



地域への啓発活動

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。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。

先月号でも触れましたが、コロナ騒動がひと段落し、普段行えなかった行事やプログラムが行えるようになった事の事例として、今号では地域でのエイサー演舞を取り上げたいと思います。

エイサーとは三線の音色や歌、太鼓のリズムに合わせて踊られる先祖をあの世に送り出す大切な踊りで、その歴史は古く、沖縄で受け継がれてきた伝統芸能です。数々のダルク代表者を生み出した沖縄ダルクのプログラムとして採用され、それが日本全国のダルクに広がり、今では沢山のダルクがエイサーをプログラムに取り入れているようです。私自身も千葉ダルク入寮時にエイサーを仲間から習い、地域の催しで演舞させて頂きました。当初は、「エイサーなんて依存症の治療と関係ないじゃないか」と文句ばかり並べて、一人だけ練習を拒否していた事もよく覚えています。お任せプログラムの元、どんなに嫌な提案やプログラムも黙々と行っていた先を歩く先輩の仲間に感化され、渋々練習を行っていましたが、忘れもしない木更津の初本番で観客から頂いた拍手喝采や、仲間から「ヒデ、すごいな！頑張ったな！」の一言が、年甲斐もなく嬉しかったのを思い出します。自己中心的に自分のやりたい事や意見ばかりを主張していた当時の私が、仲間やダルクの提案を素直に聞き入れ行動できたターニングポイントの一つだったのでしょう。スタッフになってからのエイサー演舞は、地域の方々との交流や舞台の段取り、出演する仲間をまとめたりと、利用者の頃とはまた違う経験をさせて頂きました。ただでさえ依存症の施設というと偏見や差別の目で見られますので、ダルクスタッフとして気を遣う行事でした。また千葉ダルクスタッフ当時は、あたり前に用意してある太鼓や衣装、演舞にご招待してくれる地域との繋がりも、相模原ダルク開設当初は当然のように全く無いわけで、資金が無い中、一つ一つ道具を揃えたり、開設反対運動の中、いつか来るであろう地域からの演舞の依頼を不安な気持ちで待ちながら、数人の利用者とエイサー練習を行ったのも、今となっては良い思い出で、自分自身一番充実していた時期なのではと思います。

開設して先月で丸9年が経ち、施設の規模も地域との繋がりも当時とは比べ物にならない位に成長させて頂きましたが、当時の気持ちを忘れずに、一演舞一演舞に感謝の気持ちを持って出演させて頂こうと思います。

