

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第36号(2023年5月)



新年度に向けて

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

惜春の候、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。

新型コロナの感染症法上の位置づけについて政府は、今月5月8日に季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を正式に決めました。これに伴い行動制限やマスクの着用、連携して頂いている行政、医療機関への対応など、少しずつ緩和されてくれればと期待しております。また、コロナが落ち着いてきたからかは分かりませんが、最近では家族会の参加人数も大変増えてきました。実際のダルク利用者の数は、コロナ禍で減少傾向にありますが、その煽りが家族の方々に来ているように感じます。現在の家族会は月1回の開催ですが、個別面談を同時に行っていますので、スタッフ総出でもかなり大忙しになります。今後は月2回の開催や依存別の家族会の開催も視野に入れていかなければと計画しております。

さて、昨年度末の3月31日に第5回修了式を滞りなく開催することができました。今年度から理事に就任して頂くカウンセラーの水澤都加佐先生にもご出席して頂き、泣き笑いの仲間のスピーチと共に感無量の式典でした。今号ではプログラムを修了され、常勤のダルク職員として引き続き頑張ってくれるタオさん、現在就労中でダルクを卒業された2名の仲間からのお話をお載せしています。コロナや就職難のなかでクリーンを継続して頑張ってくれた姿は、私を含めスタッフ、利用者の皆様に勇気と希望を与えてくれました。卒業してもぜひ相模原ダルクに遊びにいらしてください！

新年度に入り大分暖かくなりました。先日はお花見がてらBBQを行いました。今後もスポーツやプレジャーなど外で楽しめるプログラムを増やしていきたいです。

来月は近隣のダルク数カ所で駅伝大会が行われます。コロナ禍で困った事の一つに他ダルクの仲間との交流の減少があげられますが、徐々に緩和され以前のように沢山の仲間とプログラムができるようになり一安心です。

『修了式を迎え、振り返って思うこと』

タオ

ギャンブル依存症のタオです。昨年の 3 月に入寮プログラムが終了して卒業を迎え、12 月より常勤職員となったことでスタッフ研修が終わり、今回の修了式での修了となりました。

卒業して少しずつ状況が変わっていきました。日常生活では、住む部屋も少し変わりました。寮の下階の個室に移動し、そのまま寮長をしながら、食事、お風呂、洗濯、打ち合わせなどは寮に行き、就寝は個室に戻るといって、一人暮らしを見据えた生活が始まりました。仲間との距離は少し離れましたが、その分、個室で仲間と雑談したり、面談したり、仲間の貯めたたくさんの小銭をその仲間と 2 人で数えたりと、楽しい生活を過ごしました。この個室は音が漏れにくかったのも、この 1 年間はエイサー演舞で弾く三線の練習にとっても最適でした。この 2 月からは少し変化があり、違う寮の寮長として新たな第 1 歩を迎えて、今は引っ越しの片付けに追われています。そして、外部のプログラムにも参加するようになりました。北里大学病院の認知行動療法（KIPP）に参加し今年度より、KIPP、多摩総合保健福祉センターに当事者スタッフとして参加させて頂いており、相模原市精神保健福祉センターのプログラムにも参加予定です。

この 1 年間も、相変わらずいろいろな場面で壁にぶつかり、自分自身に向き合うことがありました。同じ寮の仲間が大病に罹り、仲間の病気に対して、どう考え、どう接したら良いか、あるいは、自分のとった対応は良かったのか？とその時の状況や場面に悩んでいましたが、『無力』な自分は、自分に出来ることを精一杯やっていくしかないと感じ、それを信じてやっていきました。そして、僕がなかなか出来ない欠点の一つが仲間の良い面を見ることなのですが、仲間を見る角度を変えたら良い面が少し見えるようになりました。あと、自分の感じたことを仲間に伝えることもしています。失敗することもあります（笑）。昔は、他人に興味がなく、どちらかというと他人のことはどうでも良いと思う人間だったのですが、ダルクに入り仲間のなかで、仲間と寄り添い、仲間のお陰で自分が変わったのだと思います。

