



駅伝大会

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

梅雨寒の候、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。

今号では5/19に関東近県10ヶ所のダルク合同で行われた駅伝大会、5/12-14に開催されたAA（アルコール依存症の自助グループ）宿泊ラウンドアップに参加した利用者の声をお載せしていますので、ぜひご覧ください。

駅伝会場の藤岡ダルクは山の麓にありますので、アップダウンが非常にきつく大変困難が予想されました。マラソンが得意なメンバーも居なく、初参加の我々は、おそらく最下位だろうと予想していましたので、選手達に頑張ってもらおうと半分の5位以内に入ったら全員で富士急ハイランドに連れて行くと約束し当日を迎えました。小雨の降るなか開会式を終えて、各ダルクの代表者もレセプションとして数百メートル走るとの事で、私も微力ながら参加させて頂きました。10ヶ所のダルク、総勢200名近くの仲間が、きつい坂を登り下りしていく選手を応援している光景は、かつての病んだ生き方は微塵も感じさせず、非常に健康的であり感動しました。相模原ダルクの選手も予想以上に頑張ってくれ、見事5位でゴールする事ができました！駅伝大会終了後も藤岡ダルクの仲間が自家釜で作ったピザを振る舞ってくれ、普段関わらない新しい仲間と良い交流になりました。参加された10ヶ所のダルクの仲間達、特に藤岡ダルクの仲間達には、今回の駅伝大会に向けて、企画、準備、設営等、本当に色々とお世話になりました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

AA（アルコール依存症の自助グループ）宿泊ラウンドアップも、コロナ禍が明けて開催されたイベントです。関東近県のAAメンバーが泊まりがけで新しい仲間と回復に向けて分かち合う機会は良い経験になるでしょう。

梅雨時は体や心のバランスを壊しがちな時期だと言われています。今の相模原ダルクに流れる、良い空気感を保ちながら、次号で富士急ハイランドのご報告ができればと思います。

『各ダルク対抗藤岡駅伝』

キズナ

ダルク対抗駅伝が決まったのは去年の11月頃、決まった時に思った事は「走るの苦手なんだよなあ」「タバコ吸ってて体力無いなあ」と考えていました。でも本心としては「相模原で一番若いから、若いってだけで選ばれるんだろうなあ」と思いました。結局、相模原内で選抜会が開かれ、選ばれてしまいました。本番の日程は今年の1月7日、12月頃から少しずつ走る練習をしました。最初はウォーキングから、少しずつランニングを始めました。駅伝の為に靴も新調しました。少し頑張ってみましたが延期になってしまいました。熱した熱が冷めてしまうのはアッ！という間でした。気持ちとしては「何だよ折角少し頑張ってみたのに、このまま中止になってくれたらラッキーだな」と考えてました。結局駅伝は5月19日となりました。仲間からは「まだ時間あるしいっぱい練習出来るよ！」と言われそのつもりで練習しようと思いましたが、それは口だけで行動に移すまでとても時間が掛かりました。プログラムの時間を使って練習をし始め、周りの仲間との差を経験し、「これじゃあ駄目だ、練習をしないと」と思い個人練習を再開しました。何人かの仲間は禁煙までして本番に挑んでいましたが、僕はタバコを諦める事は出来ず吸い続けました。何ならストレスで増えて行きました。本番までの時間は早く過ぎ去って行き、5月19日を迎えました。天気は曇りで肌寒い。ある意味走るには持って来い位の気温でした。「遂にこの日が来てしまったか、頑張ろう。自分の出来る事をやろう」と思いました。自分は2区で下り坂でした。走る直前までタバコを吸いました。走り始めて中間位に差し掛かった時、「2kmって長い、練習少しだけしておいて良かったかもしれない」と思い止まる事なく走る事が出来ました。走り終わってモニターを観ながら応援しました。結果は10組中5位。1人ではなく皆で勝ち取った5位というのは嬉しいものでした。代表から頑張ったという事で富士急ハイランドに行ける事が決まりました。やる気はなかったけど何だかんだ楽しかった！

