

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第34号(2023年1月)



謹賀新年

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

新春の候、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。

昨年を振り返りますと、徐々にコロナの規制が外れ、元通りの生活様式に戻ってきているように感じております。今年は更にその方向に向かってくれればいいのですが。今年からニュースレターを新しいデザインにできるよう、スタッフ間で勉強している最中です。その第一段階として今号から施設長の金田の記事も表紙に載せることになりました。昨年からは副施設長として頑張ってくれている渡邊の記事もお載せしていますので、よろしくお願い致します。昨年はこの2人を中心に良い意味での世代交代ができた年だと思っております。

開設10周年記念フォーラムの開催に向けての取り組みも、今年の重要な課題です。まだ日取りや会場等は決まっておりませんが、決まり次第、随時皆さんにご報告いたしますのでご協力よろしくお願い致します。

施設長 金田龍介

新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、格別のご支援ご協力を賜り、相模原ダルク一同厚く御礼申し上げます。

今から38年前に近藤さんがダルクを設立してくれたおかげで、その30年後にボロボロになった僕はダルクに繋がり新しい人生を与えて頂きました。

今では多くの仲間に関わり温もりの中、おかげさまでクリーンも無事に7年を迎える事ができました。当時感じていた孤独や絶望感、何一つ存在していません。現在も自分の問題に直面する度に四苦八苦することも多々ありますが、諦めていたはずの今世をやり直す事が出来ています。

天に帰られた近藤さん、本当に有難うございました。

今までより近くに感じられる近藤さん、お空の上から私たちを見守っていてください。

近藤さんがくれた命のバトンを繋ぎ続けられるよう、一人でも多くの仲間が幸せを掴めるよう、全身全霊で回復支援に努めて参ります。

今年のテーマは「寛容」本年も変わらぬご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

『2022 年を振り返って』

副施設長 渡邊大貴

新年あけましておめでとうございます。日頃より、ご家族様、地域の皆様、関係者各位の方々からの温かいご支援と、ご協力を賜り、無事新年を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

2022 年を振り返ってみれば今年も新型コロナウイルス（オミクロン株）に翻弄された一年でした。ですが一方では、国が感染対策の緩和に大きく舵をとった一年でもあり、相模原ダルクでは今年の夏からはコロナ前に行っていた家族会、施設プログラム、外部プログラム、恒例行事などが通常通りおこなうことができるようになりました。感染に気を付けながらの生活は現在も続いているのですが、回復を楽しめるプログラムができることで活気が戻ってきたように感じます。2023 年も、仲間と家族の支援、外部プログラムへの参加機会、施設プログラムが変わることなく継続しおこなえることを祈ります。

さて、相模原ダルクの開設が今年で 10 周年を迎えます。そんな自分も相模原ダルクに来て 7 年目です。26 歳で相模原に来て、すぐにでも出ようと思っていた自分がもう今年で 34 歳になる予定です。今では相模原で暮らすことになんの違和感も覚えずに生活ができています。あれだけダルクを嫌がって、依存症じゃないと言い張っていた自分はどこかに行ってしまった。いろいろと当時は受け入れたくないことが多かったのでしょう。回復のプロセスを思い出してみると、自分はダルクに入ったことで仲間が与えられました。薬物を使わないで生活する楽しさと喜びを分かち合う仲間ができたことでクリーンも自然と重なり、もう出ても大丈夫だと思う自分もいたのを覚えています。有力な自分を素直に出すのを恐れ、このまま施設にいたままでいいのかと勝手に一人で悩んでいた時、仕事ができるようになったころ勝手に頑張りすぎて自分を認めてあげられなくて苦しんでいた時、成果がでないことに対して投げやりになっていた時。自分は、自分の生きづらさに苦しんでいたのです。今は、自分の生きづらさに振り回されることはだいぶなくなりました。薬がなくても幸せだと今は言えます。