思い返せば、5 年半前の 2017 年 8 月 9 日、相模原ダルクに入寮しました。今思うと、ギャンブルに狂っていた僕は、少しずつダルクに向かうような人生を歩み出していた気がします。当時からギャンブルと借金は、どうにかしなければという思いはありましたが、止められず、他人に相談もできず、自分一人で足掻き、いろいろなものを手放さざるを得ませんでした。その中でも大きなものが 2 つ。借金のため維持するのが難しくなった車。17 年ほど乗り続け、ずっと大切にしようと思っていたはずの車を売り、手放した。もう 1 つが、更に借金が膨らんだため、一大決心をして歌舞伎町の風俗で働き、普通のサラリーマン？生活を手放した。安易な考えでしたが、当時は真剣でした。けど落ちるところまで落ちたという思いはありました。手放したくなかったこの 2 つを手放したのに、それでもうまくいかず、どうしようもなくなり足掻くのを諦め、ダルクに入寮するきっかけとなりました。きっと僕のハイヤーパワーがそうさせてくれたのだと思います。独りでもがき苦しんで、どうにもならずにいた僕に諦めをつけさせてくれたのだと思います。

入寮当時、ダルク＝薬物のイメージもあり、少し怖い部分と偏見もありました。入寮時に誰にでもある考え『自分はみんなとは違う。』という気持ちは、僕にもありました。しかし、仲間とのミーティングを重ね暫くすると、『自分も形や経緯が違うけど結局、みんなと一緒なんだ…。』と思えることが出来ました。今思うと薬物、アルコール、ギャンブルの様々なアディクションの中で回復のルールに乗れたことが、アディクションは違っても根本は同じと思え、僕の回復にとっても役立った大きなことだと思います。ダルクでは、いろんなことが起こり、起こった分の気付き、学びがあります。その中でも特に大切に思っているのが『謙虚さ』『他人と比べない』『感謝』『敵は己の中にあり』です。

最後に、去年の卒業式のニューズレターで書いた『大きな目標』は諦めていません。これからも壁や困難があると思いますが、先行く仲間が言った『ハイヤーパワーは乗り越えられない壁は与えない。』を胸に、これからも自分自身と向き合います。修了を迎え、仲間を手助けする立場になりましたが、実は僕自身が仲間たちに助けられていると感じます。仲間のみんなに感謝しつつ締めたいと思います。

『卒業』

タクミ

5 年前の 3 月 20 日、この相模原ダルクへ僕は来た。町田市にある精神病院へ入院してから 1 年 6 ヶ月がたち、その後この施設へと、移動して来た。精神病院内での生活は想像以上に何もなく、ずっと一日中ジャージで着がえる事もなく、10 畳位の部屋で 6 名位、TV も何もなくフトンの上で寝ているだけの毎日、決まった時間の食堂での食事、3 日に 1 回のフロ、数時間の TV 時間（食堂へ行く）、週に 3 回程の、レクレーション（映画、集団ゲーム）のくりかえしだった。最初の頃は色々な想いが頭の中をグルグルとまわり、何故？とか、自分はどうなってしまうのか等、考えつくすべての事を整理していたが、いつ出られるのかも全くわからず、そんな事をいくら考えても無駄だと理解できるようになると、自分の頭の中が真白になり、カレンダーに×印をつける事もヤメ、ただただ一日が過ぎて行くのを感じるだけの人になってしまった。欲望もなくなり、そのうち感情も失ってしまった。そんなある日、ダルクを見に行こうと言う話が持ち上がり見学に行く事となった。自分にはダルクに対して全く知識もなくいくら説明されてもただただうなずくだけ、ただ意識の中では、ここから出る事のできるただひとつだけのドアである事だけはうっすらと見えているだけだった。もちろん自分はそのドアの向こうに何があるのかもまったくわからず、そのドアのノブに手をかけた……

