



謹賀新年

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

初春の候、新春のお喜びを申し上げます。平素は格別のご愛顧を賜り厚く感謝しております。昨年一昨年に続き、コロナ対策に追われた1年だったように思います。緊急事態宣言も3度発令され、予定されていた行事やプログラムも満足に実施できない日が続きました。依存症からの回復の為に利用者の大半は全寮制で様々な自分の問題や病気と向き合う訳ですが、薬、酒、ギャンブルが一切できない環境なのは勿論の事、今までとは全く違う環境で新しい仲間と共同生活をするわけで、コロナ禍の生活は通常の2、3倍のストレスがかかっていると思います。

そんな中、利用者、スタッフ全員の頑張りで何点か進展したご報告もあり、今号では昨年9月に神奈川県大和市に開設した新しい大型ナイトケアハウスのご報告をしたいと思います。以前から人数の増加による大型寮の開設は弊社の最重要課題の一つでしたが、この度、縁あって支援者に恵まれ、神奈川県大和市に3階建、約320平米のビル棟を借り受けることができました。施設名を大和PCC（プライマリーケアセンター）と称し、主にステージ1から3までの利用者が暮らす初期施設として、最大定員29名までの入寮が可能になります。開設に伴い中型規模の2つの寮を閉鎖して大和PCC一つにまとめたので、効率良い職員配置になりました。現在は金田施設長を中心に小谷田マネージャーが寮長として、泊まり込みで仲間のサポートを行なっております。

コロナ禍にあって、依存症者本人以外のサポート事業も相模原ダルクの重要な役割の一つです。お陰様で家族会には毎月約 30 名のご家族が参加され、講師の先生方からの講義や交流、弊社スタッフとの個別相談など、それぞれのご家庭の問題に沿った参加方法をご提案しています。また、2 次予防として地域の行政や医療機関等で行われる外部プログラムにも、途絶えることなく弊社スタッフが参加させて頂いております。ややもするとダルク一辺倒になってしまう恐れのある地域の依存症問題において、特に相模原市は恵まれた環境であると感じます。現在の相模原ダルクが 3 次予防（依存症者本人の回復事業）に専念できるのは地域の行政、医療機関との規律ある連携に他ならず、本当にありがたい事だと思っております。そして、昨年末から学校講演の機会が増えてきました。コロナ禍において、薬物のみならず青少年の心の問題やケアの重要性が大きな課題として取り沙汰されています。依存症という病にかかり人生がメチャクチャになった我々は、ダルクを通して回復や成長するチャンスを与えられました。学校講演や地域でのエイサー（琉球太鼓）演舞を通して、挫折や困難から立ち上がり、少しでも前向きに生きる力が与えられたらと願うばかりです。