そんな僕ですが、去年から相模原ダルクで副施設長をやらせていただくようになって、1 年が経ちました。仕事の幅が広がり、楽しくやっています。家族会や講演も楽しくやらせてもらっていますし、外部に出かけることも増え、人とのつながりが増えたことで様々な支援の形を学ばせてもらっています。まだまだ、未熟者ではありますが様々なニーズにこたえられるよう、勉強に励んでいきたいと思えます。皆様、ご教示のほどよろしくお願い申し上げます。一方で変わらないことが一つあります。それは、仲間と生活を共にしていることです。僕にとってダルクの仲間と深く関わることは何よりも必要で、それは今暮らしている寮で機会をいただいています。この一年、自分が担当してきた寮の仲間は、年齢も依存対象もバラバラです。仲間と個別面談をするのですが、その中で一番感じることは、多くの仲間がダルクにたどり着くまでアディクションに走りながらもなんとか生きようとしてきたこと。アディクションを使ってはいけないことだとわかっているからこそ、必要だけど欲しいなんて言えないし、使いたいなんて思ってもいけないと信じながら生きてきたこと。そういう考えが強ければ強いほど、使ってしまうことで自己否定・自己嫌悪に入ってしまうことでした。そんな訳で、みんなダルクや NA につながっても、「正直な気持ちを話しても大丈夫なんだ」、「欲求が入って苦しい」とは、なかなか思えないし言えないことが多いです。振り返ってみれば、「仲間はきっと共感してくれるよ」、「正直に話しても大丈夫だよ」、「正直に話せてすごいな！」と言っていることが多いのですが本当に安心感をもってもらうには、何度もこれを重ねるしかないなと強く感じています。正直に話せるようになるまでは人それぞれ時間がかかる作業ですが、回復を共に歩めるのは嬉しいことですし、昔の自分を思い出すきっかけとなっています。共に回復を歩むことで、自分を振り返ることができるのですが、これがないと自分は何者なのかを忘れてしまう日があります。薬物を使わない自分が当たり前になってきて、仕事があることも当たり前、人から信頼されることも当たり前。でも何一つ当たり前ではないというのを、仲間がいることで思い出させてもらっています。歩む道のりのなかで、自分の経験を通して「使わないでも人生楽しいよ！回復できるよ！仲間がいるよ！」を 2023 年も伝えていけたらと思えます。

最後に、僕を支えてくれている皆様に感謝です。本年も宜しくお願いいたします。

『自分と向き合い続けること』

タオ

新年あけましておめでとうございます。ギャンブル依存症のタオです。

昨年の 3 月に卒業を迎え、12 月 1 日より常勤職員として採用していただきました。今回も、ハイヤーパワー(自分よりも上の力)や、スピリチュアル(霊的)な出来事の 1 つに当てはまったような気がします。所謂「ダルクの逆説」です。

職員になりたい！と熱望すればするほど、頑張りすぎたり、気負いして空回りすることが多かったのですが、この頃の自分は、少し自己中心的な考えになっていた気がします。この期間を通り過ぎ、少し落ち着くと自分で考え方の選択肢が増え、変な執着がなくなり、自分を俯瞰して見られたようになってきました。自分と向き合うことができたのではないかと思います。そして、このタイミングで常勤職員のお話をいただき、田中代表からは、「下積みよくがんばったな。」と言っていただき、とても嬉しかったことを覚えています。「ダルクの逆説」を感じました。ダルク職員は、できればになりたい職業でした。自分のギャンブル依存症というマイナス面を活かして、仕事ができること。自分と同じ悩みを持っている人の手助けができること。繋がっていることで、自分のアディクションであるギャンブルから離れられること。一石二鳥どころか、もしかすると三鳥、四鳥にもなり得るかもしれません。しかも、当事者スタッフとなると、なりたくてもなれるものではない(依存症でないと成れない)ので、ある意味、特異なことなのかもしれません。責任やプレッシャーも以前よりかかってくると思いますが、気負いせずに頑張っていきたいと思います。