それがこのダルクに来了最初だった。それから約 2 年 7 ヶ月、初期寮→次の寮→2 名の寮→そして現在の単独生活と 5 年間を過ごして来た。現在は、約一年間のバイト生活をしながら午前中はデイケア、週に 4 回程 NA に通っている。最近はバイトが忙しくなり（一年もたつと仕事も増やされるようになり）できるだけ時間が空いたら行くようにしている。ダルクに来て、様々な事を学んだ。学んだと言うよりは、今まで酒を常に飲むようになり、過ごして来た日々、その中で考え、想っていた事がいかにとんでもない事だった事を思い知らされた。あまりにも現実から遠ざかり、ただただその日、その時だけの快楽を求めていただけの自分、自分さえ良ければよい、そんな自分がそこに居た、もちろん入寮してすぐにその事にきづいた訳ではなく、どの位の時間がかかった事は今でも自分にはわからない、その事にきづくのには時間がかかった。毎日の規則正しい生活、もちろん朝起きて顔をあらひ、歯をみがく事、3 度の食事をとり、毎日フロに入る事、プログラムを受ける事は、一般生活では仕事をする事と同じであろう。そんな中で受ける依存症に対する正しい知識、さらには寮生活での人間関係、物を大事にする事、物の大切さ、人との大切さ、思い通りにならない事があたりまえである事、改めて世界が自分中心にまわってない事にきづかされた。でもそれが一般社会ではあたりまえの事なのである。ダルクでのプログラム、寮での生活等は、決して特別な事を教えてくれる訳ではない。普通の人々が普通に生き、自分と向き合いこの先、普通に生きて生活をするのにはどうしたら良いのかを教えてくれる場所だと自分は思っている。今が良ければ良いという考え方ではなく、未来までずっと保ち続ける生き方を教えてくれる場所だとも思っている。今まで生き苦しく、立ち止まってしまった時は依存物に頼りその場しのぎで逃げ、あわよくば快楽まで求めどっぶりつかってしまい、そのくり返しの毎日を送っていた。まわりを見ても自分はひとりぼっちだと思い込み、手を出してしまう。人はひとりではないんだ、ただすぐそばのやさしさにさえ気づかずに依存物に手を出してしまっていたのだ。そんな事にさえ気づかない自分が居た。依存物に頼らなければ生きて行けないと思い込んでいた。絶望と孤独から少しずつ解放されていく方法をダルクでは教えてくれた、と言うよりその方法に少しずつ気づかせてくれた。何もできない自分ではない。やらなければならないのだ。その一歩をふみ出す方法を気づかせてくれる、そんな所だと自分は思う。もちろん楽な事ばかりではない。つらい事や、人間関係に悩み苦しむ事もあるはずである。でもそんな時に手を差し伸べてくれる人達がまわりにはいる。その手をにぎるのは自分なんだ、と気づかせてくれる。そんな場所だと自分は思う。5 年間の生活を過ごし、自分は卒業する。卒業は出口ではなく、新しい生き方への入口である。そしてそのドアの入口のドアノブへ手をさし出すのは自分なのだと思う。最後に一言だけ「ありがとう」と自分にかかわった人達に言いたい。そしてこの先出会う様々な出来事、出会う人達にも、ただ「感謝」の言葉を。

『卒業』

フク

アルコール依存症のフクです。この度、約5年過ごさせていただいた相模原ダルクを卒業しました。卒業にあたって、入所から今に至るまでの日々を振り返りたいと思います。

2018年2月20日、お昼ごろまで酒を飲んでた僕は相模原ダルクに入所しました。アルコールの問題を何とかしたいと市役所を訪ねたところ、相模原ダルクの職員の方を紹介してもらったのがきっかけでした。ダルクの存在は知らなかったのですが、もう一人ではどうしても出来ないと藁にもすがる気持ちでした。入所してまず思ったのは、依存症の人がこんなにも多くいたんだということです。ひきこもって連続飲酒をし、家族に取り返しのつかない迷惑をかけた自分ほどダメな人間はいない、死んだほうがましだけどそんな勇気もない…。自尊心のかけらもなくして、たどり着いた場所には自分の抱いていたイメージとは違う、優しくておせっかいな依存症の人達でした。

集団生活をする寮での暮らし方や、デイケアでの過ごし方を親切に教えてくれる人がミーティングの時間になると依存症による壮絶な過去を語る。当初、自分はそこまで酷くないと違い探しばかりしていましたが、似たような体験やダルクにつながるまでのどん底の心境を聞くにつれて、ここにいてプログラムを続ければ自分も依存症を抱えながらも何とかなるかもしれないという希望が芽生え始めました。

入所して10か月ほど過ぎたころ、スタッフをやってみないかというお話をいただきました。全く自信はありませんでしたが、「今まで自己中心的に生きていた自分を変えるには他の人の手助けをするのも回復のプログラムだよ」という職員の方の言葉が背中を押してくれました。車の運転、病院の付き添い、病院の手配、備品の買い出しと何かと忙しく充実した日々でしたが、仲間との付き合い方に悩んだ日々でもありました。今ではその当時の自分は仲間を変えよう、何とかしてあげようという高慢な考えが原因だったと分かるのですが、円形脱毛症になったり、感情の浮き沈みが激しくて（特に沈む方）、デイケアの事務所で横になる日もありました。月一回、通院している病院で双極性障害と言われたときは依存症だけでなく、また抱える病気が増えたと絶望しましたが、抗うつ薬と気分安定薬の服薬を続けていて、今はだいぶ落ち着いています。