『駅伝』

シュン

アルコール依存症のシュンです。今回は5月に開催されたダルク対抗駅伝について振り返っていきたいと思います。正直な所、この駅伝の話聞いた時、「やりたくない、走りたくない」という昔の生き方、病気の頃の感情がありました。その理由としては増え続ける体重、重なる年齢、止まらない喫煙、走る事に対してネガティブな要素しかなかったからです。それでも自分はランナーとして走る事で何か一つ壁を乗り越えられると思いき走りさせて頂きました。遡ること半年前、2022年の12月に走り込みの練習をはじめました。長距離を走るのは約7～8年ぶりで、今の自分の体力はどのくらいなのだろう、結果は悲惨なもので400～500mほど走ったあたりから苦しくなり1kmほどで足が止まってしまいました。ここまで体力が無くなっているとは思わず、ショックでした。そこから自分の練習がはじまりました。プログラムでのランニングやそれ以外に個人的にランニングをし最低でも週に1回やるように務めました。最初の方は筋肉痛がひどくて大変でしたが、回数を重ねていくうちに筋肉痛も少しずつ無くなっていき、本番で走る距離である2kmを走れるようになりました。駅伝の練習を通して、改めて日々の努力の積み重ねの大切さを実感しました。そして向かえた本番当日、緊張と楽しみの気持ちで藤岡ダルクに到着しました。僕が走るのが第3区で事前情報だと下り坂と聞いていたのですが、蓋を開けてみてビックリ、上り坂半分下り坂半分というコースでした。動揺してしまいましたが、ここまで来たらもうクヨクヨしている時間ももたない、自分が走る番まで精神集中をしようと思いを切り替えました。そして緊張感があるまま駅伝はスタートしました。自分は5番目に第2区の走者であるキズナ君からタスキを受け取りました。そこからは無我夢中で走り、追い抜くことも抜かれることもなく第4区のタオさんにタスキを渡しました。その後激戦を繰り広げ相模原ダルクは5位という結果で終わりました。最後はどこのダルクがコールをしても皆拍手で迎えているのを見て、ダルクの団結力に感動しました。また駅伝という一つの目標に向かい仲間と切磋琢磨できてとても良い経験をさせて頂きました。また来年も参加できればと思います。

『初めてのAAラウンドアップ』

ヨッチャン

自分はアルコール依存症、いわゆる「アル中」だ。3回の精神病院の入院を経て6年前に今の施設に入った。施設に入る前には断酒会に入会していた。入院中に多くの自助グループに参加した時の印象でAAより断酒会を選んだ。施設に入っても、当然断酒会へは行けると思っていた。ところが施設ではNA（薬物依存症）の自助グループ以外には出られない。不満だった。薬物、それも法に触れるような違法薬物をやる人達と自分は違うと思いついていた。施設でもNAでも、AAの12ステップを基本としたプログラムをやっているのだから否が応でも12ステップをやらざるを得なかった。施設に入る前に自分だけで何とかしようとして色々やってみたが、何をやっても駄目で、もう12ステップくらいしか残っていなかったのだ。やってみてその効果を目の当たりにした。何より自分よりはるかに悪い状況の人達が回復を続けられている事に驚いた。あの人達にできて自分にできないはずは無い。真剣に12ステップに取り組みだした。そして、断酒会だろうがAAだろうがNAだろうが皆同じだと気づかされた。自分は法こそ犯していなかったが人としての道を外していた。そんな時、初めてNA以外の自助グループのイベントに参加させてもらった。施設プログラムとは違った気楽さがあり、気張らずに参加できた。今では酒も立派？な薬物だし、NAでも同じなんだと思っている。「止めたい」と思っている仲間の中でしか回復は続けられない。止めたいと思う仲間には無い事にもっと早く気づければと思う一方で、もし早く気づいていたらここまで真剣に12ステップに取り組みなかったし自分の「生き方」の問題にも気づけないままだったと思う。初めてのラウンドアップはとても楽しかったし、仲間が沢山いる事も改めてわかった。参加できて良かったと思うし、参加させてくれた施設にも感謝している。アディクションの反対はコネクションという。「生き方」の問題に気づいた今はその問題に真摯に向き合いながらコネクション（つながり）を大切にして回復（アディクションだけでは無い）と成長を続けていきたい。これから先、施設を出て社会に戻っても、自助グループとのつながりは死ぬまで保ち続ける。何故なら自分は「アル中」だから。