卒業後、3 年ぶりに実家に帰省させていただきました。コロナということもあり、予定が先延ばしになってしまい卒業後の帰省となりました。今回の帰省では、小学校からの幼馴染みの友人に 8 年ぶりに会うことができました。2 時間ほどの再会でした。「借りたお金って、ちゃんと返してるよね？」ギャンブルに狂っていた頃、僕はこの友人にもお金を借りたことがありました。「大丈夫、返してもらってる。」という返答に安堵しました。

友人からお金を借りることは、たとえお金を返しても、今までの関係が破綻してしまうことがあります。当時の僕は、そのことが分かっていたながら、ギャンブルで失った生活費を工面するため、携帯電話を握りながら、何時間か悩んだ挙句、お金を無心し、借りたお金を、結局ギャンブルに使ってしまったのでした。そんな友人は、相変わらずで、すぐに昔と変わらない雰囲気になり、僕は感謝と、その頃の僕はギャンブル依存症で狂っていたこと、そして、依存症をどうにかするために回復支援施設に入ったこと、今は、その施設でスタッフをやっていることを、名刺を渡しつつ伝えました。『うちの親父、アル中っぽいだよね。』友人は、そんな話もしてくれました。“埋め合わせの機会は向こうからやって来る” 帰省が先延ばしにならなかったり、卒業がまだだったら、この機会はなかったと思います。そして、改めてあの頃の自分と向き合えることができました。

順調に見える僕ですが、『性格上の欠点』というのは、なかなか直せなくて、プログラムを深めれば深める程、反省の毎日です。ここ最近は、高慢な部分が見え隠れします。それは、立場だったり、素の自分を見せられるようになったり、意見を多少なりとも言えるようになったりと、いろいろ理由はあり良い面もあるのですが、一周回って、反省することが多くなりました。いまだに他人と比べることも多いし、承認欲求も相変わらず強いです。けど仲間がいるから気付けることができます。先行く仲間の言う通り 12 ステップには、本当に終わりが無いと思います。ひたすら一生涯、実践あるのみ。自身と向き合い続けます。そして、今年の目標は『謙虚になる』です。卑屈や弱さからくる謙虚ではなく、本当の意味での優しさの謙虚を実践していきたいと思います。自分は、まだまだ変われると思います。あの頃、やめたくてもやめられなかったギャンブルが止まっているのですから。

大変なことや、悩みも絶えませんが、その分、楽しいこと、嬉しいこともたくさんあります。ここに来て初めて学ぶこともありました。いろんな所にハイヤーパワーを感じます。相模原ダルクに繋がることができて本当に良かった。この気持ちを仲間のみんなに、共感してもらいたいです。

今、ギャンブルが止まって、人生の可能性が広がっています。これから自分と向き合いながら、仲間に修正してもらいながら、良い方向に進めて行けたらと思います。

『今の自分』

サク

アルコール依存症のサクと申します。この度はこうして記載させて頂く機会を頂き有難うございます。

施設につながり 2 年 5 ヶ月がたちます。半年、1 年、2 年と時が過ぎてきましたが、色々感じながら生活できています。以前からスタッフと云う役割をやらせて頂いていますが、最近は任されることも少しずつ増えてきました。それに伴って自分の内面の変化も実感しています。すごくストレスを感じる事もありますし、その為に苦しむこともあります。だけどその感じ方も変わってきましたし、やり過ごすことも出来る様になってきた様に思います。前から感じてた事ではありますが自分は楽しむ事、人間関係の築き方、自分の感情との向き合い方、大げさに言えばどう生きればいいのか、ということを知らなかったんだと思います。それをここに来て理解する事が出来る様になってきたんだと思います。

私個人の感じ方で、どちらが正解か分かりませんが、受刑生活を何度も送ってきた私ですが、正直今ここの生活の方がキツく感じます。時間、お金、内容に制限はありますが、受刑生活では決して無い「自由」があります。その自由を求めていたはずなのに、今の生活の方がキツいんです。きっと社会で暮らしていく術を今得ているんだと思います。それには時間が掛かる事も承知しています。そういう事が分かっているはずなのに、仲間とぶつかる事もあれば、自分の短所でもある「焦り」が出て先を急いでしまう時もあります。でも精神的にも体力的にも良く、仲間との関係もうまく行き生活していることが楽しく感じる事も出来ているんです。