スタッフとして3年ほどお手伝いをしていたころ、職員の方から就労プログラムのご提案をしていただきました。ハローワークで仕事探しをするにあたり、職員の方から「人と関わる仕事」をなさないとテーマが与えられました。一人で黙々とする仕事は依存症のリスクである孤独や、僕のうつ成分が出やすくなるだろうという配慮があったのだと思います。履歴書での4年間のブランク問題、それによって書類選考で落とされまくる、面接でしどろもどろになる…。求職活動は難航しました。そこでも職員の方から「正直に」というアドバイスをいただきました。そこで僕は自分の病気のことをオープンにしました。自分の病気に理解のある職場に巡り合うこともでき、今そこで1年半弱働いています。児童福祉関係の仕事なのですが、毎日子供たちに囲まれて大変ながらも楽しい日々を送らせてもらっています。自分では絶対に選びそうにない職種ですが、「人と関わる」仕事をダルクの方からご提案いただき、巡り合えた今の仕事にやりがいと生きがいを感じます。子供たちが成長する姿を目の当たりにするとウルウルしてしまいます。

改めて相模原ダルクでの生活を振り返ってみると依存症の治療、回復で自分ではほぼ何もしていないことに気がかされます。いつの頃からかは忘れてしまいましたが、心掛けているのは「仲間の輪に自分から離れないようにすること」だけです。仲間と一緒にミーティングに出たり、食事をしたり、体を動かしたり、世間話をしていただけで、今に至っているという感じです。それは卒業しても変わらないと思っています。劇的に環境や生活スタイルが変わってしまうと再発のリスクが高くなるのは目に見えているからです。それに仲間と離れてしまうのは寂しいし。ですので、今は職員の方とデイケアの近くでアパートを探しています。

相模原ダルクや職場、自助グループと自分が居てもいい場所ができて、これからも依存症とともに生きていく勇気が湧いています。いつか家族に特に母にこのことを知ってもらえればなと思っています。あれだけ心配させ、迷惑をかけたにもかかわらずですが、ちゃんとやってるよと伝えたいです。そう思わせてくれるまで勇気をくれた仲間みんなに感謝です。これからも仲間でいさせてください。よろしくお願いします！

第5回修了式



第5回修了式



お花見



高尾山登山



3月家族会（神奈川3ダルク代表者合同）



4月家族会（駒木野病院様）



メンバー報告

4月のステージアップ

新規入寮者

サチ Stage1 に仲間入り！
ガンちゃん Stage1 に仲間入り！

メンバー

スタッフ

カム トレーニーへ昇格！

施設報告 4月1日現在 利用者47名です。

Manager 1名		Chief 4名		Trainee 4名		Support 4名
Stage1 4名	Stage2 9名	Stage3 12名	Stage4 5名	Stage5 2名	通所者 2名	

活動報告・予定

2月報告

1日 個別支援計画会議
2日・8日・16日・23日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）
2日・17日 八街少年院薬物離脱指導
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）
6日 相模原市再犯防止会議
8日・9日
大和市保護司会による見学
11日 相模原ダルク家族会
13日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
アルコール依存症回復施設職員研修
14日 横浜保護観察所協議会
16日 温泉プログラム
18日 栃木ダルクフォーラム
20日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
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 寮長会議
24日 定例会議
25日 近藤恒夫 追悼ミサ
依存症に関わる援助職のための
グループ・スーパービジョン
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

3月報告

1日・8日・15日・22日・29日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）
3日・10日・17日・24日・31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）
5日 大野北ふれあいフェスタエイサー演舞
7日 神奈川県立神奈川総合産業高等学校
薬物乱用防止講演
9日 プログラムカンファレンス
11日 駒木野病院メッセージ
13日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
16日・30日 八街少年院薬物離脱指導
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 NA群馬エリア OSM 参加
25日 依存症に関わる援助職のための
グループ・スーパービジョン
27日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
30日 お花見BBQ（中津川）
31日 第五回相模原ダルク修了式

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。

＜2023 年 1 月家族会報告＞

2023 年 1 月 21 日（土） 34 名参加（25 家族）

講師：相模原ダルク代表 田中秀泰 （パワーポイント使用）

あけましておめでとうございます。時間がたつのは早く、今年の 10 月で開設して満 10 年です。家族会も最初は狭い所で 7, 8 人でした。今は利用者が 50 名で、家族会が 30 名ほどいらっしゃるようになりました。来年満 10 周年のフォーラムをしますので、ひとつ宜しくお願いします。