『行って解った！これが「AA」か！！』

ヤッチ

始めは「フォーク・ダンス」や「山歩き」等のレクリエーション的な交流が目についたが、渡されたプログラムを見てひと安心。スリーミーティングの他に6時からと23時からのショートもある。出来る限り多くのミーティングに参加したい！と、楽しみにしたのは初めてだ。オープニング・セレモニーでAAの1dayメダルを頂く。NAのメダルと似た様な物で裏面に「平安の祈り」の英文が記してある。ソーバーが伸びると重みが増すそうだ。司会者から「ホテル全体をAA会場と見做すので、ホテル内の全ての場所での録画・録音・撮影は禁止。仲間の情報や発言は、例え交流の際の事であっても、公の場には決して出さない事」と云うお願い。流石に「アノニシティ」が徹底されている。当たり前な事だけれど、一番大切な事って意外と忘れがちなんだよなあ。会場は20～30名の定員制で、椅子が円形に並べられている。6時と23時からのミーティングも、始めはポツポツとだがやがてほぼ満席に。発言も積極的で被る事はあっても間が空く事はほとんど無い。みんな「降ろしたくて来ている」のが伝わってくる。一人の若い女性が司会者に指名された時に「今回は出来るだけ多くの仲間の話を聴きたくて来ました。自分の話に時間を使いたく無いので遠慮します」と言うのを聴き、何て素直なはつきりとした物言いの出来る人なんだろうと感じた。決して断わり慣れているのでは無い事は態度で分かる。参加者一人一人が如何にミーティングの大切さを身に染みて感じているかに驚かされる。「AAに行くのが億劫だと思った時は飲みたいと言っているのと同じ」「ミーティングをサボるのは飲むのを許してしまう事。サボった回数分命を縮めてしまう」決して明るく愉快な内容では無いのだが、会場の雰囲気も本人も暗くなる事無く、時には笑い声も。頭の中の大掃除ってこう云う事なのか。「何だ、未だこんなモン持っていたのか！捨てちまえ！！」って感じ。見倣いたいの中々難しい。これ程楽しかったミーティングは初めてだ。でもこれを機に自分のホームでも、もっと楽しもう！そう感じさせて貰えた貴重な3日間。忘れる事の出来ない時間を与えて下さった全ての大切な仲間へ心から深く感謝致します。

