



心に響くメッセージ

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

枯れ草の間に緑も鮮やかに萌え出る候、皆様ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。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。

新型コロナウイルス初の感染者が日本国内で確認されてから約 2 年が経過しますが、生活様式が様変わりし、施設内外の事業の内容もだいぶ変化したように思います。そんな中、一昨年はコロナ対策の為に中止が多かった学校講演の機会が昨年末より大分増えて参りましたので、今号でご紹介したいと思います。

薬物乱用防止講演会として、年間約 30 回程度、相模原市を中心に神奈川県西地区の小、中、高、大学
校に出向いて、主に年齢の若い薬物依存症者のスタッフが過去の体験談を講演させて頂いています。家
庭環境や地域性などで個々の講演内容は当然違ったものになりますが、悩みを相談できる先生や友達の
大切さ、心の弱さを素直に出せる居場所の重要性を強く強調したスピーチになるように心がけています。
コロナ禍において、薬物のみならず青少年の心の問題が大きな課題として取り沙汰されておりますが、
「限界だ、もうダメだ」という声を訴えやすい、学校や家庭ではない第 3 の居場所が少しでも増えてほ
しいと思っています。心の弱さを素直に出せる、受け止めてあげられる優しい社会を作っていくことの
必要性は依存症からの回復に相通じるものを感じます。講演を聞いてくれた生徒さんからの感想文をお
載せしていますが、皆さん本当に熱心に聞いてくれます。感想文を拝見していて特に嬉しいのは、挫折
や失敗から立ち上がり、前向きにリハビリをしている我々の姿に共感していただいている事です。失敗
が許される環境や仲間の中で、失敗から学び回復や成長を目指す過程にある、心に響くメッセージを、
もっとたくさんの方々にお伝えしていこうと思います。講演を聞いてくれた生徒さん方が、依存症の予
防はもとよりコロナに負けず、たくさん遊んでたくさん笑い、心も体も健康で元気にいて欲しいと切に
願うばかりです。世間ではコロナ感染者の増加や国家間の争い事など、ネガティブで不安を煽るニュー
スばかりですが、まずは 3 月の修了式に向けて、せめて施設の中だけでも利用者、スタッフ共に笑顔で
いられる雰囲気作りを心掛けていきたいと思っています。

『コロナ禍での学校講演会を顧みて』

専務理事 高澤利行

日ごとに春の訪れを感じる今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

学校講演も毎年 20 数校に出向いていたものが、コロナ禍のこの 2 年、数校程に減少してしまいました。対面プログラムの困難さを感じる状況ですが、今回は『コロナ禍での学校講演会を顧みて』と題して書かせていただきました。

まずは 2 年前、令和 2 年 2 月相模原市立某小学校で相模原市社会福祉協議会様より講演依頼がありました。小学校での講演会は初めてでしたので、かなり難しく感じました。担当の先生と密に連絡を取り合い、どのように対応したら良いか、注意すべき事は何か、打ち合わせをさせていただきました。対象の生徒さんは 6 年生です。まだ緊急事態宣言が発令される前でしたので、体育館で薬物依存症・アルコール依存症当事者の体験談を聞いていただきました。事前に生徒さんからの「講演会で質問したいこと」の資料をいただき、6 年生の生徒さんが純粋に思ったことや疑問に答えられるように、体験談に取り入れてもらうように進行致しました。生徒さんは体育館の寒い中でしたが、皆さん真剣に聞いて下さいました。先生にお聞きしますと、小学校から「薬物乱用防止教室」は、教育の一環として保健、道徳、特別活動や総合的な学習の時間において実施されているとのことでした。もちろん、アルコールやタバコ喫煙も含めてとのことでした。小学校から「薬物乱用防止教室」が教育現場で実施されている現実が、私たちの時代には考えられないことですが実感致しました。それだけ、現代社会において、薬物問題が低年齢化していて、簡単に大麻や覚醒剤が入手出来てしまう背景があるのでしょうか。2018 年の統計ですが、「大麻摘発初の 3 千人超え」「10 代から 30 代の若い世代への広がりが目立つ」という警察庁発表の新聞記事を思い起こしました。

