



## ダルク 35 周年記念フォーラム

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

向寒の候、皆様におかれましてはお変わりなくご健勝のこととお喜び申し上げます。緊急事態宣言も解除され、新型コロナウイルス騒動も少しずつ落ち着いてきたように思います。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。

早いもので本年10月に相模原ダルク開設8周年を迎えました。これも一重に日頃から応援して頂いている皆様のお陰と、感謝の念に堪えません。今号では9月に行われたダルク35周年記念フォーラムのご報告をお載せたいと思います。

今から36年前にダルク創設者である近藤恒夫が東京都荒川区の小さな一戸建てを借受ける際、費用の目処が立たず仲間の神父様を騙して費用を捻出したエピソードや、差別や偏見が当たり前だった当時の社会背景に対して、今日一日単位で向き合っていく中で、ダルクが奇跡的に全国に広がっていった過程のお話が大変興味深く心に残りました。思い返せば8年前に相模原ダルクを開設した当初は、永続的な資金不足や地域からの反対運動など本当に大変な時期が続きました。先の見通しも立たず施設を閉鎖しようかと本気で考えた時期もありました。そんな相模原ダルクも今や50名の大所帯に成長し、地域の行政や医療機関とも理想的な連携が構築されており、今回のフォーラムで伝えられたダルク35年の歩みと何かダブるものを感じさせられました。ダルク創設者である近藤さん他、沢山の先人達が築いてきた苦労の上に今日のダルクの飛躍がある事を改めて実感し、若い世代の我々が今後どのようにダルクの伝統を守って行かなければならないのかを考える良い機会になりました。そして、8年前に恩師である千葉ダルク白川代表のお力添えのもとに私自身が相模原ダルクを開設できたように、ぜひやる気のある弊社スタッフの方々にも相模原ダルクから独立して、それぞれの個性や特色を生かしたダルクを開設して頂き、今回のフォーラムで私が体感した奇跡の連鎖を共に歩みたいという新しい目標もできました。近藤さん曰くダルクの役割とは、地域で一番できの悪い、重症な依存症者を受け入れる事だと言われました。このずっしり重く深い言葉の意味を日々模索しながら、まずは今日一日を丁寧に歩んでいこうと思います。また、コロナの関係で他のダルクの仲間との関わりも一切ありませんでしたから、しばらくぶりに全国の仲間と再会出来たことが何より嬉しかったです。コロナで大変な中、みなさん元気にそれぞれの地域でご活躍されているお話をお聞きし、良い刺激になりました。

## 『生きる指針』

タオ

こんにちは、ギャンブル依存症のタオです。相模原ダルクに繋がり、まる4年が経ちました。仲間たちとの共同生活も同じ月日が流れています。独りであることが好きなこの僕は、逆説的になりますが相模原ダルクの仲間との共同生活があってこそ回復が続けられていると思っています。それでも未だに、自分の性格上の欠点、弱い自分に、いつも悩まされています。昔の僕ならギャンブルに逃げていた訳ですが、ただ、今の僕には、施設、自助グループで教わった12ステップ(認めること、信じること、受け入れること、過去や心の棚卸し)、そして、平安の祈り、先行く仲間の存在、たくさんの『生きる指針』ができました。自分の病気(性格上の欠点)と仲間の病気(性格上の欠点)が、ぶつかりあった時、怒りを感じたり、嫌になることもあります。そんな時、落ち着いて『生きる指針』に照らし合わせると、自分に向き合え、素直に反省できたりします。

マネージャー、ナイトケアハウスの寮長になって1年半が過ぎました。あつという間でしたが、寮長は、なかなか慣れません。常にハイパーパワー(自分よりも上の力)から試練を与えられています。出たいと思っている仲間はどう話していけばいいか、自分の過去を話したり、同じ失敗を繰り返していることがなかなか分かってもらえなかったり、あるいは、自分が有力な考えになっていないかと更に自分自身を見つめてみたり…。依存症、性格上の欠点を抱えている仲間(自分も含めて)との生活は、常に一筋縄ではいきません。そして、今年の4月から非常勤ではありますが、職員として有り難いことに毎日を忙しく過ごしております。