『コロナと新寮』

ガク

皆さんこんにちは、アルコール依存症のガクです。緊急事態宣言が解除され仲間のみなさんいかがお過ごしでしょうか？約二年間のコロナの中で、施設または寮での生活は私も含め大変な生活でした。プログラムも思うようにはできず、施設・寮からの外出もままならず、外出時は少人数でマスクの着用、帰寮時には必ず手洗い・うがいの徹底など、一日一日がとても長く感じられました。セルフケアの時も同様、食料やメンバーの必需品などの買い出しはスタッフに行ってもらっていました。寮の中での生活は、メンバーのストレスが心配でした。それでも各寮の仲間は、寮の中でDVDを見たり、ゲームや麻雀で時間を過ごすセルフケアの日々が続きました。私が一番辛かったのは一回目の緊急事態宣言が出た時でした。デイケアにも行けず、各寮でのプログラムがスタートした時でした。午前のミーティング、昼食を仲間と作り、食事をして昼休みを取って、午後のミーティングまたはDVDや公園散歩です。一度見たDVDをもう一度見たり、公園散歩で駐車場が閉鎖されていたり、色々苦労がありました。病院外来もメンバーは行けず、処方のみをスタッフが取りに行きました。私も何回か行きましたが、今までとはちがう緊張感がありました。すれ違う人が居るだけで、この人大丈夫？といった危機感や妄想にも苦しめられ、早くワクチン接種が打てないかと思っていました。仲間の一人に熱が出ると、寮では一人部屋に移動してもらい、三十七度以上だと病院に行きPCR検査をしてもらっていました。陰性だったと聞かされるとみんなホッとした表情の顔になるのが今でも目に浮かびます。このコロナ中で私が思った事は一人じゃなくて本当に良かった、仲間と一緒に良かったと今まで以上に感じられた事でした。仲間には毎日朝と夕で熱を測ってもらい、平熱だとホッとし、少し高いと大丈夫かと心配していました。もし私が施設に繋がっていなかったら、緊急事態宣言中でも自分は大丈夫、俺はコロナにはかからないと毎日酒を飲んで、外出時もマスクも着けずに歩いていたでしょう。先程も書きましたが、今現在緊急事態宣言が解除されコロナ前のプログラムが少しずつ出来るようになって来ました。食べ放題、ボーリング、カラオケ等、先週も行かせてもらい、仲間の顔に笑顔が戻って来た様な気がします。ボーリングもカラオケも私たちにとって上手、下手は関係ないんです。仲間と一緒に楽しく過ごすことが大事だと思います。このままコロナが終息する事を祈るだけですが、また新しいウイルスが見つかりました、流行しない事を願います。

話しは変わりますが、令和三年九月八日に、相模原西門寮から同じ神奈川県大和市の方に、新しく初期寮が立ち上がりました。私は初期寮の寮長を任せられ、今十七名の仲間と生活を共にしています。初期寮は私自身二回目の生活です。私も原点に戻った気がします。やっと引越しが終わり三ヶ月が過ぎました。引越しの時も大変でした。西門寮六名分の荷物、多い仲間ダンボール十箱位になりました。その他に、食器や布団、テレビやストーブなど、二トトラックとワンボックス車二台で運んでももらいました。さらに大和寮は三階建てなので、運び込むのにも苦労がありました。階段の上り下りが私にとっては正直言ってとても辛かったです。初めての相模原以外での生活がスタートしました。寮の近くには、歩いて十分位の所に小田急線の中央林間と言う駅があります。また買物するのにも歩いて十分位の場所に、リンカンモールと言うショッピングモールがあり、大体の買物が出来とても便利です。夕食も土日以外は当番で作っています。初期寮から大和寮に移った仲間はとても料理が上手で、毎週金曜日に仲間みんなで食べたい物を出し合って決めて、月曜から金曜日まで本当に美味しい夕食を食べさせてもらっています。私もこの三ヶ月で体重が二～三キロ位増え、腹も出て来ました。でも食欲がある事は良い事です。また私は今まで持っていた車の普通免許を解除する為、教習所へ行かせてもらい中型免許を取得する事が出来ました。今、十五人乗りの車をデイケアまでの運転をしています。片道五十分前後の運転です。元々車の運転は好きなので楽しいですが、仲間の命を預かるので日々安全運転を心がけています。

最後になりますが、私は今クリーンが六年五ヶ月を過ぎようとしています。これからも自分の体、仲間のサポートを第一に考え、仲間と共に、楽しく、今日一日で過ごして行こうと思っています。