令和 2 年 12 月相模原市某中学校にて薬物乱用防止講演会を開催

10 月始めに生徒指導担当の先生から、薬物乱用防止講演会の依頼がありました。以前は相模原警察署にお願いしていたそうですが、「ダルク当事者の薬物に繋がるきっかけや、生活背景を知りたいので是非体験談をお願いしたい」とのお話でした。本来ならば体育館で全体集会として体験談を話す予定でしたが、コロナ禍で放送室からカメラとマイクに向かい、各教室の大型テレビに画面を映しての話しとなってしまいました。私もそうでしたが体験談当事者も、カメラに向かって話すので生徒さんの顔は見えないし、表情がわからないので反応が伝わって来ないのが残念で、薬物の怖さ恐ろしさが本当に伝わっているのか心配になりました。

令和 3 年 2 月県立某高等学校 6 月相模原市立某中学校 9 月県立某高等学校 12 月相模原市立某中学校
各々「薬物乱用防止講演会」に出向くも緊急事態宣言及びコロナ禍の為に、各学校共に放送室からカメラとマイクに向かって話し、各教室の大型テレビに画面を通しての薬物講演となってしまいました。

令和 3 年 7 月 9 日 「令和 3 年度リカバリー講演会」（相模女子大学）

相模原市精神保健福祉センター様からのご依頼にて、相模女子大学人間社会学部、奥貫先生の授業の一環として「依存症」をテーマとした講義の中で、薬物、アルコール、ギャンブル依存症からの回復者の体験談を当事者としてお話し致しました。コロナ禍のためオンラインでの講演でした。授業を受けた学生さんから沢山の感想文を頂きました。

令和 3 年 7 月県立某高等学校（相模原市内） 12 月県立某高等学校
コロナ禍の中でしたが、この時は体育館で薬物乱用防止講演会を行うことが出来ました。私もダルク紹介をする際に直接生徒さんと向き合ってお話しでき、お顔の表情がわかり、体験談発表者も緊張感を持って話しが出来るし、生徒さんの反応もわかるので、やはりプレゼンテーションしやすいと思いました。

各学校において「薬物乱用防止講演会」は必要不可欠であることと、1 回開いて終わりではなく、取り組みを継続することが必要とされています。また、各学校共に生徒指導の先生を中心として講師派遣交渉されているそうです。企画から学校総体としてこの一次予防が大事だし肝心だと思います。最近では相模原市内からの講演依頼が増えています。それは以前に学校講演に行った先から、新たに転任して来られた先生からの口コミで、相模原ダルクの薬物乱用防止講演会が良かったので、当校でも薦めてみました、という先生からのお話でした。講演会終了後に校長先生とお話しすることができ、学校の生徒さん及び各ご家庭の実情と近隣における生徒さんを取り巻く環境等、色々ご心配され、また苦慮されている様子をお伺いすることが出来ました。

今後も「薬物・アルコール・ギャンブル依存症」の啓発活動は重要だと思います。若い心にメッセージを届けたいです。それは若い人々の健康を守ると同時に、私達自身の回復に資する活動として大事だと思うからです。