『体験談』

イケチャン

私はアルコールとギャンブルの依存症者です。20才の時に長年働く事になるスーパーで働き始めたのが連続飲酒の始まりだったと感じます。お酒が好きなのをきっかけに、スーパーでお酒売場の担当を任せられる様になりました。色々なお酒の味とか知識をつければ、と理由をつけて自宅で酒を飲む習慣がついていきました。はじめの内は飲んだ事がない酒だけだったのが気が付けば、自分が飲みたい缶ビールや缶チューハイも毎日飲むようになりました。ちょうどその頃ギャンブルパチスロに、仕事のストレス等からのめり込んでしまいました。仕事の終わった後や休みの日、サイフに札があって時間のある時には必ず行っていました。当然ギャンブルは勝つ事もあるが大半は負ける事が多いため、仕事の給料だけではまかなえず、友人や家族、消費者金融にも借金をしました。大勝ちした快感が忘れられずズルズルとドロ沼にハマっていきました。20代半ば位には気が付くと約300万円の借金をしていました。それでも一切やめ様としなかった自分に母親が、甥っ子の出産祝い金を使ってやりなさい！もうこのお金以外にはお金はないと言われ、はっと目が覚めました。ここで一旦はギャンブルは一切やめて地道に借金を返済していきました。ただギャンブルは止まったが毎日の飲酒量が徐々に増えていった気がします。その後30才頃に悪い転機として、職場の先輩から飲み誘われたとき、コンビニの外で飲むことに解放感の様な物を覚えてしまい、そこからは所かまわず飲む様になりました。コンビニの外、スーパーの外、近くの公園と様は外で飲酒する事が楽しいと思う様になっていました。今までの缶チューハイや缶ビールは家で飲む物だという思いはなくなっていました。当然酒が入れば気は大きくなりそこから中に迷惑をかけてしまっていました。ギャンブルパチスロも再度始めてしまい、酒癖もかなり悪くなっていきました。更に35才位から長年勤めていたスーパーから横領して酒や金を手に入れてしまうという最悪の方法をやる様になりました。お金が無くてもいくらでも飲める、時にはギャンブルもある程度出来る、と最悪の状態でした。次の日に仕事があるのに毎日ブラックアウトするまで飲む、休みの日は目が覚めれば飲む、打つとそんな日々でした。仕事中でも飲む事も多々ありました。体がふるえてしまうから飲む、マスクをしていればばれないとか安易な考えでした。気づいてないだけで色々な人に迷惑をかけていました。そこに終りが来たのは、仕事の大ケガがきっかけでした。長年の連続飲酒による体の悲鳴ようやく気がかされました。しっかりと。うすうすは健康診断結果で知ってはいましたが、はっきりと医者から酒を飲んではもういけないと言われました。アルコール性のてんかんにかかり、入退院をくり返して、ついには仕事をなくしてしまいました。そこからはまっさかさまで、金がなければ万引きしてでも酒を手に入れる、人の物金をとってでも酒を手に入れるどん底の毎日のスタートでした。毎日ブラックアウトは当たり前で、家にも帰れず1人きりで飲み続けました。何度も家族や警察や万引きした店や友人にひどく迷惑をかけてしまい、どうしようもない状態でした。気がつくとも周りにはだれもいなくなり、家族にも縁を切られ、精神病院に4ヵ月間つながりそして今この施設にいます。

ただそれでも酒とかをやめたいとは言ってはいましたが正直その時は軽い気持ちでした。赤の他人の集まりで何でやめられるんだとつながった当初は色々な事に怒りさえ覚えました。ただなぜか赤の他人が赤の他人にすごく優しい？なんでだろう？生活をしていくに連れ解ってきた事は同じ苦しみを知っている人の集りという事です。正直な実体験を聞く内に自分と同じなんだと思う様になり、今でははっきりと仲間と言える様になりました。そして実は自分はだれかに助けてほしかったんだという事に気づいてきました。なぜ酒やギャンブルをやめなければいけないか、シラフでなければ行き着く先は墓場だという事がわかりました。まだまだ飲みたい！ギャンブルがやりたい！と思う事は多々あります。しかし沢山の仲間の中に入ればその苦しみに助けてもらえる。依存者の気持ちだから依存者にわかってもらえる。ようやく自分の居場所が見つかりました。正直に依存症を止め続けたい！と強く思う様になりました。先の事はまだまだわかりませんが、シラフでなければ出来ない楽しさ、苦しさ、沢山学んでいる途中です。急がず、焦らず、シラフでい続ける新しい人生をとにかくゆっくりと楽しんで歩んでいっています。