『道のり』

タクミ

自分が障害者2級である事が恥ずかしい訳ではない。

自分が生活保護受給者なのが恥ずかしい訳でもない。

自分が施設にいる事が恥ずかしい訳でもない。

現実を認めないで自分をごまかし、現実から逃げているのが恥ずかしい事だと気がついた。気がつかせてくれたのは、講師の話、先いく仲間達、今居る仲間、施設の様々なプログラムだったと思う。誰だって苦しみを持っている、どんな人間であろうと、心のどこかで人に救いを、人に助けを求めて生きているのだと思う。この施設にお世話になって（入院生活を含めて）5年4ヶ月が過ぎようとしている。その間自分が依存物である酒は口にしていない。そしてここで就職活動の許可の話があった、1月よりスタートする予定だ、自分は酒を飲み始めて数ヶ月、1～2年で依存症になったのではない。何年も飲み続けて、それがあたり前だと思い込んで依存症になった。それなのに施設に入り、数ヶ月酒を飲まなかっただけで治った治ったと言い切っていた。酒を断ち、自分に正直になり、心を開き、努力し、ひとつひとつの自分のあやまちに気がつく事に気づき、自分を変えて行き始めるのにはどの位の時間が必要なのか、自分を良くみせようとせず、せめて普通の人になろうと思いはじめるとどの位の時間の経過が必要なのか、思いも考える事すらできなかった、プログラムを進めて行くうちにだんだん自分の思い通りにならない事があたり前、普通の事なのだと気づかせてくれた、そうなるくと生きづらさ苦しさはうすらいで来る事なんだと気がついて来た、一日一日が暮らしやすくなり、ウソや言い訳、ごまかしも必要なくなって来た、どんなきっかけ、ターニングポイントがあった訳でもない、そこには施設、プログラム、仲間達、そして時間の経過があった。感謝の気持ちを持つ（心の中でいつも感謝を持ち続ける事ができるよう）になったのはいつ頃だろうか、そして正直に心を開く事ができるようになったのはいつ頃だろうか、少なくとも1年以上、そんな気持ちにはなれなかったと思う。当初は心を閉じ誰も受け入れず、自分は依存症などではない、こいつらとは違うんだ、医者が勝手に決めつけたんだ、と思っていた、それがプログラムを進め、人の話を聞き始め、少し心を開き始めていく内に、あれ？同じではないか、あの人の話している事、考え方、同じ場面が自分にもあったと、そんな思いを自分も味わったと体感してきた、その時、心を開く、受け入れる、自分に正直になる事なのだと気がついて来た、なんて自分は遠回りをしたのだろうか、自己中心的な考えを捨てる必要があった。人、世の中、社会に対して、感謝の気持ち、ありがとうを言えない自分が居た、時間が必要だった、あわてるな、のんびり、ゆっくりやろうの意味が理解できなかった、近道ばかりを考えていた、だから、治ったフリをしていた、それにはウソや言い訳、ごまかしが必要だった。でもそれはただ生きづらくなり苦しくなるばかりだった、そしていつしか時間を忘れていた、今日だけを生きていく事だけを感じていた、そして今日だけを生かしてくれる人、物、事に対して感謝の気持ちを持つようになって来た、するとそこにはウソや言い訳、ごまかしがいらない事にも気がついて来た、暮らしやすくなって来た、苦しみもなくなって来た、これが先へとつながっていく事に気がついて来た、正直さと心を開く事、そして努力（やる気）が自分を支えてくれる、自信を持たせてくれると思えるようになって来た、そうして一日一日を積み重ねていく内に入寮後3年10ヶ月を過ごしていく内に施設より、そろそろ就活の準備をとの話があった、今の段階ではまだ卒業の2文字はまだ出ていない、そんな話が出るのかもわからない、でも心の中ではそう遠くではないと思っている、でもその時、想う事は、そこには、今まで施設に居た時間が決して無駄な時間ではなかった事、自分では決して自分自身をコントロールなどできない事、人や施設や社会のやさしさに気がつかない自分が居た事等があったと思う、そして卒業するとしたら、卒業とは出口ではない、新しい入口のトビラを開けるドアのノブに手をかける時なのだと、自分に言い聞かせたい。この先、まだまだ苦しい事や、つらい事が沢山あると思う、イヤむしろこれからが本番のスタートなのだと思う、でもその時決して逃げ出さず、立ち向い、乗り越える事こそが近道なのだと教えてくれた人達や仲間、施設、社会のやさしさを思い出そう、恐れるものは何もないのだから本当の意味を思い出そう、依存症になったのは自分のせいではない、人や物や世の中、社会のせいにして自分を思い出そう。そして、この言葉を感謝の気持ちを込めて付け加えよう「ありがとう」と…。

『なぜ私はここにいるのか』

サク

今回はこのように記す機会を頂き、より一層、現在の自分また過去の自分を振り返り、認識することが出来たように思います。お題に記したように“なぜ私はここにいるのか”という経緯についてお話させていただきます。