『相談』

ターシー

私はこの夏で相模原ダルクに入所して5年が過ぎ、クリーンタイムも5年を迎えることが出来ました。初めの頃は、仲間に悩みや不安などの相談が出来ませんでした。相模原ダルクにつながる以前の私はそういう事を話したりするのが、恥ずかしい事とか自分の弱点を見せてしまうとか男らしくない等と考えていまして、そういった話しをしないでアルコールに逃げてウサを晴らしてきました。ちっぽけなプライドも邪魔をしていました。それが生きづらさと感じたことはありませんでしたし、アルコールで逃げているとも思ってもいませんでした。相模原ダルクに入所してからも、しばらくの間はそういう事は仲間に話せなかったし、ミーティングで話すこともできませんでした。でも集団生活の中で、人間関係の問題などがどんどん出てきても、しばらくの間は自分の中で処理しようと頑張ってみましたが、やっぱり処理しきれなくなった時に、先行く仲間で声をかけてくれたのでした。その時にいろいろな悩みを聞いてもらいました。その時に先行く仲間から「一人で悩みを抱えていないで、もっと仲間に相談してみな！解決はしないかもしれないけど、少しは気持ちが楽になるよ」と言ってもらえて、こういう話をしてもいいんだと気づく事ができました。でもすぐには全部聞いてもらうことはできなかったけれど、少しずつ悩みや不平不満なんかの愚痴を話せるようになりました。仲間に喫煙所などで会うと話しを聞いてもらったり、逆に話を聞いたりすることが増えて行き、ある程度のクリーンタイムができてくると、新しい仲間からも悩みや相談をされる事が増えて行きました。新しい仲間には、受け売りだけでも先行く仲間からかけられた言葉を話してから話しを聞いています。新しい仲間が話してくれる事の多くが私が入所した頃感じた悩みであったり、不平不満だったりするのでとても共感できるので、私の入所した頃の話をしてたりしています。でも前よりかはましになりましたけど、まだ私は悩みや思っている事を話すのが苦手です。仲間に愚痴を聞いてもらうことはできるようになりましたが、まだ悩みは自分の中に溜め込んでしまいます。先行く仲間達から「いつでも話しに来ていいからね」と言ってもらえるのですが、忙しそうにしている姿を見てしまうと、なかなか「話を聞いて下さい」とは言えなくなってしまいます。でも自分の中ではこれが言い訳で、話を聞いてもらうのが何故だか怖くて逃げているのは分かっているのに、以前の病氣的な考え方が出て来て邪魔されてしまいます。私は私自身の中で、話しを聞いてもらいたいのに話しが出来ない状態にしてしまい、フラストレーションが溜まってしまいます。私がもう少しだけ積極的であれば良いのですが、つい引けてしまう。今、私が変わらなければいけない所がこういう所であり、もっと私自身の心を楽に行かなければいけないと思っています。

ところで、私は施設の方でオキュペーション（畑）プログラムを仲間と担当させて頂いています。真冬から畑をみんなで汗をかきながら耕し、肥料を入れたりして土づくりをして、今年は4月からナス・ミニトマト・キュウリ・ピーマン・トウモロコシ・キャベツの夏野菜を栽培しました。現在は、サツマイモ・秋ジャガイモ・ハクサイ・ホウレンソウを栽培しております。

今年の畑は、ナス・ピーマンは順調に収穫できましたが、ミニトマトは収穫出来たのですがハクビシンの作業なのか？あちこちの枝が折られてしまいました。トウモロコシも順調に来ていたのですが謎のカナブンみたいな虫にほとんど食べられてしまいました。キャベツは初めて栽培してみて、良い感じだったのですが気温と雨にやられてしまいました。まためげずにリベンジします。今、私が住んでいる愛川TC寮が、畑に近いので夏場はデイケアに行く前に畑に寄って毎日のように水やりをしに行っていました。

8月中旬から冬野菜に向けて準備をしておりましたが、いかんせん天候と相性が悪くて、台風や雨で農作業が出来ない無力さを感じたりしています。なかなか思うように進んでいきませんが仲間たちと一緒に美味しい有機野菜を作り、お正月に食べられるようにしたいです。

仲間達みんな畑作業に限らず太陽にあたっているのも、みんな日焼けして健康的な良い色になっていて、今まで部屋にこもって青白い顔をしていたのが、別人のようになっています。これからいろいろな作物にチャレンジして、美味しい野菜を作って行きたいと思います。