今、心がけていることが、2つあります。今のデイケアに移った頃だったと思います。代表に「いまある立場の2つ上の目線で物事を考えることが大切だ。」というお話を聞き、その頃チーフだった僕は、できるだけ『2つ上の立場の人』だったらどう考えるかと思うようになりました。そう考えてみるだけで、いろいろなことが腑に落ちたり、視野が広がった気がしました。前より行き詰まることも少なくなったと思います。どんなに大変でも、乗り越えられています。勿論、仲間のサポートがあったうえでのことですが。

もう1つが、自分の弱さと向き合うこと。『厳しいが温かい』以前、勤めていた会社の社風です。最近、自分の弱さと向き合う中で、この言葉を思い出しました。その当時、ただの綺麗ごとだと思っていましたが、今考えると、そう思うことで自分の弱さを隠していたのです。同僚や部下から嫌われるのが怖く、優しい人と思われたいがため、ルール違反を黙認したり、自分の物差しで許したり。それが優しさ、寛大さだと思っていました。全くの逆でした。ダメなことをダメだと言う勇氣、嫌われたくない僕には、なかなか難しいことです。ダメなことをダメだと分からずに過ごさせてしまうのは、注意されなかった人が何より不憫だと思うようになりました。嫌われたくないから、うるさいと思われたくないから、優しいと思われたいから。これも僕にとってのハイパーパワーからの試練だと思っています。「本当の優しさとは何か」を今更ながら考えています。今まで、やってこなかったことですし、自分の物差しが間違っていないかと自信のない僕は不安になったり、正直辛いです。でも仲間に相談したり、アドバイスももらったりして前に進んでいます。

先日、ダルク35周年のフォーラムに参加させていただきました。コロナ禍で外部のイベントにここ最近では、ずっと参加できませんでしたが、今回、35周年という節目に立ち会うことができるととても嬉しかったです。薬物依存症の近藤さんがダルクを作ってくれたおかげで、ギャンブル依存症の僕が救われました。諦めた人生をやり直すことができている。本当に感謝しています。依存するものは違えど、根本にあるものは、一緒だと感じさせてくれます。近藤さんから見ると、僕は曾孫、玄孫くらいにあたるのか、もしくは曾姪孫(そうてっそん)くらいにあたるのか(笑)、この回復の系譜を繋いでいきたいと思っています。

最後に、自分に与えられたこと、信じて受け入れてやってきたこの4年間は、間違いじゃなかったと心から思います。僕は相模原ダルクしか経験がなく、他のダルクのことはわかりませんが、ここは、他より厳しいと聞きます。しかし、僕自身、窮屈で自由のない中で、守られながら自分自身と向き合って、いろいろなことに気付くことができ、回復が続けられていると思っています。(何故なら、今まで好き勝手に生きてきたから。)

厳しいけど、ちゃんと回復ができる。まさに、『厳しいが温かい』相模原ダルクという場所を継続して守っていきたいと思います。きっとこの先も、いろいろな悩み、辛いことがあるだろうと思いますが、『生きる指針』を使い、『仲間』に頼りながら、弱い自分と向き合い、焦らずゆっくり新しい人生に向けて歩いて行きたいと思っています。

## 『変化』

キズナ

アルコール依存症のキズナです。8月でクリーン3年を無事迎える事が出来ました。これはもう仲間のおかげだと思っています。施設に繋がった頃は、仲間なんていない、一人で洗濯などをやりはじめて「皆なんでやってくれないんだ、自分ばかり」と考えていました。先行く仲間に「皆に声かけて一緒にやってみて」と言われ実践してみました。最初の数回は皆と上手くいかず、これなら自分一人でやった方が早いと思いました。何回かやってみてようやく上手くいくようになり、協力してやる物事の達成感を皆で味わう事が出来ました。それからは協力してやる事の大切さがわかるようになりました。