相模原ダルクを知ったのは某精神病院に入院していた際でした。行き場もなく、どうすればいいのかも分からず、自分の送ってきた過去が頭の中から離れず一人孤独な精神状態にいた自分に、入院先の看護師さんが、これからの私のことを考えてくれた上で、他にも似たような施設がある中、ここ相模原ダルクを紹介してくれ、話はトントンと進み、ダルクの施設長が病院に面会に来てくれることとなりました。面会では何をどの様に話をすればいいのかと考えていました。自分の人道にはずれた過去が頭から離れず、自分が酒で色々失敗し、家族を始め自分が関わる全ての人に対する申し訳なさ、そこから来る自己嫌悪、そんな精神状態でした。いざ面会となると、ダルクの施設長は自分が説明しようと思っていたことを話す前に察してくれ、“一緒にやっていこう”と言ってくれました。この言葉に私は温かさを感じ、こんな自分にそういう事を言ってくれる人が居るのか、と涙を流しました。自分自身“変わりたい”という気持ちを持っていたので、施設を紹介してくれた看護師さんの“一年もしくは年数は掛かるかもしれないけど、苦しくて辛いかもしれないけど、必ず変わるはずだから”という言葉信じてやっていこうという気持ちが自分の心の中に芽ばえました。こうして私は相模原ダルクに入寮することとなりました。

ここで私の送ってきた過去を簡単に紹介させていただきます。私の 10 代はほとんど少年院生活でした。仕事もせず、働いても数ヶ月ともたずという生活でした。私は現在 40 才なのですが、成人してからも犯罪行為は止まらず、内容もどんどん悪質化していき、4 度の受刑生活を送り現在に至ります。窃盗や傷害、道交法に覚えい剤といろいろな罪を犯してしまいました。人をダメしたり、嘘を付いたり、自分の思うことの為には周りを犠牲にして行動していました。それでも私は人に恵まれていたと思います。20 代の頃には、犯罪をして生きている自分に、“なぜそういう生き方しか出来ないの”と私のことをしかってくれる人がいました。心の熱い人、自分の事を気にかけてくれる人もいました。しかし私は、そういう想いを持ってくれる人達に対しても、ダメしたり嘘をついたりして裏切ってきてしまいました。本来ならできることではなく、今となってはよくそのような事が出来たなと思います。もうそういう生活をやめたい、変わりたいと最後の受刑生活で思い、よく自分を見つめました。確かに犯罪を犯して生活することはやめられています、自分の中身が変わらないといけません。今回こんなに社会生活を送れているのは、周りの方々のおかげです。しかしアルコール依存症になってしまった自分は、あたり前に仕事をして給料をもらって生活しようとする、皆が普通に乗り越えてやっていることにストレスを感じ、さらに 1 人でいることに孤独を感じてしまい、そのはけ口がアルコールになっていきました。飲めば気が大きくなり、金を持っていればすぐ酒を買ってしまう日々でした。雇って頂いた会社でも、必ず出ないといけない行事があるにもかかわらず、時間が少しでも空けば酒を飲みました。本来このような自分はクビにされて当然ですが、そうはせずなんとか引き上げようと思ってきていたのに、自分は酒から抜け出せず、自分から退職する旨をつげ、迷惑のかけっぱなしの状況で退職しました。

こうして私は施設につながり 1 年 5 ヶ月程になりますが、つながってからも、そして今現在も人間関係の難しさを実感しながら、なんとか生活しています。苦しい思い、辛い思い、沢山あります。でも決めていることがあります。それは“逃げない”、“投げ出さない”ということです。酒に逃げていた自分がその酒も飲まず、しらふの状態で色々なことにぶちあたり、どう気持ちと向きあえばいいのか、傷付く事もありながら毎日を送っています。どうしようもない感情になった時が何度かありますが、なんとか自分の感情に折り合いをつけやっています。そして信じています。この施設を。先行く仲間を。これからも宜しく願います。家族の健康を祈り、失礼いたします。