毎月第三土曜日、家族会させてもらっていますが、近隣の病院の先生や弁護士の先生とか、有識者のお話を伺います。わかりづらいこともあると思います。うちのスタッフの話ももっと聞いてもらいたいという思いもあります。どんな専門家であっても、人対人ですから、相性の良し悪しはあると思います。この先生ならうちの息子にあうかなという感じも掴んでいただきたいので、どうしても先生方の話が多くなります。「依存症は病気」と僕たちも言っていますが、病気でも全部が精神科病院で治るわけでもない。精神科病院に入らないためにダルクに来るわけですから、そういう事も理解しておられる先生方をお招きしています。ご家族の方からこの先生ならばと、チョイスしていただく機会をというのが家族会の狙いでもあります。病院は薬が多いですから、出て来て 1 年か 2 年くらいは記憶障害や睡眠障害や、イライラしたりと感情障害も出ます。離脱症状みたいなものです。また 3 か月も入院していると、本人は遅れを取り戻そうと焦るわけです。今の社会で自立とは、仕事につくとか別れた彼女と復縁するとかをイメージしますよね。離脱症状のある上に空回りするから、うまくいかない。先生方はそういう事も知らないから安定剤や睡眠剤を処方します。そうすると夜は眠れるけど、その人本来の力が出せなくなってしまう。

ダルクには、本当にどうしようもない状態になってからきます。今 4 つの寮とワンルームマンションの個室が 6 個くらい。仕事に行く人は個室から。入寮時期に、その人の生活を住まいから持ち物からプログラムまで、支えてあげる必要があります。ここの点がほかのダルクにないうちの特徵で、この 10 年で形になってきたかなと思う所です。4 つの寮から個室から、毎日こちらのデイケアに集合してプログラムを受けます。人間が健康であるためには、栄養ある物を食べて、昼間は運動して、夜は寝るというサイクルは、依存症以前に生活の根本にある大切なリズムですね。それがコロナにしてもインフルにしても、対抗していく力になると思います。お酒の人や、薬の人や、ギャンブルの人、年も違うし趣味も違うし、家庭のルールも違う人たち。いろいろな要素で性格は決まります。依存症は本人のお酒の問題にとどまらず、本人だけの病気ではないと考えています。本人の家族や友人や仕事や、全部ひっくるめて依存症という病気だと考えています。奥さんの性格やそのご家庭のスタイルも関係するかもしれないし、お子さんがいればなおさら。僕はやっぱりダルクに入る 16 年前、子供と別れるのが本当に嫌で。クリーン 5 年位までの頃は、子供のために薬やめると、本気で思っていましたからね…。

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>

NPO 法人フク 21 ウエルカム様 大野北地区社会福祉協議会様 神奈川県立総合産業高校様

横浜ひまわり家族会様 菜の花家族会様 かわせみ会中谷正代様 中村幾一様

紺矢昭男様 和澤秀子様 比留間陽子様 大野悦司様 針木伸佳様 櫻田るり子様 楯弘様 匿名様

<献品御礼>

(株)極東食材様 横浜保護観察所様 荒川美紀様 清水静江様 梅澤紘一郎様 大野悦司様 林妃登美様

針木伸佳様 石口加知子様 久保夕子様 島倉睦子様 守屋美樹様 小谷田郁代様 鈴木優子様 岩田潤子様

都筑宗子様 山名三枝子様 高平恵様 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、石鰯、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：

再発とは…「また、飲んでしまった」、「ギャンブルをしてしまった」、「薬物を使ってしまった」ということでなく、回復と同じようにプロセスです。そのプロセスは、①引き金になる出来事（ストレス、不安、焦り、怒りなどの不快な感情→②危ない考え方（こんな時くらい少し飲んでも、こんな時にちょっとパチンコをすると気分が良くなる、と言った）→③渴望感（飲みたくてどうしようもない、ギャンブルをしたくてうずうずするなど）→④飲酒してしまう、ギャンブルをしてしまう、薬物を使用してしまう→⑤崩壊する（仕事が出来ない、自助グループにもいかれない）というプロセス（流れ、経過）をたどります。大切なことは、①②③④⑤それぞれの段階で、きちんと対応することです。対応するとは、自分一人で何とかする、という思いをやめ、正直になり、誰かに助けを求めることです。依存症は、自分一人では回復できません。

編集後記：4 月で体制が変わり、5 月は定着の時。相模原ダルクでは 3 月に「修了・卒業式」を終えた 3 人が所感を寄せてくれました。今も現役の職員としてまた就労者として働いている 3 人です。5 年間の暮らしは山も谷もある険しい道のりでした。良く転げ落ちなかったものです。また内面的にどう変化してきたかも明確に表現されています。今後とも仲間として関わり続け、みんなの希望になってくれることでしょう。（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. 36

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