『講演活動を通して』

アツオ

薬物依存症のアツオです。私は現在相模原ダルクに入寮して 3 年が経ちますが最近メッセージ活動として、中学生や高校生・大学生に薬物乱用防止講演で体験談を話す機会を頂きました。自分が過去どのようにして薬物と出会い使用してきたのか。薬物を使用し始めた初期の頃はうまく使えていると思っていたことや、何年も使用を繰り返すうちに薬物中心の生活になったこと。薬物使用による弊害が如実に出てきたが、止める事ができなかったこと。薬物に支配されるように連続使用を繰り返していたこと。自分が反社会的な生き方を 20 年以上もしてくるなかで薬物に頼り続けていたこと。そして相模原ダルクに繋がって薬物依存症という病気は完治しないが回復は可能であると学んだこと。3 年間の施設生活を通して自分がどのように感じ、どんな所でつまづいて苦しんできたかが分かったこと。薬物を使わない生き方を続ける為には、自分を変える必要があること、などを話させて頂きました。さらに過去の反社会的な生き方や薬物使用・暴力や力で周りを従わせ・巻き込み・迷惑を掛たこと、薬物事犯やその他の犯罪での 3 回の受刑生活など、本来は隠したいようなことに光を当てることによって自分自身を知る事ができました。自分自身に関してまず、幼少期に父親を恨んでいたことが分かってきました。私は 1975 年 5 月に暴力団に所属する父親と母親のもとに生まれました。私が小学校低学年当時は、周りの友達たちは誕生日には同級生を呼び誕生会を開いていた様ですが、暴力団に所属していた父の影響で〇〇さんの家の子とは遊んじゃダメよ！などと当時は言われていたので、当然誕生会などのイベントには呼んでももらえませんでした。学校では普通に話したり遊んだりできる友達でも、家には呼んでももらえないということで、すごく寂しい思いをしたトラウマがあります。こんなに寂しい思いをするのは父親のせいだ！と、恨んでいたと思います。こんな経験が有るので中学生になり親の影響下から解き放たれ、お互いの家を行き来できる友達ができた時は本当に嬉しかったです。せっかくできた友達だったので、その友達を無くしたくない・嫌われたくない・もっと仲良くなりたいと思う一心で、良いことも悪いことも一緒にやるようになり不良へとなっていました。シンナー・大麻・覚醒剤も誘われれば断ることなくやってきました。そこまでして繋ぎ止めようとしてきた友達でしたが、友達は年齢とともに薬物使用を止める人が殆どのなか、私は止めることができず使い続けました。いつかは恨みの感情があつたものの、私が暴力団に入った頃から父への恨みの感情は無くなりました。その頃もう父は堅気になっておりましたが、父がいたからこそ私は若くしてある程度の肩書を貰いヤクザとして活動することができたのも事実だからです。この頃から、周りは先輩や自分より年上の方が殆どだったため、人の顔色を伺ったりして言い出せない自分の性格上の弱い部分を隠す為や、勢いをつける為、素面ではやり過ごせない時などに薬物を使用していました。それ以外でもあらゆることを薬物使用する為の理由にしていました。今思うと理由は何でもよかったのだと思います。薬物乱用防止講演で話させて頂くにあたって、自分が過去薬物を初めて使用した時のことや・その時感じていたこと・状況などを思い出させて頂きました。そこで分かったことは、友人・仲間とは何かです。薬物を誘う友・一緒に薬物を使用する友・一緒に犯罪行為をする友は本当の友人・仲間なののでしょうか？今なら、そんなの本当の友なんかではない！と言えるでしょう。だが当時の私にはそうは言えませんでした。なぜなら寂しい思いをした経験が有るからです。病的に使い続けて止められなかった事を考えるとそういった心の弱い部分に巧妙に入り込んだと思います。断って仲間外れにされたくないという気持ちや、持って生まれた精神的もろさ、対人関係が苦手なところ、人の顔色を伺うところ、思っていることを伝えられない自分など複合的な要素が有ります。このようなこと全てを覚醒剤が解決してくれました。自分が薬物依存症であり薬物に頼ってきたこと・精神的にもろく仲間の助けが必要なこと・現在、薬物使用が止まっていることは当たり前ではないと言うことを再認識させて頂きました。薬物依存症であり常に生きづらさを感じて生きてきたこと・今後は生きづらさと真摯に向き合い仲間の中に身を置いて成長し続けたいと思います。

まだまだ回復途上の私ですが薬物乱用が若年化している昨今、薬物乱用防止講演を通して自分たちのように薬物によって苦しむ人が 1 人でも減ればと願っています。今回、このような機会を頂き多くの仲間や施設に感謝しています。

『薬物乱用防止教室生徒感想文』

◆相模原市立某中学校

・元経験者の説得力が人一倍ある。話す過去の事を考えながら話すから、それでも辛いのに講演をしてくれて本当にありがたいなって思えた。人生一度しかないから薬物乱用して刑務所送りになるのは絶対に嫌だから、自分は絶対に意見を伝え通せる人になりたいです。断って失う人より、ダメな事をやって失ったものは何よりもでかすぎる。後、何でも相談できる人を絶対作っておくべきだなんて改めて感じた。今までの薬物教室の中で一番説得力があった。