『失敗の繰り返し』

ケンジ

こんにちは、アルコール依存症のケンジです。自分の過去、施設につながってからの失敗などを書きます。私がアルコール依存症と診断されたのは 31 歳の時、お酒を飲む様になったのは遅く、成人になってからと記憶しています。25 歳位から毎日飲む様になりましたが、運転の仕事をしていたので、酒量のコントロールは出来ていたと思います。覚えている範囲ですが 28 歳位の時、工作中に腹部と背中に激痛が走り早退し病院に行きました。即入院急性膵炎と診断されました。入院中は本当に辛く 2 週間痛みと戦っていました。痛み止めが全く効かないし、飲食も出来ないし、ただひたすら我慢していたのを思い出します。1 ヶ月半程度で退院しましたが、それを繰り返すとは思いませんでした。体調が戻り何ヶ月か過ぎた頃、お酒を口にしてしまいました。やはり毎日飲む様になり、また膵炎で入院します。痛みは前回以上でした。数日後、検査で他にも異常が見つかり大学病院に転院し、開腹手術を受けました。大変辛い思いをしても、退院して体調が良くなれば、お酒を口にするという生活は変わりませんでした。軽い痛みを伴う膵炎で数回入院し、院内にあるアルコール外来で、依存症と診断された訳ですが、まだ若かったし、やり直すチャンスがあると思っていました。月 1 回外来に行き断酒会にも参加しました。しかし断酒は出来なかった。実家の自分の部屋で飲み過ぎて、階段から落ち背中や肩など数ヶ所骨折しました。リハビリも大変だし、退院するのに 1 年位かかりました。この 1 年が今まで生きてきた中で、お酒を口にしていない 1 番長い期間です。それが 32 歳でした。事故を起こし免許取り消しになり、運転の仕事が出来なくなりアルバイトを転々としながら過ごします。実家に生活費を入れるのが難しくなりましたが、両親からは強い口調で何か言われる事も無かったので、それに甘えてずっと実家で過ごしていました。その後も反省もせず、お酒を飲みました。依存症という病気に向き合う事なく何度も入院しました。何度か精神科等に行く様に言われましたが、まだ何とかなんと自己判断し全く聞く耳を持ちませんでした。私はギャンブルにも依存していました。18 歳から遊びで始め 20 代で収入が安定してから、のめり込む様になりました。楽しみから勝ち負け関係なく思考停止な感じで、気が付けば休みの日は朝から閉店まで打っていました。運転の仕事をしていた時は、15 時頃仕事が終わるのでパチンコしてから家に帰ったりしていました。1 ヶ月分の給料を 1 日で稼ぐ事もありましたが、負ける額も大きく、お金が無くなると借金してまで店に行っていました。消費者金融に行き書類に記入し審査が通った時、ビックリしました。簡単にお金が借りられたからです。限度額まで借り、その後も数社から借金し、そのお金でギャンブルをしていました。もちろん両親には秘密にしていました。借金したのを借金して返す矛盾した、お金の使い方をしていたら本当に返済出来なくなっていました。両親に頼るしか方法は残っていませんでした。結局は返済してくれましたが、時間が過ぎるとまた借金してギャンブルしてしまう。40 歳を過ぎた頃には、クロス・アディクションに陥り、パチンコをしながら飲酒するのが習慣になり店内でブラックアウトする事が何回もありました。救急車を何度も呼ばれ、警察も何度も呼ばれ、パトカーで実家に帰った事も数え切れない程です。

51 歳で施設につながりましたが、順調ではありません。3 度スリップし、やり直ししています。ただこれを書いている頃は、入寮して 1 年 11 ヶ月程が過ぎクリーンも 6 ヶ月半になります。何事も長続きしない・あきっぽい性格がでてしまいます。ただ 3 回目のスリップで考え方も少しずつ変わってきました。実家に電話し両親と話しをしました。内容については書きませんが、声を聞けて嬉しかったです。その時もパチンコをして、ブラックアウトをして、警察に保護されたりと、今までと変わらない数日間を過ごしました。結末としては、酒を飲み過ぎて病院に搬送されました。その病院には精神科があり、医師との会話の中で入院し、プログラムに取り組む旨を伝えました。しかし先行く仲間が、それをさせてくれませんでした。施設に戻り現在は落ち着いた状態で日々過ごしています。時にはイライラも出たり、あせりも出ます。欲求も出ます。そんな時は、過去の失敗した時の結末を振り返ったり、好きなプログラムは楽しんだり、気楽に、ゆっくりを心掛けて逃げる事なく、向き合いたいと思っています。変わっていく自分を見たいし、見せたいし、段階を踏み自分自身の為と思って、たくさんある問題を少しずつ解決していきたいです。