『体験談』

イケチャン

私はアルコールとギャンブルの依存症者です。20才の時に長年働く事になるスーパーで働き始めたのが連続飲酒の始まりだったと感じます。お酒が好きなのをきっかけに、スーパーでお酒売場の担当を任せられる様になりました。色々なお酒の味とか知識をつければ、と理由をつけて自宅で酒を飲む習慣がついていきました。はじめの内は飲んだ事がない酒だけだったのが気が付けば、自分が飲みたい缶ビールや缶チューハイも毎日飲むようになりました。ちょうどその頃ギャンブルパチスロに、仕事のストレス等からのめり込んでしまいました。仕事の終わった後や休みの日、サイフに札があって時間のある時には必ず行っていました。当然ギャンブルは勝つ事もあるが大半は負ける事が多いため、仕事の給料だけではまかなえず、友人や家族、消費者金融にも借金をしました。大勝ちした快感が忘れられずズルズルとドロ沼にハマっていきました。20代半ば位には気が付くと約300万円の借金をしていました。それでも一切やめ様としなかった自分に母親が、甥っ子の出産祝い金を使ってやりなさい！もうこのお金以外にはお金はないと言われ、はっと目が覚めました。ここで一旦はギャンブルは一切やめて地道に借金を返済していきました。ただギャンブルは止まったが毎日の飲酒量が徐々に増えていった気がします。その後30才頃に悪い転機として、職場の先輩から飲み誘われたとき、コンビニの外で飲むことに解放感の様な物を覚えてしまい、そこからは所かまわず飲む様になりました。コンビニの外、スーパーの外、近くの公園と様は外で飲酒する事が楽しいと思う様になっていました。今までの缶チューハイや缶ビールは家で飲む物だという思いはなくなっていました。当然酒が入れば気は大きくなりそこから中に迷惑をかけてしまっていました。ギャンブルパチスロも再度始めてしまい、酒癖もかなり悪くなっていきました。更に35才位から長年勤めていたスーパーから横領して酒や金を手に入れてしまうという最悪の方法をやる様になりました。お金が無くてもいくらでも飲める、時にはギャンブルもある程度出来る、と最悪の状態でした。次の日に仕事があるのに毎日ブラックアウトするまで飲む、休みの日は目が覚めれば飲む、打つとそんな日々でした。仕事中でも飲む事も多々ありました。体がふるえてしまうから飲む、マスクをしていればばれないとか安易な考えでした。気づいてないだけで色々な人に迷惑をかけていました。そこに終りが来たのは、仕事の大ケガがきっかけでした。長年の連続飲酒による体の悲鳴ようやく気がかされました。しっかりと。うすうすは健康診断結果で知ってはいましたが、はっきりと医者から酒を飲んではもういけないと言われました。アルコール性のてんかんにかかり、入退院をくり返して、ついには仕事をなくしてしまいました。そこからはまっさかさまで、金がなければ万引きしてでも酒を手に入れる、人の物金をとってでも酒を手に入れるどん底の毎日のスタートでした。毎日ブラックアウトは当たり前で、家にも帰れず1人きりで飲み続けました。何度も家族や警察や万引きした店や友人にひどく迷惑をかけてしまい、どうしようもない状態でした。気がつくと周りにはだれもいなくなり、家族にも縁を切られ、精神病院に4ヵ月間つながりそして今この施設にいます。

ただそれでも酒とかをやめたいとは言ってはいましたが正直その時は軽い気持ちでした。赤の他人の集まりで何でやめられるんだとつながった当初は色々な事に怒りさえ覚えました。ただなぜか赤の他人が赤の他人にすごく優しい？なんでだろう？生活をしていくに連れ解ってきた事は同じ苦しみを知っている人の集りという事です。正直な実体験を聞く内に自分と同じなんだと思う様になり、今でははっきりと仲間と言える様になりました。そして実は自分はだれかに助けてほしかったんだという事に気づいてきました。なぜ酒やギャンブルをやめなければいけないか、シラフでなければ行き着く先は墓場だという事がわかりました。まだまだ飲みたい！ギャンブルがやりたい！と思う事は多々あります。しかし沢山の仲間の中に入ればその苦しみに助けてもらえる。依存者の気持ちだから依存者にわかってもらえる。ようやく自分の居場所が見つかりました。正直に依存症を止め続けたい！と強く思う様になりました。先の事はまだまだわかりませんが、シラフでなければ出来ない楽しさ、苦しさ、沢山学んでいる途中です。急がず、焦らず、シラフでい続ける新しい人生をとにかくゆっくりと楽しんで歩んでいっています。