自分は「変わりたい」という強い気持ちでいます。そこに回復や人としての成長があれば更に良いと思っています。その気持ちを強く持っていれば大体の事は乗り越えられると思います。どうしても困難な時は仲間を頼らせてもらっていますし、支えともなっています。絶対に変えてはいけないことは先程記した「変わりたい」という気持ちです。これからもこの気持ちを強く持ち、自分に目を向けて仲間が居るから感じれることを大切に、そして仲間の中にいさせてもらい何事からも逃げずにやっていきたいと思っています。

話は変わりますが、施設では色々なことを体験させてもらっています。その 1 つが、「エイサー」と言って琉球太鼓をたたくのですが、今年の 10 月、11 月には千葉の方まで演舞に行かせてもらい、他のダルクの仲間と一緒に演舞させてもらいました。すごく良い体験になりました。演舞の上手さもそうですが、色々なダルクがある中で、同じプログラムをやっているけど考え方だったり取り組み方というのは違うんだなと感じました。そう思うことが出来たり目の当たりにした時、新鮮に思います。それを自分なりに考えてみて自分に取り込めることは吸収し行動に移してみたりして、それが失敗しても上手く行ったとしても又それが自分の中での経験であり身に付いていくものの 1 つとなります。こういうことの体験が自分の成長につながると思っています。私はこうした色々与えてもらえる事には、まずやってみよう、という気持ちでいるので必ずやらせてもらうのですが、最近 1 つだけ参加について遠慮させてもらったものがあります。それは走ることです。1 月に駅伝大会があるのです。大会に出場する候補には入ってなくても元気な人、出場する仲間は走ったりしています。私も 20 代、30 代の頃は 3 km 程を欠かさず走ったり筋トレをしてみたりと体を動かしていたのですが、施設につながり、よく食べることもあり 18 kg ほど体重が増え今では 90 kg 半ばを行ったり来たりしています。1 度は 100 kg を超えました。笑。こうして太ってしまった為、走るとスネに痛みが走りすぐにバテてしまいます。運動不足も然りですが肉が付きやすい年齢にもなってきたんだな、とも感じている所です。体を動かそうと思っても 3 日坊主で終わってみたり続かないですね。苦笑。2023 年は少しでも体を絞りたいものです。何事も継続させる事は大切ですね。継続していれば同じことをやっても必ず自分のものになっていくと思います。今まで何事も続かなかった私が、施設での生活、又クリーンで居る事が継続出来ています。こんな私ですが、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