・薬物を使ってしまった理由は誰にもあるような悩みが多くて、とても身近に感じました。今まで自分は、薬物乱用していた人は悪い人や危ない人などの悪いイメージがとても多かったのですが、今回の話を聞いて、自分も共感できる場所が多く、他人事には思えませんでした。ですが薬をつかってしまったことで命にかかわることがあると知って、改めて薬物は使ってはいけないと思いました。これから自分も大人になったら、お酒を飲んだりすると思うのですが、今回の話を聞いてたとえ合法の物でも使い方によっては命に関わることがあると思うので、そういうものの付き合い方はしっかりと考えていきたいと思いました。

◆相模原市内某女子大学

・3人の方が抱えている事として孤独というのがあると学びました。アルコールも薬物もギャンブルもそのものに依存性がある物ではありますが、依存性に加えて環境因子として孤独が加わると依存しやすく、そして抜け出しにくい、周りにもし人がいても自ら孤独を好む様になってしまう所が依存症の怖い所だと学びました。また、今まで依存症と聞くと私の父がアルコール依存症により健全な家庭を築けなかった経験から、どうしても依存症がではなく、依存症になっている人が怖く依存症は抜け出せないと思ってしまう事がありました。ですが今回のお話を伺った事で、皆様とても温かい人柄が伝わり過去の経験のお話を頂けて依存症は回復できて、人が怖いのではなく依存してしまう事が怖いという認識に変わりました。そして依存してしまうには孤独や不安といった要因がありその人に原因を押し付けるべきではないと感じました。

・今まで依存症の話は聞いてきていたのですが、自分には関係ないから大丈夫。という謎の自信がありました。しかし今回当事者の方から直接話を聞くことができ、依存症は誰もがなる可能性があると思われました。どの依存症もちょっとしたことがきっかけでハマっていき、上記にも書きましたが、個人の問題では済まなくなってしまうこと、理性が保てなくなっていることが依存症の怖い部分でとても印象に残っています。今まで、依存症についての勉強は先生から話だけを聞くことしかしてこなかったので、今回当事者の方から実体験を聞くことは自分にとって貴重な体験で、改めて気を引き締める機会にもなりました。精神が不安定であったり、現代における生きづらさというものは誰しもが抱えていると思います。そのはけ口がたまたま、依存症という形で出てしまっているの、他にストレスを上手に吐き出す方法を探さなければいけないと思いました。ダルクを通して仲間と共に回復することができるというのが、誰にとっても心強いものであり、依存症の回復に大切なことだと学びました。

◆神奈川県立某高等学校

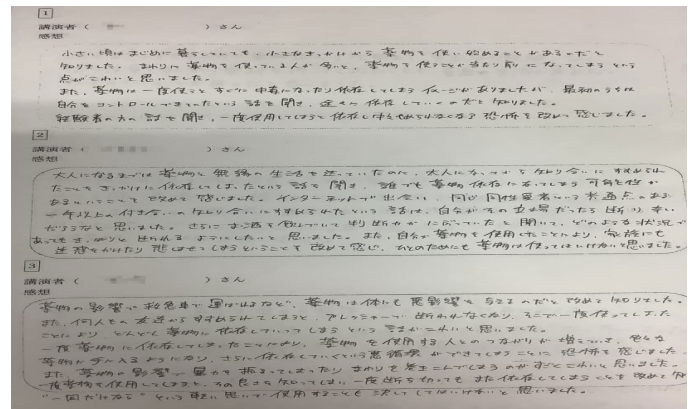
・大人になるまでは薬物と無縁の生活を送っていたのに、大人になってから知り合いにすすめられたことをきっかけに依存してしまったという話を聞き、誰でも薬物依存になってしまう可能性があるということを改めて感じました。インターネットで出会い、同じ同性愛者という共通点のある一年以上の付き合いの知り合いにすすめられたという話は、自分がその立場だったら断り辛いだろうなと思いました。さらにお酒を飲んでいて判断力がぶっ壊れていたと聞いて、どのような状況であってもきっぱりと断れるようにしたいと思いました。また、自分が薬物を使用したことにより、家族にも迷惑をかけたり悲しませてしまうということを改めて感じ、そのためにも薬物は使ってはいけないと思いました。