大和 PCC(外観)



大和 PCC(内観)



書き初め



薬物乱用防止講演（寒川高校）



11月家族会（佐藤先生）



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

キイチ Stage1 に仲間入り！

メンバー

カツユキ Stage4 に UP！

リョウスケ Stage2 に UP！

シゲ Stage2 に UP！

スタッフ

コタロウ・カム サポートへ昇格！

施設報告 12 月 1 日現在 利用者 46 名です。

Manager 2 名		Chief 4 名		Trainee 2 名		Support 8 名
Stage1 7 名	Stage2 7 名	Stage3 10 名	Stage4 5 名	Stage5 0 名	通所者 1 名	

活動報告・予定

10 月報告

1 日・8 日・15 日・22 日・29 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（Flow）

2 日 オキュペーションプログラム

4 日 個別支援計画会議

5 日 多摩総合精神保健福祉センター
家族教室

6 日・13 日・20 日・27 日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）

9 日 川崎ダルク家族会

12 日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング

14 日 八街少年院薬物依存離脱指導
スポーツ・小渕小体育館

16 日 相模原ダルク家族会

17 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）

18 日 定例会議
避難訓練

19 日 HRI 水澤都加佐先生セミナー

20 日 寮長会議
12 ステッププログラム・田中

21 日 八街少年院薬物依存離脱指導

22 日 プレジャー・食べ放題

23 日 食事会

25 日 EC 会議

26 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 横浜保護観察所薬物
再乱用防止プログラム

11 月報告

1 日 ニュースレター 27 号発送

2 日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング

3 日 芋煮会 BBQ

4 日 八街少年院薬物依存離脱指導

5 日 薬物依存者の回復支援における地域連携に
関する意見交換会個別支援計画会議

5 日・12 日・19 日・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（Flow）

8 日・9 日 サービス管理責任者補足研修

10 日・17 日・24 日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）

11 日 高尾山登山

15 日 HRI 水澤都加佐先生セミナー

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 12 ステッププログラム・高澤

18 日 八街少年院薬物依存離脱指導

20 日 相模原ダルク家族会

21 日 A フェス 2021in ちば・エイサー演舞

22 日 相模原市精神保健福祉センター家族教室
定例会議

24 日 寮長会議

25 日 横浜保護観察所薬物
再乱用防止プログラム

27 日 プログラムカンファレンス

29 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）
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 10 月家族会報告>

10 月 16 日（土）1 時半～5 時 31 名参加（26 家族） 初参加 2 名（2 家族）

講師：駒木野病院副院長・アルコール総合医療センター長 田 亮介先生

「アルコール依存症治療と回復に必要な“つながり”」 印刷資料あり

駒木野病院の田と申します。緊急事態宣言が解けて皆さんとこうして勉強会が出来ることを嬉しく思います。

「ダルクを通して」大事なことは、「似たような経験、体験をした仲間との生活」が本当に大事だと思っていました。「本人にとって安心できる場所」。最初は居心地悪いと思いますよ、でもミーティングやプログラムや体験を通して安心できる場所になっていくでしょう。「孤独や不安感の緩和」に繋がります。仲間がいれば「危険や行動の低減」ができるし「生活リズムや服薬習慣の確立」ができていきます。ご家族にとっても「家族会を通してご家族の辛さが理解され、孤独や不安を発散・低減し、仲間を作る」ことができる。ぜひご家族も仲間をもって、日々孤独に陥っていないか検討してみることが大事だと思います。「当事者にとっては家族が家族会に繋がってくれることはありがたいこと」。今日皆さま方がここに集っておられることがおそらく本人たちにとっても非常に心強い事だと思います。

「自助グループが回復に必要な理由」ですが、私自身が依存症者であるわけではないのです。離脱症状も経験したこともないし病的飲酒欲求もありません。その辺に限界があって、やはり同じような経験をした人の話の方が説得力があり理解し易かったり受け入れやすかったりします。家族がどんなに言ってもやめない、医者をやめろと言ってもやめない、でも断酒会に行ったらピタッとお酒止めた人がいたんですね。理屈じゃないんですね、悔しい思いもしましたが、やはりそういう集団の力というものがあるんでしょうね。