『ひとすじの光』

マサアキ

薬物依存症のマサアキです。（旧マーチャン）。アノニマスネーム変えました。

何で変えたかという、自分の名前がとても嫌いでしたが、最近は親からもらった名前を大事にしたいという思いから変えることにしました。宜しくお願いします。

令和元年夏、2 年以上続いたクリーンでしたが、仲間のサポートに疲れたり、先行く仲間の助言が煩わしく思えたり、何かと情緒不安定な日々が続く、突如相模原ダルクを飛び出してしまいました。飛び出したときは 2 度とダルクには頼らないし戻って来ない、社会に出て自立してやると自信満々でしたが、僅か 4 ヶ月程で再びクスリを使ってしまい仕事も転々となりました。クスリを使う仲間に出逢ってしまったことや寂しかった等、理由をあげたらきりがないけど、ダルクを飛び出した理由は結局最初からクスリを使いたかったのではないかと今では思っています。

最後にクスリを使った令和 2 年 7 月、甲府のビジネスホテルで幻聴幻覚の末にホテル内を全裸で徘徊してしまい警察を呼ばれ逮捕されました。もうこの頃の自分は、クスリを使って楽しむというより、クスリを使った状態で楽に死にたい、という自虐的な願望へと変わっていました。留置所の保護房では不安と恐怖に脅えながらも、逮捕されたことに、これでクスリが一時的に止まる、という安堵感もありました。でもこの先どう生きていけばよいのか分からないし、自分の力だけではどうにもならない、死ぬに死ねないでしょう……。そして弁護士先生を通じ相模原ダルクに連絡を入れてもらいました。あいにく接見禁止がついていた為、しばらくは弁護士先生を通じてのやり取りでしたが、「相模原ダルクが裁判で情状証人に立ってくれると言っている」と聞き、こんな僕にも救いの手を差し伸べてくれようとしていることに感謝すると共に、心の暗闇にひとすじの光が差し込んだ瞬間でした。

警察署から拘置所へ移管となったある日、仲間が面会に来てくれました。僕が「ダルクを飛び出してすいません」と謝ると仲間は優しく、「そんなことはいいんだよ、それよりも自分を許してあげな、また一緒にプログラムやろうね、ソフトボールやカラオケに行こうね」と言ってくれて、その優しさに涙腺が緩みました。“自分を許す” そういえば僕は本当の自分を隠して表向きだけ取り繕い、外見だけの体裁をよく見せようとすることに必死でした。弱さを見せてはいけない、強気でいかないと、完璧でなければいけないなど、反骨精神を持ちガムシャラに頑張ることばかりで、自分を丁寧に大事にすることをしてこなかったように思います。自分ひとりの力だけではどうにもならないということは分かっているのに素直になれない自分……。負けてはいけない、間違えてはならないという思いが、自分を苦しみ生きづらさを感じていました。今家族とは疎遠になってしまいましたが、僕が苦しみや怒りをもって生きていくことを家族が望んでいるとも思えません。家族への埋め合わせはまだ先になりますが、自分を許すこと、そして自分を癒すことを大事に今後は心の武装をときながら自分に力を与えていきたいと思います。

今年 7 月 28 日、6 度目の受刑生活を仮釈放にて出所しました。受刑生活中も幾度となく手紙や差し入れをしてくれ励ましてくれた仲間のおかげで、今こうして仲間の元に帰って来ることができました。自分が犯した失敗はけして自慢できるものではありませんが、この経験を糧に再び回復の旅路を歩めることに感謝しています。

仮出所してもうすぐ 3 ヶ月となりますが、正直仲間の存在がうっとうしく思えたり、自分の居場所を感じられなくなるときもありますが、それは自分で自分をひとりぼっちにして、仲間の優しさや愛情を受け取らないようにしているだけなのかもしれません。相変わらずひとりで戦っていかないといけない、というあの昔の感覚を手放し、ひとりで悩まずに何でも話せる仲間を増やしていきたい、そう考えています。