・薬物の影響で救急車で運ばれるなど、薬物は体にも悪影響を与えるのだと改めて知りました。また、何人もの友達からすすめられてしまうと、プレッシャーで断れなくなり、そこで一度使ってしまったことにより、どんどん薬物に依存していき、色々な薬物が手に入るようになり、さらに依存していくという悪循環ができてしまうことに恐怖を感じました。また、薬物の影響で暴力を振るってしまったりまわりを巻き込んでしまうのがすごく怖いと思いました。一度薬物を使用してしまえば、その良さを覚えてしまい一度断ち切ってもまた依存してしまうことを改めて知り“一回だけなら”という軽い思いで使用することも決してしてはいけないと思いました。

学校講演



学校講演



新年祈願



オープンスピカーズ MTG



1月家族会（田中代表）



1月家族会（田中代表）



メンバー報告

2月のステージアップ

新規入寮者

トク Stage1 に仲間入り！

メンバー

タクミ Stage4 に UP！

ヤッチ・リョウスケ Stage3 に UP！

ヤマチャン・ヒロ Stage2 に UP！

アキラ・ケンジ Stage2 に UP！

スタッフ

カズ サポートへ昇格！ アラ マネジャーへ昇格！

施設報告 2月1日現在 利用者45名です。

Manager 3名		Chief 3名		Trainee 1名		Support 8名
Stage1 2名	Stage2 9名	Stage3 12名	Stage4 6名	Stage5 0名	通所者 1名	

活動報告・予定

12月報告

1日・8日・15日・22日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）

2日 八街少年院薬物依存離脱指導

3日・10日・17日・24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）

4日 駒木野病院協議会

6日 個別支援計画会議

9日 相模原市立上溝中学校
薬物乱用防止講演

13日 定例会議

14日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング

15日 12ステッププログラム・金田

16日 第2回エイサー演舞発表会（小渕小）

17日 八街少年院薬物依存離脱指導
寮長会議

18日 相模原ダルク家族会

20日 HRI 水澤都加佐先生セミナー

21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

22日 神奈川県立寒川高等学校
薬物乱用防止講演

23日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
相模原ダルク・クリスマス会

26日 デイケア大掃除

27日 相模原ダルク・忘年会

28日 ナイトハウス大掃除

29日 EC 会議

1月報告

3日 新年顔合わせ

4日 ビンゴ大会

5日 書初め
個別支援計画会議

5日・12日・19日・26日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）

6日 八街少年院薬物依存離脱指導

7日・14日・21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）

11日 相模原ダルク・新年会

13日 八街少年院薬物依存離脱指導

15日 相模原ダルク家族会

17日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
ニュースレター28号発送

18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
横浜保護観察所協議会（オンライン）

20日 新年祈願 亀ヶ池八幡宮

24日 サービス管理責任者補基礎研修

25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

26日 12ステッププログラム・田中
EC 会議

27日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム

28日 寮長会議

31日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
定例会議

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 12 月家族会報告>

12 月 18 日（土）1 時半～5 時 29 名参加（24 家族） 初参加 2 名（2 家族）

講師：朝倉崇文先生（北里大学医学部 精神科医師 KIPP 担当）

「アディクションってなに？～「やり過ぎる」をどう扱うべきか？～」

依存症には特定のイメージが付きます。うつ病や自殺企図には人は責めませんが、薬物やギャンブルで失敗すると人や社会が厳しく責めます。依存症という病気には、世間のイメージがかなり厳しくて「だらしのない人になる。意思の弱い人になる。快楽に身を沈めた結果だ。悪い奴になる。」といったイメージがあってそれが治療を難しくしている面があります。社会の偏見や差別があるので、どうしてもご本人や家族が治療につながりにくいし、続けるのが難しい現状があります。ご本人も悪いイメージを取り入れて否認してしまうので治療の妨げになります。しかし泥酔記者会見で失脚した大臣の中川さんの事例で分かるように、だらしのない人や快楽に溺れるような人が大臣になることはできません。他にも多くの著名人、有名人が依存症になっていますし、だれでもなる病気だということは、皆さんもご存じのことだと思います。