「基本的な家族・周囲の対応」医者にもアルコールを止めさせる力がないと同様に、ご家族にも止めさせる力があるわけじゃないなと思います。止める、止めないは最終的にはご本人に決めてもらうしかないと思います。後は「家族の方でもあまり振り回されないでいる」といいと思います。「病気が原因で繰り返している」という認識が必要です。なかなか同じ屋根の下に居ると、病気だからと思いきれない事もあると思いますが、客観的に見る意識は必要かなと思います。「本人が一番辛いんだという意識」を持ってあげられると良いと思います。ただ「暴力は受けない、暴力に対しては逃げる」本当に危ない時は警察を呼ぶ必要もあります。あとは「本来なら誰がすべきことか考えて、本人がすべきことだと判断したら手を引く」。依存症は慢性疾患ですから途中でスリップという事もあります。「あまり一喜一憂しすぎない」事も大事だと思います。「ご家族の健康・人生も大切」にしていきたいし、先ほども言いましたようにご家族も「自助グループや家族会への参加」で孤立しないようにしてほしいと思います。

「治療に対する理解」断酒を続けることはそれなりに大変なのです。飲酒＝止める気がないという事ではない事もご理解いただきたいと思います。飲んでいる姿を見るとご家族には本当にがっかりだと思うのですが、多くの方が「やめたい気持ちはあるんだけど、でもやめる自信がない」と言います。やめた実績をもっていないですから。どこかで飲み続けたいと言う気持ちも、コインの裏表みたいにあるようです。だからあまりご本人の言葉にも振り回されない方がいいと思います。

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＞

梅澤紘一郎様 宮田桂子様 中村幾一様 相澤まゆみ様 紺矢昭男様 櫻田るり子様 都筑宗子様 寒川高校様
チ工様 久保谷悦子様 海老原真美子様 針木伸佳様 佐藤拓様 島倉定様 守屋美樹様 箱守恵美香様 匿名様

＜献品御礼＞

千葉ダルク様 栗坪千秋様 梅澤紘一郎様 関野恵美子様 軽部喜美子様 （株）アンカー様 沖縄ダルク様
仙台ダルク様 鈴木優子様 相模湖病院様 仲井和義様 草間薫様 針木伸佳様 三浦紀子様 梅宮健朗様
中村剛嘉様 林妃登美様 久保田悦子様 守屋美樹様 清水静江様 青森ダルク様 畠山俊一様 渡邊克己様
小谷田郁代様 青葉グリーンファーム様 八角知子様 神奈川県更生保護女性連盟 宮田桂子様 小池様 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 〇〇270-1-138788

※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。昨年から続いてきました、依存症の特徴について今回が最終回です。依存症の特徴の最後は「人を巻き込む病気」です。依存症は周囲の人を巻き込み、周囲の人たちに様々な心の病気を引き起こさせます。依存症の近くにいる人たちに病気が「伝染」していくのです。親や配偶者が鬱病になったり、子供が不登校や引きこもりになったり…。依存症者を助けたいと、様々な援助をしているつもりが共依存という病気に陥り、依存症者本人をさらに悪化させてしまうこともあります。巻き込まれていることに気づいたら、そのまま我慢せずに助けを求めることです。まず、周りにいる家族や友達が助けを求める行動を起こすことで、依存症者本人が助かる道が開かれるのです。

編集後記：今回の体験談はダルク 1 年、3 年、5 年の皆さんです。それぞれの心の遍歴が語られました。背景はそれぞれ違いますが、螺旋階段を登るようにグルグル回りながら回復していく様子がよくわかります。長引くコロナ禍でどちら様もお苦しいなか、今回献品献金が多く寄せられて大変心強く感じました。家族会報告は 10 月の駒木野病院の田亮介先生のお話です。HP で更に細かいお話を読んでいただければ幸いです。（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 N0. 28

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

