



## 『地域との交流』

施設長 渡邊 大貴

平素より相模原ダルクの活動へのご理解、ご支援いただきありがとうございます。8月に入り、夏本番ですが大雨が続いたかと思えば、猛暑日が続いたりと連日の気象の変化に皆様も体調管理が大変だと思いますが、いかがが過ぎでしょうか。我々もこの時期は急激に上がる気温の変化に体力が追いついていかず、疲労感も溜まりやすくなり、施設内の雰囲気も多少変わる時期なのかなと感じるこの頃です。

さて、現在相模原ダルクでは44名の仲間がアルコール、薬物、ギャンブル、またはその他の依存から回復したいという一つの共通点をもって共同生活を送っています。ここ最近の報告といたしましては、今年修了を迎えたメンバーの一人が社会復帰を無事に果たすことができました、とても喜ばしいことです。そんななか社会復帰のサポートに関わるなかで気付くことがありました、それは居宅の確保の難しさです。社会復帰を目指すうえで、就労先を探し、新たな環境でストレスマネジメントをしながら仕事を継続する事も大変なことですが、最近は居宅の確保がなかなか難しく、物件を探すのが大きな課題としてあります。背景として、依存症に対する誤った認識が関係しているのではないかと理解しています。今回の出来事を通して、依存症に対する正しい理解、または回復をした姿を知ってもらうことが必要だと感じましたし、後から続くメンバーの社会復帰が滞りなく支援できるように今回の経験を活かすことができればと思います。

また最近では、コロナ前と同じぐらいにイベントの参加や人との交流をもてる機会が増えてきました。自助グループのイベント、バーベキュー、エイサー（沖縄琉球太鼓）演舞の披露、他のダルクから職員を呼んだ12ステップワークプログラム、地域イベントのお手伝いなどと活動が本格的に始まり、より一層、賑やかにそして忙しくなってきました。交流する機会が増える中で気づくこととして、仲間の変化をよく目にする様になりました。ダルクにつながる前は、依存症によって社会から孤立し、自分の力ではどうにもならなくなった多くの仲間たちが、プログラムや仲間との交流、そしてその他の人と関わりながら、長きにわたったアディクションの中で忘れていた社会性と協調性が少しずつ育まれていくように見えます。人の前に立つことが恥ずかしながらも元気な姿で人との交流を楽しみ、人の輪に入っていく様子は、まさにアディクション真っ盛りの姿とは違い、新しい生き方を選択している姿です。やはり、人との接点や繋がりを実感すると表情も明るくなります。

そして多くの交流機会を頂いている中、今年初めて事業所を構えている地域で夏祭りに参加する機会をいただきました。当日は、会場設営のお手伝い、屋台での販売、エイサー演舞の披露、神輿を担いだりと楽しく参加させていただきました。お祭りの最中もダルクの活動を快く理解していただいた方からあたたかい声をかけていただきましたし、地域との一体感を感じることができました。来場された方も多く、四年ぶりに開催した千代田三丁目夏祭りは大変賑やかな祭典となりました。我々が地域の方たちとこのような形で交流がもてたことはとても記憶に残る日だと感じていますし、メンバーのエンパワーメントに繋げる事ができたと思います。

相模原ダルクは、2019年の冬に以前の事業所から千代田三丁目に引っ越してきました。一般的に、依存症に対してはマイナスのイメージを持たれる方が多いです。そして、ダルクという施設やその活動について知らない方がほとんどでした。そこで私たちは、地域との交流を通じて、依存症という病気やダルクの活動について理解をしていただき、少しでもその不安が払拭できればと考えておりました。しかし、世界的に流行したコロナウィルスによって、そういった機会を設けることができずに月日が経ってしまいました。

過去を振り返れば、相模原ダルクが依存症者の支援をする中で、依存症に対するスティグマを理由に地域から受け入れてもらえないという経験もしてきました。ですので、我々は「地域との交流」と「理解を増やす地域づくり」を長い間目指してきました。四年越しとなりましたが、今回の皆様との交流は、その目標に向かっての第一歩だと感じるところであります。

これからも相模原ダルクは、依存症者の回復支援を通して、地域社会に貢献していければと思います。また、依存症からの回復者たちが、地域のボランティア活動に参加したり、他の依存症者の手助けをしたり、その地域で職に就いたり、社会とのつながりを大切にしたい社会復帰の支援を続けていきたいと思っています。