駅伝大会



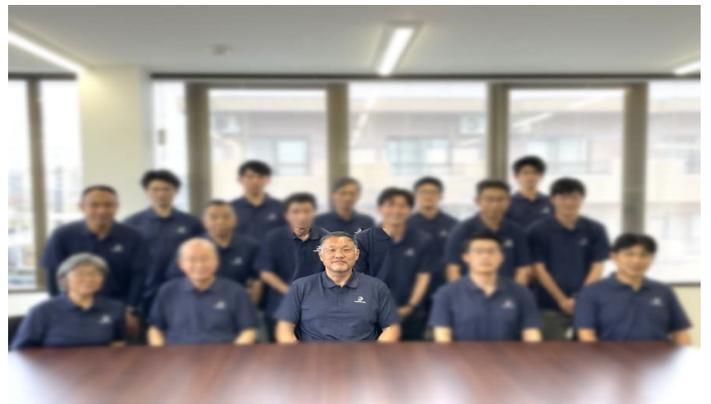
AA 山梨ラウンドアップ



バーベキュー



新ポロシャツ



5月家族会（佐藤先生）



6月家族会（高橋弁護士）



メンバー報告

6月のステージアップ

新規入寮者

カツオ Stage1に仲間入り！
タリー Stage1に仲間入り！

メンバー

イサ Stage2にUP！
サチ Stage2にUP！

スタッフ ターシー、アツオ、ユウスケ マネージャーへ昇格！
マサアキ、イケ、ヤッチ、ヨッチャン サポートへ昇格！

施設報告 6月1日現在 利用者48名です。

Manager 3名		Chief 1名		Trainee 4名		Support 7名	
Stage1 4名	Stage2 7名	Stage3 13名	Stage4 5名	Stage5 2名	通所者 2名		

活動報告・予定

4月報告

1日 EC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 八街少年院薬物離脱指導
6日 高尾山登山
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日代表参加
7日 プレジャープログラム
8日・22日 駒木野病院 メッセージ
10日 HRI 水澤都加佐先生スタッフセミナー
11日 多摩総合精神保健福祉センター内
薬物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・19日 寮長会議
21日 定例会議
22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
24日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
25日 多摩総合精神保健福祉センター内
ギャンブルなどの行為依存防止
プログラム
26日 EC会議
29日 プログラムカンファレンス

5月報告

3日 定例会議
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 個別支援計画会議
11日・18日 八街少年院薬物離脱指導
12・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・13日・14日
AA ラウンドアップ
13日 駒木野病院 メッセージ
14日 若葉まつり エイサー演舞
15日・17日・24日
HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
16日 寮長会議
19日 2023年ダルク対抗駅伝大会
20日 相模原ダルク家族会
22日 HRI 水澤都加佐先生スタッフセミナー
横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
23日 寮長会議
25日 新緑バーベキュー
26日 寮長会議
27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
29日 定例会議
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。

<2023年4月家族会報告>

4月15日（土）1時半～5時 30名参加（22家族） 初参加6名（3家族）

講師：駒木野病院アルメックセンター 玉城久江看護師、神森精神保健福祉士

神森 PSW

アルメックでソーシャルワーカーをしております、神森と申します。私からは社会資源のお話をさせていただきます。後半は玉城からアンガーマネジメントの基礎知識を話してもらいます。昔は「アルコール総合医療センター」という名称でしたが、今は「アルメック」という部署として、看護師とソーシャルワーカーと多職種で、アルコールで入院の患者様と外来の患者様に対していろいろ支援する形になりました。入院プログラムの中では玉城がアンガーマネジメント講座を、私は社会資源のご案内をしております。

「アルコール依存症の社会資源」とは何なのかということですが、本人を支えるために、色々使える制度であるとか施設であるとかグループであるとか、本当にたくさん使えるものがあるのです。これらを組み合わせて使っていただくことが大事だと思います。日本には様々な社会資源がありますが、あり過ぎるだけにどれを使って良いのか混乱しやすい。個人的感想ですが、日本は福祉というと高齢者、子ども、障害者といった社会的弱者に対する支援が手厚い国だと思います。北欧の福祉先進国に比べると日本はまだまだという専門家の意見はもちろんありますが、世界的に見れば日本は社会福祉、社会保障に力を入れた国だと思います。ここではどのような社会資源があって、回復のために使えるかということをお話して、ご家族にも安心していただきたいのです。将来の不安を少しでも軽くしていただきたいと思います。

玉城久江 Ns.