薬物依存症……。この病気に一生向き合っていく覚悟と勇気をもって、仲間と一緒に歩いていきます。

最後になりますが、今回のニュースレターを書く機会を与えてくれた仲間感謝しつつ筆を置きます。

さがみはらスポーツフェスティバル



星が丘地区ふれあいフェスティバル



プレジャープログラム



水澤先生セミナー



12 ステッププログラム



9 月家族会(山木先生)



10 月家族会(佐藤先生)



メンバー報告

10月のステージアップ

新規入寮者

ヨウヘイ Stage1 に仲間入り！
 イケチャン Stage1 に仲間入り！
 ブーチャン Stage1 に仲間入り！

メンバー

シゲ Stage3 にUP！
 ヤマチャン Stage2 にUP！
 ケンジ Stage2 にUP！
 シン Stage2 にUP！

スタッフ

アキラ・シュン サポートへ昇格！

施設報告 10月1日現在 利用者48名です。

Manager 2名		Chief 4名		Trainee 2名		Support 7名
Stage1 4名	Stage2 8名	Stage3 14名	Stage4 5名	Stage5 1名	通所者 1名	

活動報告・予定

8月報告

1日 プログラムカンファレンス
 3日・10日・17日・24日・31日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 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）
 12日金田参加
 8日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
 12日 映画鑑賞（デイケア）
 15日 オキュペーションプログラム
 16日 個別支援計画会議
 エイサー練習
 17日 12ステッププログラム・田中代表
 18日 BBQ&海水浴プログラム
 20日 相模原ダルク家族会
 22日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
 23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
 エイサー練習
 24日 寮長会議
 12ステッププログラム
 25日 立川拘置所講演
 スポーツプログラム・ソフトボール
 27日 オキュペーションプログラム
 29日 定例会議
 30日 EC 会議
 エイサー練習

9月報告

1日 プログラムカンファレンス
 ニュースレター32号発送
 2日・9日・16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（FLOW）
 9日代表参加
 6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
 7日 個別支援計画会議
 7日・14日・21日・30日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 10日 条件反射制御法学会主催
 第11回学術集会シンポジスト（田中代表）
 駒木野病院メッセージ
 11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）
 12日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
 13日 大和・綾瀬保護司会施設説明会
 14日 寮長会議
 15日 海水浴プログラム
 17日 相模原ダルク家族会
 22日 避難訓練
 25日 第29回子ども文化フェスティバル
 エイサー演舞
 26日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
 27日 定例会議
 28日 12ステッププログラム・千葉ダルク職員
 29日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 30日 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かします。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。

＜2022 年 8 月家族会報告＞

8 月 20 日（土）1 時半～5 時 23 名参加（19 家族） 初参加 2 名（2 家族）

講師：玉城久江看護師、神森精神保健福祉士 駒木野病院アルメックセンター

印刷資料「アンガーマネジメント」「親なき後問題と社会資源」

玉城久江 Ns.「アンガーマネジメント」

何でアンガーマネジメントをここで話すのかなという事ですが、私自身アルコール医療に関わるうえで、「怒るのをやめたいんだらうな」と思う事や、「怒りをすごく我慢していけど出せずにいるんだな」と思われる人をたくさん見てきました。そして怒りの連鎖を、ご本人から家族へそして医療者へと、連鎖していくのを止めるのは何かかなと思った時、アルコールプログラムの中にアンガーマネジメントを入れていく事が大切ではないかなと思いました。今入院プログラムやデイケアに、またご家族向けにお話しさせていただいております。また他の病院でもアルコールプログラムにアンガーマネジメントを導入しているところが多いです。怒りと飲酒がつながっている事が多いし、ご本人の怒りが家族に連鎖していき、それがまた飲みたい欲求に繋がったり、ご本人に向けられて悪循環になってしまう事が多いです。怒りについて今日は理解を深めていきたいと思います。