2018年8月3日に2回目の白いキータグを貰いました。1年後の7月22日～29日までの一週間、すごくアルコールの欲求が入りました。脱走した最後の日「もうアルコールには勝てないな」と思いながら母に施設の寮まで送ってきてもらったのに、1年越しに欲求が入りました。本当にどうすればいいのかわかりませんでした。当時の施設長に「もうスリップした事なんて忘れちゃえ！」と言われ、すぐには忘れる事なんてできませんでした。けど、言われて少し経ってから吹っ切れました。その言葉が無かったら1年を迎えられなかったと思います。1年を迎えられた時はすごく嬉しかったです。2020年になってコロナが流行して外に出づらくなって、ストレスが溜まっていました。年の頭くらいに就労したいと思い施設長に話しをしました。「もう少し待ってくれ、コロナが落ち着いたら話そう」と言われました。その年の8月にクリーン2年を迎えました。2カ月後に施設長に呼ばれました。当然就労の話だと思っていた。「6月頃なんかやったか？警察から連絡があった」と言われました。

6月下旬頃、店の中に落ちていた財布を拾い盗んだ事を思い出しました。数日後警察署に行き、取調べを受け、店へ行き、施設の方で被害者と会い返金しました。すぐ後に同じ寮で暮らしていた仲間が亡くなりました。悲しかったけど涙が出なかった。そういう時に涙が出ない事に関して自分でショックを受けました。その後終わったと思っていた盗みの件で書類送検されました。今回やってしまった事は事実で自分が悪いと思っています。もう盗みはしたくないなと思いました。理由は検察庁で話しをしている時にグチグチ言われた事、自分が財布を落とした時に拾ってくれた優しい人が居るという事、理由はどうあれやらないようにしようと思う事が出来ました。その後も道にICカードが落ちていたり、自転車のかごにカバンが入っていたりするのを見てドキドキしましたが、拾う事なく通りすぎる事が出来ました。日々の積み重ねが大事だと思っています。

今年の9月の頭に新しい寮に移動があって、10月から副寮長をやらせて貰う事になりました。「自分でいいのかな？」と戸惑っていますが、やる事は今の所普段と変わらないのでゆっくりやらせてもらっています。近いうちに車の免許を取らせて貰うことになりました。嬉しく思っています。今は少しずつ時間をかけて生活しています。無理しても結果は悪い方向にしかいかないのでゆっくりやっていきたいと思っています。

今年の10月下旬にDARC35周年フォーラムが開かれました。観ていて何年か前に日本DARC代表の近藤さんがDARCを作った理由を聞いた事を思い出しました。「仲間を作るため」と言っているものすごく納得しました。今、自分のいる施設に50人もの仲間がいます。他の施設にも仲良くしてくれる仲間が数十人居ます。依存症になったからこそ仲間が沢山出来ました。DARCに来てから変化したことは、料理が少しだけ作れるようになったこと、体型が変わったこと、めんどくさいと思っていた事をまずやってみようになったことです。料理は簡単な物がほとんどですがやるようになったことは成長に繋がると思います。体型は繋がった時52キロで今は66キロです。ウエストもSが入っていたのにMがキツくなりLに変わりました。ちょっとしたデブです。めんどくさいこと、どうせできないだろうと思っていた事は、やらないか後回しにしていました。自分にとって楽、楽しいことを優先的にやっていました。繋がる前はそんな生活を送っていました。今は自分の楽しみを後回しにして、やりたくない事を先にやっています。できないだろうと思っていることに関しては、まずやってみようとしています。意外と出来る事がわかりました。なんで今までやらなかったんだろうと思いました。4年の間で少しずつ行動と生き方が変わっています。これからも変化し続けていきたいと思っています。ここまで読んで頂きありがとうございます。今後もゆっくり社会に向けて生活していきます。

## 『過去、現在、そしてこれから』

フク

こんにちは、アルコール依存症のフクです。この度はニュースレターを書かせて頂き、とても感謝しています。相模原ダルクでの普段の生活や私の近況などお伝えしたいと思います。

