほとんどいなくて、傷つきやすく、でも強がって、俺は悪くないから謝らないよって、でも一人が寂しくて。そしてこの気持ちも人生も俺だけのものだって……。

ダルクにきて振り返ってみると、これってダルクでいうところの病気（スピリチュアルな病）ってやつだと思うんです。薬を使う前からそういった部分はあったわけで、薬を使いだしてからはもっとひどくなっていきました。小さい頃から積み上げてきた自分の世界の行き着いた先で、ボロボロになった僕は「自分は価値のない人間、恥ずかしい、申し訳ない、死にたい」って思ってた。でも本当は生きていたくて、苦しみました。覚醒剤を使いながら。ダルクでは生き方を変えるって言うけれど、僕にとってはこういうところなんだと思うんですよね。実際、ダルクの仲間達との共同生活では、自分よりできない人に合わせて一緒にやらなきゃいけないし、自分よりしょぼい意見に従わなきゃいけないし、自分の方が上だって思ってるから相談なんてできないし。だからすごく辛くて。それでもここで生活を続けるために、自分の正しさを捨てたり、聞きたくない話を聞いたり、恥ずかしいけど正直になったり、素直に謝ったり、許したり、ダサイ事をしたり、悔しい思いもしました。悪かったり、卑怯だったり、ごまかしたり、冷たかったり、わがままだったり、批判したり、裁いたり、見下したり、コントロールしたり、そんな自分に最悪の気分になって。それでも仲間が助けてくれた。何度も仲間怒ったし、一緒に笑ったし、泣いたこともあった。どんなものであれ、自分の気持ちを大事にできるようになったら、仲間の気持ちも少しは大事かもって思えるようになって。仲間を大切にすると気持ちも生まれた。仲間のためってなんだろうと悩むようになって、みんなの意見を取り入れた。人と競争するのをやめて、年上の仲間を敬って、年下の仲間からも学んだ。一人の仲間寄りになった。尊敬できる仲間もできた。そんな日々があつて、専門学校に行つて福祉の勉強を始めたら、これってダルクでやってきたことだなんて。ダルクのプログラムってすごいなって。ダルクでの2年半がなかったら福祉の勉強自体受け入れられなかったんじゃないかなあ。

まだまだ勉強も回復も始まったばかりです。国家試験に合格するのを目標にがんばるけど、同時に、福祉の価値観を自分の中に育てていきたいと思います。それが自分自身の回復だって思うから。

最後に、これまで自分の回復に関わってくれた人達、そして勉強をバックアップしてくれている相模原ダルクのみんなに心より感謝いたします。ありがとう！

スポーツプログラム



畑作業

12ステップワーク



薬物乱用防止講演（田名高校）

神奈川生活保護地区担当員研修講演



7月家族会（水澤先生）

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

ミッキー Stage1に仲間入り！
アキ Stage1に仲間入り！
シゲ Stage1に仲間入り！

メンバー

ミヤ Stage3にUP！
カズ Stage3にUP！
コタロウ Stage2にUP！
ヤッチ Stage2にUP！

スタッフ

ツグ・ナバ・ユウ サポートへ昇格！

施設報告 8月1日現在 利用者46名です。

Manager 2名		Chief 2名		Trainee 5名		Support 7名	
Stage1 5名	Stage2 10名	Stage3 11名	Stage4 3名	Stage5 0名	通所者 1名		

活動報告・予定

6月報告

- 1日 個別支援計画会議
2日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
4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
9日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
11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
八街少年院薬物依存離脱指導
13日 プログラムカンファレンス
16日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
18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
19日 相模原ダルク家族会
21日 相模原市精神保健福祉センター主催
精神医学基礎研修
22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
23日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
EC会議
25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
八街少年院薬物依存離脱指導
28日 相模原市立相模台中学校
薬物乱用防止講演
定例会議
29日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
寮長会議
30日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)

7月報告

- 1日 ニュースレター25号発送
2日 八街少年院薬物依存離脱指導
5日 個別支援計画会議
7日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
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
相模女子大学講演
12日 神奈川県立相模田名高等学校
薬物乱用防止講演
14日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
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
八街少年院薬物依存離脱指導
令和3年度 苦情解決研修会
17日 相模原ダルク家族会
19日 定例会議
20日 地域生活支援指導者養成研修 (薬物)
21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・代表
EC会議
22日 プログラムカンファレンス
26日 神奈川県生活保護地区担当員研修会・講師
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
食事会 (土用の丑の日)
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