そして家族の健康を祈っています。

近藤さんお別れ会



駒木野懇談会第51回記念大会



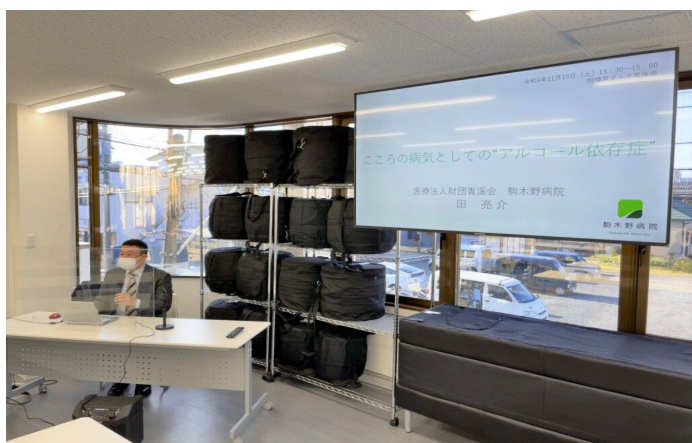
ダルク対抗ソフトボール大会



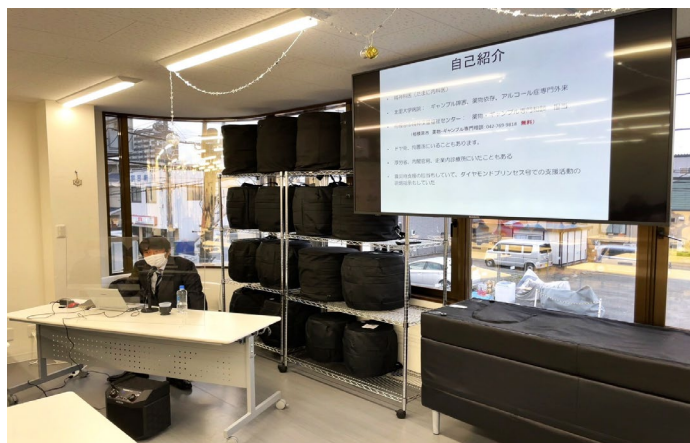
高尾山登山



11月家族会（田先生）



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

タモツ *Stage1 に仲間入り！*ダイスケ *Stage1 に仲間入り！*

メンバー

タクミ *Stage 5 に UP！*ヤマチャン *Stage 3 に UP！*オダ *Stage 3 に UP！*マサアキ *Stage2 に UP！*

スタッフ

サク トレーニーへ昇格！ ケンジ サポートへ昇格！

施設報告 12月1日現在 利用者47名です。

Manager 1名		Chief 4名		Trainee 3名		Support 6名
Stage1 5名	Stage2 6名	Stage3 15名	Stage4 4名	Stage5 2名	通所者 1名	

活動報告・予定

10月報告

- 1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）
- 4日 多摩総合精神保健福祉センター
家族教室
- 5日 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・20日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 7日・14日・21日・28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）
14日高澤参加
- 8日・29日 駒木野病院メッセージ
- 10日 第17回相模原スポーツフェスティバル
- 12日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
- 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
- 18日 定例会議
- 20日 プログラムカンファレンス
- 21日 EC 会議
- 24日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 23日 星ヶ丘フェスティバル・エイサー演舞
- 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 寮長会議
- 27日 神奈川県立秦野曽屋高等学校
薬物乱用防止講演
- 28日・29日 JCCA 京都

11月報告

- 1日 ニュースレター33号発送
- 2日・9日・16日・30日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 4日・11日・18日・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（FLOW）
11日金田参加
- 6日 近藤恒夫さんお別れ会
- 7日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
- 8日・22日・29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
- 9日 個別支援計画会議
- 10日・16日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 12日 駒木野病院メッセージ
食事会
- 13日 千葉ダルクエイサー演舞参加
- 17日・18日
ギャンブル等依存症回復施設職員研修
- 18日 EC 会議
- 19日 相模原ダルク家族会
- 20日 第51回駒木野懇談会第51回記念大会参加
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）
- 21日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 23日 寮長会議
- 28日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 30日 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。