まずは、先日ダルク35周年フォーラムにオンラインで参加しました。コロナ禍で私達の生活やプログラムが制限されるなか、このオンラインでのイベント参加はこれからも続いてほしいです。ダルクを創設してくれた近藤さんのお話や行政、医療の方などのお話はいろいろ考えさせて頂きました。ダルク初期の困難を乗り越え、全国各所にダルクを立ち上げた先行く仲間たちと、活動に賛同してくれた様々な方々の協力。ダルクに入る前、何度もアルコールの問題をなんとか解決したい。アルコールをやめようと思いましたが、どうしてもやめられない。家族から厳しい言葉をもらったり、周りの人にアルコールの問題がバレないように怯えた日々。経済状況や精神が追い詰められ、生きることも死ぬことも出来ない絶望の真っ只中で相模原ダルクと繋がる事が出来たのも、回復プログラムを受け、少しずつ前進させてもらえるのも先達の方々の尽力があってこそ。代表からも「フクは相模原に来てなかったら確実に自殺してたよ」と以前に声をかけて頂きましたが、まさしくその通りだと思います。私は本当に救われました。フォーラムに参加して、改めて依存症からの回復を続けたいと力が湧いてきました。

また、フォーラム中に全国のダルクを紹介する映像のブロックがあったのですが、相模原ダルクの部分は私が編集させてもらいました。35周年という事で、仲間達に協力してもらい、馬飛びで35人を飛びこえるという少しふざけた内容でしたが、相模原の仲間全員が映像に出る、35年という長い期間を乗り越えてきた大変さを表現したつもりです。

話は変わりますが、私は8月末で2年半ほどやらせて頂いたスタッフ研修プログラムを終了しました。朝の打ち合わせの時に職員の方々と一緒にスタッフ研修をしていた仲間から、「お疲れ様でした」の言葉と共に拍手をしてもらって思わず胸がつまりました。沢山の事を経験させてもらったスタッフ研修でしたが、依存症当事者が依存症の仲間達と寄り添うなか、別の視点で依存症という病気を見つめる事が出来たのは、私の中で一番大きな経験でした。私は良い話も出来ず、積極的な性格でもないので、当初は本当に苦しい時期がありました。思い悩む中、「何もしなくてもいい。何も話さなくていい。ただ仲間に寄り添うだけでもいいんだよ」と声をかけてくれた先行く仲間には感謝の言葉しかありません。勇気と背中を押してもらえました。スタッフ研修終盤は職員の方と一緒に主に病院のスケジュール調整をやっていました。病院にも実際に同行もしました。デイケアと違う場所で通院する仲間と話をするのが楽しみでもありました。また、病院担当という事で今年一番の大仕事はコロナワクチンの予約でした。50人ほどいる仲間達の予約をするのは大変で、特に相模原市は毎週水曜日の朝8:30が予約開始時間。そこで、職員の方に早くデイケアを開けてもらったのに電話もネットも繋がらず、1人の予約も取れない週もあって泣きそうになった事もありました。それでも無事に全員の予約が取れ、1人の感染者も出ないまま、ワクチン接種を終えられたという経験は、私に少し自信を与えてくれました。

そして今は、デイケア近くの寮に引っ越し、新しいプログラムを始めようとしています。7月の半ばに職員の方から、就労プログラムをしてみないか、とお話を頂き、週2~3日で自分自身にも、デイケアのプログラムにも負担にならない事から始めてみなさいとお話をさせて頂き、印象に残っていることが2つあります。1つ目は、「人と関わる仕事」をみなさいという事です。確かにその通りだと思います。私は引きこもり気質なので、人と関わらないと依存症がまたその症状を出してくると直感しました。2つ目は「失敗したっていい。ゆっくりだっていい」という言葉です。今まで私は人生の大きな転換期を全て1人で決断、実行してきました。それで失敗して、アルコールに逃げていました。失敗は許されない。物事は迅速に片付けなくてはならない、という固定概念に縛られていた自分にとって、その話は目からウロコでした。それに今の私には昔と違って、助言や提案、はたまた愚痴まで聞いてくれる沢山の仲間がいます。少々失敗であったり、時間がかかってしまっても大丈夫という安心感に包まれています。