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。

<2021年7月家族会報告>

7月17日（土）1時半～5時 20名参加（15家族）

講師：水澤都加佐先生（カウンセラー。HRI ヒーリング&リカバリーインスティテュート所長）

依存症がほかの病気と大きく違うことは、ご本人が自ら病院に行くことはあまりないことです。だいたい誰かが困って連れて行きますね。そこからして違う。病院で何々病と診断されますとショックですよ。ふつうの病気なら診断されますと悩みます。入院しますか、お金はどうしますか、いろいろ考えます。依存症の方は診断を受けても「いやそんなはずはない」。まずそこから始まります。「自分で何とか出来る」「自分で止められる」と主張する方が圧倒的に多いですね。病名をなかなか受け入れられなくて、治療もなかなか受け入れません。自分でなんとかしようとする。でも自分で何とか出来る病気ってありますか？ほとんどないです。

依存症から回復するためには、自分が依存症だという事を認めて治療を受けることが大事です。自分の力以上のものを受け入れて、例えば治療施設に通うとか病院に行くとかすること。適度な飲酒やほどほどのギャンブルには決して戻らないのだということを受け入れること。ほとぼりをさまさないためには仲間の中に身を置かないと危ないんだということを受け入れる。そして生活を変える。危ない時には助けを求めることが大事です。

ところで「共依存症」という言葉があります。これは何か。まず依存症になると考え方が変わります。感情が変わります。感情を偽って生きようになります。行動も変わります。お金の使い方も変わります。色々なものとの結びつきが変わります。家族の結びつきも変わります。奥さんや子供さんとの関係がガタガタになります。

ご家族も依存症者と同じような影響をうけます。ご家族は自分に焦点が当たらなくなりますね。ご家族は依存症者を何とかしようとしているうちに、依存症者と同じように考えから感情から行動から習慣から結びつきまで変わってしまうし、失うものが出てきます。「共依存症」というのは、病気の影響を受けて、依存症と同じような考え方や行動になってしまうことです。「共依存症者」といわれます。最初は配偶者の方、妻の症状だと言われていました。今では家族のだれもが呈する症状だとわかっています。「共」というのは、同じ、一緒、仲間、という意味です。「依存症者と同じ」という意味なのです。

共依存症になるとどうなるか。自分に降りかかる問題を片づけ、それに合わせた生き方をするようになる。生きることを楽しめなくなる。目の前の問題に対処するために習慣的にやってしまう。これじゃいずれ破綻します。貯金がゼロになった時かもしれません。皆さんご自身が健康を害した時かもしれません。感情的に限界を超えた時かもしれません。ご家族が空虚感で一杯、何か外側のもので埋めなければやっていられなくなります。これは依存症者がやっている事と同じ事です。ご家族もお酒を乱用したり薬に手を出したりという事があります。消耗しすぎるからです。私がなんとかしなくては、とエネルギーを使いすぎて疲れてしまうのです。出来ないことは出来ないのです。問題は本人に返すしかないのです。ご家族は自分たちの生活と健康を守る範囲で、愛情は注いで、出来ないことは出来なくてよいのです。

自分を見失っていたり、自分自身がどんな人間なのかを相手に伝えられない状態では、親密な人間関係を築くことはできません。依存症の影響を受けて同じ家族の中で過ごしていると、その方が共依存症になる。同じような病的状況になりかねないということです。

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＞

鈴木志麻子様 大石クリニック様 中村幾一様 沼田真由様 紺矢昭男様 花山忍様
海老原真美子様 針木伸佳様 宮田桂子様 梅澤紘一郎様 櫻田るり子様 匿名様

＜献品御礼＞

四反田勉様 軽部喜美子様 相模台中学校様 相模湖病院様 仙台ダルク様 坪倉洋一様
鈴木優子様 青森ダルク様 東近江ダルク様 グレイスロード本部様 針木伸佳様 小暮伸子様
（株）アンカー様 清水静江様 中村剛嘉様 宮田桂子様 中村とし子様 小谷田郁代様
梅澤紘一郎様 山名三枝子様 青天目勉様 青葉グリーンファーム様 八角知子様 仲井和義様
草間薫様 横浜ダルク様 沖縄ダルク様 奥貫妃文様 梅宮健朗様 郷津里美様 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、献品いただくと助かります。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：依存症の五つ目の特徴は「性格が変化する」です。「意志が弱い性格」や「道徳心に欠ける性格」が原因で依存症になるのではなく、依存症に陥った結果、そのような性格になってしまったかのように見える、もしくは、かつてとは別人のような性格になってしまうのです。嘘つきで、粗暴で冷酷な性格は、薬物によってもたらされたものなのです。ですから、薬物を止め続けることによって、本来のその人自身の性格を取り戻すことができるのです。

編集後記：今回の体験談は「資格」を目指して学習した皆さんの経験です。介護職員（旧ホームヘルパー2級）、社会福祉士、精神保健福祉士、と様々な勉強を通して目を開かれた経過がつつられています。ダルクに必要な知識経験も広くなりました。皆さんの向上心にも感心します。家族会では水澤先生の「共依存」について、これも新しい視点です。水澤先生には今後もスタッフセミナーを担当していただきます。楽しみです。（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.26

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