＜2022 年 11 月家族会報告＞

10 月 15 日（土）1 時半～5 時 23 名参加（19 家族） 初参加 1 名

講師：駒木野病院副院長 田 亮介 先生

「こころの病気としての” アルコール依存症”」 印刷資料 A4 20 頁

お酒と災害の関係は結構昔から言われてきたことです。東日本震災の後にも各地でお酒の問題が広がってきました。私も来年 2 月に行きますが定期的に福島のアアルコール問題支援に入っており保健所の皆さんと勉強会を開いています。今は落ち着いてきたとはいえ、災害ごとにお酒の問題が起こるのはまだまだ多いと思われます。東日本大震災では東日本の人々が被災した、そこに北海道から九州から関西からと色々な所から支援が入ります。ところがコロナは、第 8 波に入ってきたと思われますが、コロナパンデミックというのは、ある意味国全体が被災者ですから、被災者も支援者もない。本当に今まで経験がない状況だと言えます。「COVID-19 パンデミックのメンタルヘルスへの影響」これは新型コロナウィルス感染症流行下におけるメンタルヘルス対策指針ですが、いろいろな影響がある中で 5 番目に「物質依存」が挙げられています。「アルコールや喫煙、薬物等への依存行動への誘発、増強」と。私は企業の産業医もやらせていただいているのですが、のきなみテレワーク在宅勤務になってから、お酒の問題を抱えた方が本当に多くなりました。多少酔っぱらっていても画面越しで仕事しているようには一応見えますし、煙草もまた始まっちゃったという方も多いです。健康増進法のおかげで会社も吸えない場所になったのですが、在宅勤務で家の中で煙草吸うのは自由ですから、そこでまたはまってしまったという方も多いように見えます。「アルコール依存症のイメージが重症者に偏っている」例えば癌という病気ですと、20 年前ですとがんと診断されたら「一生終わったな」というイメージでした。専門の先生に聞いたら、癌と宣告したら翌日に自殺未遂した方を何人もみた。死と直結するイメージが付きまっていたのです。最近は“早期発見早期治療”で変わってきましたよね。アルコール依存症に関しては重症のイメージが強くて、最初から重症の人などいないのですが、なかなか早期発見早期治療につながりません。口で言うほど簡単ではありませんが、でも何かおかしいなと思った段階で病院に来ていただけるような仕組み作りができると、依存症のイメージも変わってくる可能性があるのではと、個人的には思っています。「なぜ依存症と診断されない？」これを助長する要素が実は医者の方にもあると思います。全員の医者が依存症を診断できるかというと、残念ながら満足できるレベルには達していないと言えます。明らかな依存症であっても「かかりつけの先生からちょっとだけならいいよと言われた」とか「量を減らせば大丈夫と言われた」という方に、私の口から依存症ですと言っても、「10 年以上見てもらっているかかりつけの先生だから」と聞く耳をもってもらえないことがあります。逆に医者もあえて病名を付けない、場合によっては診断書を出さないという事も生じます。アルコール依存症という診断名を付けると、社会的に不利益をこうむるのではないかと医者側が配慮するわけです。こういったことも徐々に変わってくることが望まれます。

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＞

神奈川県立秦野曽屋高等学校様 わくわくワーク様 宮田桂子様 中村幾一様 大野悦司様
比留間陽子様 紺矢昭男様 酒井義広様 潮騒ショブトレーニングセンター様 鈴木志麻子様
守屋美樹様 久保田悦子様 梅澤紘一郎様 針木伸佳様 櫻田るり子様 田中剛様 匿名様

＜献品御礼＞

神奈川県更生保護女性連盟様 相模原市立上溝中学校様 青森ダルク様 鈴木優子様
畠山俊一様 津田麻紀子様 池田智織子様 三浦紀子様 四反田勉様 林妃登美様
小谷田郁代様 守屋美樹様 仲井和義様 大野悦司様 久保田悦子様 相模湖病院様
軽部喜美子様 梅澤紘一郎様 野村正弘様 清水静江様 更生保護施設等支援協議会様 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：『パンダとシマウマの話』パンダが白一色なら白熊、黒一色ならどこにでもいる熊に過ぎない。シマウマも、白一色なら、単なる白馬、黒なら普通の馬になる。

意見や価値観は、人それぞれ。相手が自分と同じ意見や価値観でないと、中には腹を立てる人もいる。なぜ腹が立つのか。それは、自分が正しく、相手が間違っている、と思うから。無理やり、折衷して、グレー（灰色）にしなくてもいいはず。お互いの存在の違いを認め尊重して、謙虚に生きる方法があるはず。自分だけが正しく、自分だけが正統に生きているのだろうか。相手は、いつも間違っていて、異端に生きているのだろうか。決してそんなことはないはず。自分を正直に見つめて、自分の中の課題や問題に気づけば、自然に謙虚になれるはず。パンダやシマウマが愛されるのは、もしかしたら折衷していないからでは。

編集後記：謹賀新年。ダルクは少しずつ変化し、紙面もそれを反映します。施設長の言葉が表紙に。新たに副施設長と新職員が誕生。けれど変わらずスタッフとしてサービスに精を出すメンバーもいて。先の者が後の者の下に回って、命のバトンを受け渡す、ダルクのプリンシプル（原理原則）はかわりません。そこからしか新たな生き方は始まらないからです。今年もよろしくお願いいたします。（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. 34

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