就労という新しいプログラムが始まりますが、デイケアやNAでの仲間との関わりを大切に、「今日一日」の心がけを忘れずに、これからもクリーンを続けていきたいです。ありがとうございました。

### 35周年記念フォーラム



### スポーツプログラム



### 12ステッププログラム



### 薬物乱用防止講演（厚木清南高校）

### 川崎ダルク家族会（田中代表）



### 10月家族会（田先生）



## メンバー報告

## 10月のステージアップ

## 新規入寮者

ヤマチャン Stage1に仲間入り！  
アキラ Stage1に仲間入り！

## メンバー

オッツ Stage3にUP！  
ゴー Stage3にUP！  
ヨシベー Stage2にUP！  
ミッキー Stage2にUP！

## スタッフ

ユウスケ・アツオ チーフへ昇格 アツパ・サク サポートへ昇格！

## 施設報告 10月1日現在 利用者45名です。

Manager 2名		Chief 4名		Trainee 2名		Support 8名	
Stage1 5名	Stage2 7名	Stage3 12名	Stage4 4名	Stage5 0名	通所者 1名		

## 活動報告・予定

## 8月報告

- 3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
- 4日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)  
個別支援計画会議
- 6日 スポーツプログラム・小沢グランド
- 9日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 10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
- 11日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
- 17日 寮長会議
- 18日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)  
EC会議  
12ステッププログラム・高澤  
オキュペーションプログラム
- 20日 スポーツプログラム・ソフトボール
- 21日 相模原ダルク家族会
- 23日 定例会議
- 24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
- 25日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)  
食事会
- 26日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 27日 介護職員初任者研修合格祝賀会
- 28日 オキュペーションプログラム
- 29日 水澤都加佐先生、スコットジョンソン氏  
による援助者研修会 (オンライン)
- 30日 プログラムカンファレンス

## 9月報告

- 1日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)  
ニュースレター26号発送
- 2日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 3日 個別支援計画会議  
COVID-19 抗原検査実施
- 4日 第9回ダルク意見交換会 (オンライン)
- 8日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)
- 13日 定例会議
- 14日 神奈川県立厚木清南高等学校  
薬物乱用防止講演  
オキュペーションプログラム
- 15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・金田
- 20日 水澤都加佐先生、スコットジョンソン氏  
による援助者研修会 (オンライン)  
EC会議
- 21日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 22日 北里大学病院治療プログラム (KIPP)  
八街少年院薬物依存離脱指導  
寮長会議
- 24日 日本ダルク 35周年フォーラム
- 25日 神奈川県地域生活定着支援センター  
研修会 (オンライン)
- 27日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 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)  
多摩総合精神保健福祉センター事例検討会
- 30日 プログラムカンファレンス

## 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8月家族会報告>

8月21日（土）1時半～5時 17名参加（13家族）

講師：田中秀泰 相模原ダルク代表

今年の10月でダルクを開いて8年目になります。立ち上げた時は僕と5人が全部でした。一番最初の入寮者がトシさんでしたね。ギャンブルの問題で警察署に留置されていたトシさんを迎えに行き、今や利用者面談や家族面談はトシさんがやってくれています。神奈川では3つダルクがあり、横浜、川崎に続いて相模原が3つめです。市内では北里大学病院が薬物依存症外来を作っており、うちと協力関係もあります。僕が治療を始めた15年前には考えられないことでした。今は80か所くらいあるダルクも、当時は20か所くらいしかなくて、僕も家族もどこに行けばいいのかわからなくて大変でした。ダルク35年の歴史の中では僕も最近出てきた代表者の部類になります。今は相談先も増えて、いろいろな考え方があるものです。ネットで依存症関係の本を探せば500冊くらい出てきます。多種多様な向き合い方があるのがわかります。

相模原ダルクでの治療の特徴は、一律ではいけない、個別性があるということです。アディクションもいろいろ、年齢も経歴も性格もいろいろ、本当に幅があります。ダルクに居る間に止まってさえいけばいいと言う考え方ではありません、むしろダルクに居る間にスリップしたり失敗したりしていい。外に出てからやめ続けるために、むしろここで使って下さいと言わんばかりの考え方です。僕はやめて10年たちダルクも作りましたが、今もプログラムが必要です。今も変わり続ける必要があると考えています。ダルクのスタッフになったからもういい、卒業したからもういい、というものではないのです。生き方自体の変化が必要なのです。