アンガーマネジメントの言葉の定義について。共通の理解をしていきたいと思います。アメリカから来ていますので英語です。アンガーとはアングリーともいいますが「怒り」の感情です。マネジメントは「後悔しないこと」と意識しています。直訳ですと管理するとか配分するという言い方になりますが。というのは、私たちは日々の生活の中で怒っても怒らなくても後悔を繰り返しているのが日々の姿です。怒って後悔するというのは「あんなことで怒らなければよかった」「あんなことで怒って恥ずかしかった」とか。怒らなくて後悔するというのは「もっとっておけばよかった」「あの時怒っておけばよかった」とか。「怒りの感情で後悔しないで済むことがアンガーマネジメント」です。怒らない事ではないのです。アンガーマネジメントをすれば怒らないようになるんですね、と勘違いされることがあるのですが、アンガーマネジメントは怒りの感情を否定していません。それはゴールではなくて、目指すものは「怒る必要のあることは上手に怒れるようになり、怒る必要のない事には怒らないですむようになること」です。この線引き出来ることをマネジメントというのです。ですから「怒りで後悔しないこと」という意識になるのです。まとめです。アンガーマネジメントのポイントとしては、まず 6 秒待ちましょう。温度計をつけましょう。イラっとした時は自分を中心として同心円を描いてみて、①と②なら怒らない。怒るとしたら自分が変えられるか変えられないか、重要か重要でないかで仕分けしていく。「全ての人が自分の感情に責任をもてば、私たちは怒りの連鎖を断ち切ることができると信じています。」それは違う価値観を受け入れようということです。「自分の価値観を認めてほしかったら、自分と人の違いも引き受けよう」。これがアンガーマネジメントの核心部分なのです。

神森 psw「親なき後問題と社会資源」

「社会資源」とは広い意味を持った言葉ですが、アルコール依存症の患者様には「医療機関、リハビリ施設、入所施設、自助グループ」の 4 つをお勧めしております。入院中の方は今後の生活をとて心配しておられます。様々な資源を組み合わせしていく事で安心して治療を続けられますよ、ということをお伝えしています。ご家族にも同じことで、安心して治療を続けられますよということを、強調したいです。

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>

小暮伸子様 大野悦司様 梅澤紘一郎様 比留間陽子様 楯弘様 匿名様

<献品御礼>

都筑宗子様 山名三枝子様 針木伸佳様 清水静江様 久保田悦子様 高平恵様
鈴木優子様 林妃登美様 島倉睦子様 仲井和義様 相模湖病院様 中村剛嘉様
高橋広大様 守屋美樹様 篠原孝夫様 千葉ダルク様 梅澤紘一郎様 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。

プログラムディレクター水澤都加佐先生より：『渴望に対処する』回復のプロセスで、飲酒やギャンブルに対する強い欲求（渴望）がわいたら、まず、渴望の原因を特定しましょう。そして、その場から身を引きましょう。渴望は普通 10 分間気を散らすことが出来れば収まり、一日収まり続けることが出来ます。もし、10 分過ぎても渴望を感じる場合には、自分にできる再発防止のやり方をしましょう。日頃から万が一の場合を考えて、計画をしておくことが重要です。さらに 10 分過ぎても渴望を感じるようなら、誰かにサポートを求めましょう。電話をする、メールをするなどして。誰かにサポートを求めた後も、なお渴望を感じていたら、主治医、看護師、ソーシャル・ワーカーなどの専門家や回復者スタッフなどに助けを求めましょう。自分の力だけで何とかしようとしなくていいことが大切です。

編集後記：今回の体験談はお酒がお 2 人、薬物がお 1 人です。何度もスリップを繰り返して素面が続かない苦しみ。一度入所しながら自己退寮して再び刑務所に行かざるをえなかった体験。素面は続いて対人関係が苦手です。ステップ 1 の原理の「正直さ」に今一歩届かない悩み。様々な試練を経ながら成長する姿が活写されています。拙い文章ではありますが、真意を汲んでご味読のほどお願い致します。（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. 33

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