なんでお酒を飲み続けるのがただの「癖」じゃなくて「精神障害」になるのか。最初は生物学的要因が注目されました。物質によって体に変化する。身体依存つまり「離脱と耐性」の存在です。アルコールだけは確かにそうなのですが、覚醒剤では身体依存も離脱もほとんどないのです。コカインに関しては耐性すらありません。それなのにやめにくい。それで出てきたのが「ドーパミンニューロン（脳内報酬系）仮説」です。心理学からは「自己治療仮説」が注目されて、これが主流になっています。人間は気持ち良くなる欲求を我慢することはできます。しかし不快感情、抑うつ、怒り、孤独、悲哀、不安などから逃れる行動は我慢できません。これらは自然界であれば外敵に襲われた時に出る感情ですから。依存症だけでなく、強迫性障害、引きこもり、等の元にもなる感情です。人間ですからそういう場合に他人に助けを求めることもできます。しかし確実ではない。そこへ行くと物質は手軽でかつ確実、だから嵌ってしまうということです。平成 22 年頃からですが、自殺防止策として依存症が注目されるようになりました。「自殺防止対策としてギャンブル障害が注目された理由」という研究があります。「うつ病」は良く自殺が起こる病気として知られており 20 年位そう言われて対策が取られてきましたが、その人たちの「自殺念慮や自殺企図」に比べて、「アルコール依存症」の人たちのそれは同じくらい高い。「薬物依存、ギャンブル障害」の人たちのそれは更に高いのがわかります。この研究が当時の政治家たちに注目されて、それから我が国の自殺防止対策が大きく舵を切り、ギャンブル依存を始め依存症が加えられて、治療も注目されるようになりました。最終的に支援していく中では「戦略」が必要となります。その中で一番危ないのは「意志の強さに」頼ることです。そもそも意志の強さとは何のことでしょうか。意志の強さは測れません、強くする方法もわかりません。多くの場合、結果で判断しています。つまり、意志の強さに頼ろうとする人は基本的に無策です。戦略の一つとして自助グループや病院が存在します。現実的に向き合って戦略を立てることは苦しいです。葛藤が出てきて苦しいので、「意志の強さ」という言葉に逃げたくなるのは、ご本人もご家族も、支援者も同じです。「害を減らすための戦略」を立てましょう。アディクションはコントロール障害であって、ほどほどにするのが難しい。完全に断つのがベストな選択です。しかしのめりこんだ行動は自分が楽になる、ましになるために選んだ行動ですから、手放すのは非常に覚悟を要するものです。手放すのは勇気がいります。辛くなります。覚悟が決まるまでは時間を要する、多少の害が減るだけでもいいじゃないか、という思いで対応していくのが大事だと思います。また失敗することで、初めて覚悟が決まるのが人間だともいえます。

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＞

小池様 三浦紀子様 鈴木志麻子様 ハンドシェイク様 楯弘様 匿名様

＜献品御礼＞

上山雅子様 香村恒子様 鈴木優子様 仲井和義様 針木伸佳様 梅澤紘一郎様 三田紀子様
山名三枝子様 林妃登美様 守屋美樹様 小暮伸子様 箱守恵美香様 清水静江様 宮田桂子様
中村とし子様 小谷田郁代様 青葉グリーンファーム様 八角知子様 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 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。

プログラムディレクター水澤都加佐先生より：『回復と自助グループの役割』アディクションは、価値観、感情、判断力、身体、家族、スピリチュアリティを病み、社会的にも影響を受ける病です。この破壊的な病に一人で立ち向かって勝てるはずがありません。自助グループは参加者にパワフルな体験を提供し、この体験は病気の持つパワーよりもより大きいもので、依存症者の合理化や否認を聞く代わりに、回復に向けた経験や強さ、希望を聞くことができ、同じ問題をシェアすることができます。他人を観察し、お互いにサポートし、グループに貢献する相互作用は、大きな強さとなり、メンバーの大切さや所属意識を認識させ、問題への対応の仕方が学べます。また参加者は、情緒的にも成長します。依存症は、情緒的な成長をストップさせますが、自助グループは情緒的成長の機会も提供します。（水澤都加佐）

編集後記：今回は「学校講演会」特集です。ダルクから学校？と首をひねる方もあるでしょうが、依存症の後始末も大変ですが、それ以前に依存症にならないための「心のワクチン接種」もダルクの大切な仕事と思ってやってきました。若い人々と向き合う活動は話し手にとっても良い刺激になります。プログラムディレクターのお話は、今回から水澤先生です。毎月カウンセリングとスタッフセミナーを担当して下さっています。（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. 29

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