駒木野病院で看護師をしております玉城久江です。依存症で入院されている方と接する事が多いのですが、怒りに囚われている方がとても多くおられます。今日も外来でお会いしましたが、ご家族もご本人の影響を受けてすごく怒りに囚われてしまっている状況でした。お酒を飲んでいることと怒りの感情とか、お酒と鬱の関係とか、すごく深かったりします。それでアルコール依存症のプログラムの中にアンガーマネジメントというものをいれ、それ以外でもぼちぼち実施しています。

「アンガーマネジメント」は日本に紹介されて10年位になりますが、医療だけではなく、学校教育や企業研修などでも導入されています。「アンガーマネジメント」という言葉を知っている方いらっしゃいますか？結構いらっしゃいますね。今日は副題に「言いたいことが伝わるように」と入れさせていただきました。怒っていると、怒る事で伝える事が出来ると思いがちですが、怒りの感情の特徴についてよくよく理解していないと、かえって伝わりにくくなってしまったりします。特に家族とか一緒に生活している相手ですと、口を開けば要求みたい、「ああしてよ」「こうしろよ」とか、コミュニケーションがだんだん省略されてしまって、真意が伝わりにくくなったりする。そういうわけで「言いたいことを伝える」ためにもアンガーマネジメントとはいったいどういうものなのか、さわりだけでもお伝えしたいと思います。

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。

37号献金献品リスト

<献金御礼>

梅澤紘一郎様 大野悦司様 比留間陽子様 小峰阿也子様 成瀬メンタルクリニック院長・佐藤拓様 匿名様

<献品御礼>

香村恒子様 清水静江様 都筑宗子様 林妃登美様 梅澤紘一郎様 小谷田郁代様 小暮伸子様 久保田悦子様
 守屋美樹様 大野悦司様 比留間陽子様 鈴木優子様 仲井和義様 軽部喜美子様 古屋順子様 針木伸佳様
 箱守恵美香様 佐藤政夫様 更生保護施設等支援協議会・藤本晴男様 静岡ダルク様 相模湖病院様
 相模原市精神保健福祉センター様 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てみました。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：「再発防止をするためには」

慢性で、致死的な病である依存症からの回復には、いくつかの課題に立ち向かう方法を身につける必要があります。まず、金銭管理が出来ないとアルコールや薬物、ギャンブルの甘いさやきへのせられます。次にストレス（精神的重圧）や不快な感情（怒り、不安、みすてられ不安、自己否定感、寂しさなど）に支配されると、依存症という病は、直ぐに、上手に侵入してきます。もう一つは、渴望感です。ただひたすら飲酒したい、薬を使いたい、ギャンブルをしたい、という強烈な欲求のことです。

こうした課題に立ち向かえるようになるためには、自分の力だけで何とかしようとしなくて、正直に仲間に話す、治療・援助者に助けを求めることを習慣にすることです。回復も再発も長いプロセスです。再発の罨はたくさんあります。一緒に頑張りましょう。

編集後記：5月から外での活動が活発になりました。今回は5人の仲間の手記ですが、個人の回復体験記、AAのラウンドアップ（全国から集まる泊りこみ研修）、駅伝大会（群馬県藤岡にて10ダルク参加）と多彩です。それぞれの弾むような息遣いが伝わります。一人ぼっちと不正直に塗りこめられた世界から、仲間に助け助けられる正直に生きられる世界へ出てこられた幸せ。この人たちが再発の罨にこれ以上苦しむことないようにと、心から願うものです。（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 NO. 37

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