僕ら医者のように薬は使えませんから、一緒に飯食べて、一緒に寝てやって、「俺も辛かった」と言い続けるしかありません。「でもいずれダルクに感謝する日が来るよ」と言い続けていく。そこがお金や物では釣れない部分。なかなかシンドイものですが、それでなければ人は変わりません。相談事業には本人は来ません。来たとしても家族の手前です、親なり妻なりにこれだけ言っておけばいいさと言った程度。本人も自己防衛します。悪気はないのです。ただ、本当にやめられないという気持ちを、本人はどこに言ったらいいのでしょうか。それはなくて、苦しいです。問題が起こるまで酒・薬物・ギャンブルしてきて、まだやりたいわけ。それを言えないのも苦しいものです。僕も言えなかったです。「奥さんもいて子供もいてそれでも覚醒剤やりたい」なんて言える所なかったですよ、こういう所に来るまで。「何度も失敗したけどそれでもやめられない」とはっきり話をする人を聞くと、すごいなと思いましたね。こんな所あるんだと。

こういう人を受け入れて入寮事業を行います。キツイですね。何で入寮が必要なんでしょうか。初期寮では六畳間に三人も四人も寝ているわけですから、むさくるしい。テレビがあっても自分の好きな番組も見られない。自分の家なら好き勝手にできていたのに、いきなりこんな所に来て辛いんですよね。それがどんな効果があるかということです。代表の僕も、専務理事のトシさんも、施設長のリュウスケも、最初は同じ待遇でやってきたのです。しょうがないと思ってやってきました。ここまで家族に言われたら年貢の納め時だとか。だけど、徐々に団体生活の中で、人をカガミとして勉強していくんですね。やはり人間は人間で変わります。付き合う友達や仕事や地域の人たち。良く変わるのも人間、悪く変わるのも人間です。薬では治りません。

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＞

ハンドシェイク様 厚木清南高等学校様 酒井義広様 海老原真美子様 匿名様

＜献品御礼＞

栃木ダルク様 鈴木優子様 フードコミュニティ中臺様 小谷田郁代様 片桐様  
 畠山俊一様 梅澤幸子様 更生保護施設等支援協議会様 仲井和義様 富士五湖ダルク様  
 楯弘様 針木伸佳様 林妃登美様 佐藤様 山名三枝子様 守屋美樹様 箱守恵美香様  
 草間薫様 久保田悦子様 中村とし子様 清水静江様 溝口育江様 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。

プログラムマネージャーより一言：依存症の特徴の六つ目は「依存対象は容易に他へ移行する」。交差依存という言葉があります。クロスアディクションと言う人もいます。一度、何かの依存症になると、脳が何ごとにもめり込みやすい体質を記憶してしまいます。薬物を止めた後、生きることがつらくストレスを抱えきれなくなると、薬物はダメだと我慢するが酒に手を出し一時の解放感を得る。しかし、薬物の時のような解放感や万能感は得られないので、今度は別のもの、例えばギャンブルにはまる。又は仕事にのめり込みワーカホリックになる…。他にも過食に陥る人もいます。このような依存行動は、最終的には最初の依存物である薬物の再使用の可能性を高めます。依存症者は、気分を変える依存行動をすべて手放さなければ本当のクリーンな生活を続けることは難しいのです。

編集後記：今回の体験談はダルク3年から4年の中堅処です。最初の面談では正直ものになるのか？と思った諸君が躓き苦しみながら見事に育ってくれました。それもこれもダルクという共同体があればこそ。「人種のるつぼ」と言えば少し古い用語ですが、火の試練を経て人として育つ姿は正直美しいです。心打たれます。家族会では代表が8年になる相模原の歩みを感慨深く振り返っています。こちらとも呼応しています。（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.27

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](mailto: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