## 『家族との再構築』

サク

アルコール依存症のサクと申します。7月に母と3年振りに会う機会を頂きました。話を事前に聞き嬉しさを感じていました。当日は緊張していましたが母の顔を見たら3年前と変わらぬ「久しぶり」という挨拶で再会出来ました。代表、施設長、私、母、の4人で面談させてもらったのですが、本当に色々感じる事ができました。健康でいてくれたという安心感、私の太って出るに出たお腹を見て母は驚いていました。いよいよ会話が始まりお互いの近況を話したのですが、私が感じたのは母は変わってないな～、という事です。嬉しかったです、私が母との面談で感じたこと、又今まで生きてきて感じたことを書きたいと思います。

母の近況を聞き色々大変なんだな、だけど私と会えたことを喜んでくれることも伝わり、現在の私を見て「安心した」とも言ってくれました。私も3年前の母より少しふけてしまい白髪も増えた姿に切なさを感じましたが嬉しさと共に、「3年居ると言ったって、まだ3年なんだよ」という言葉がグサリと刺さり「まだ3年」という表現になるんだな、とショックをうけました。それは私が過ごしてきたこの3年、口には出さなかったのですが本当に苦しいことだらけだったからです。ここではどんな事からも「逃げない」と決めている分、人間関係で苦しみ、自分自身に苦しみ、どうしても出来ないと思うくらい我慢しても、考え方を変えようとしてみても上手く出来ず感情のやり場がない事が幾度もあり、なんとか逃げずに乗り越えてこれたけど、2度「もうどうにもならない」と感情のやり場が無くなった時、一時的に家に戻ってしまおうかと思ったこともありました。

又母の話を聞いていると、母は母なりの考えがあり「親とはこうあるべき」「白黒ハッキリしていきたい」「やるべき事はやるべき」と母なりの考えがあります。こうして話を聞いていて私は思いました。私が施設での生活で苦しむのは、こうした「～であるべき」という型にはまった考え方があるからだ、と思いました。そして、この考えで育ってきた私は知らず知らず苦しんでいたんだ、と思うとすごく傷付きました。そんな気持ちをミーティングで話したら、もっと傷付きました。私は母が好きです。そんな母を否定してしまうような気持ちを持ったことにすごく傷付きました。

私は施設につながり3年間プログラムを受けてきています。ミーティングに、12ステップを軸に、先生のカウンセリング、集団生活を通し「依存症」という病気に対する知識が深まり心と体で感じる事も増えてきましたし自分の事も分かってくるようになってきました。

私の育ちですが、恵まれた家庭に産まれました。教育者一家の父、学歴はないが優しさと深い愛で家族を一番に考える母の元で育ちました。しかし私は幼い頃から手癖が悪く、自身でも異常だと幼いながらも感じていました。窃盗症（クレプトマニア）だと今認識しています。母に叱られ、父には嘘を付き、嘘が嫌いな父は暴力をふるいます。原因は私にあるのですが、なぜ親に殴られるのだろうと体も痛いし心も痛かった。そんな私を抱え母は家族間で板挟みとなり、悩み、くるしみ、キッチンにしゃがみ込み泣いていました。「泣いているの?」「泣いてない、何でもない」との返答や、色々な所に私の事を相談し、ある時私は母に抱きしめられました。私はその時、愛情を愛情として受け止められず、「私がいなければ」、「私さえ居なければ家族はうまくいく」と自分を責めていました。診断はされていませんが父もアルコール依存症でした。診断されなかった理由は父方の世間体が悪い、とのこと…。酒を飲み、階段の途中で力が抜けたかのように崩れ落ちていく父。それを見ただけで何も出来なかった時の心臓が止まるような思い。のびて小便を漏らす父。床を拭き「何でこんな思いをしないといけないの」と泣く母。それを手伝う私。今でも忘れられません。約十年前、依存症に苦しめられ、父は他界していきました。結局、私も依存症になりました。依存症は周りを巻き込みます。人を不幸にしていけます。父も、(母も、)私もそうであったように。

施設での生活やプログラムを通し、自分も傷付いていたんだと気付きました。だからこそ、母のことを大切に、私自身のことも大切に、本当に焦らず家族との再構築も出来ていけば良いなと思っています。苦しんだ私ですが、辛いこと大変なことを避けてのも事実です。ちょっとした努力を積み重ね、焦らずに、これからも仲間の支えの中で生活して回復を続けていきたいと思っています。そして家族の健康を祈ってます。

## 『家族と過ごした時間』

ユウスケ

相模原ダルクにつながって4年半。あれだけ絶望的な状況から、ここまでやってこれたのは、自分だけの力ではないと感じる瞬間が多くなった。はじめは、ダルクの力だったり、ミーティングの力だったり、仲間の力だった。でも今は、それ以上の力を感じる。今の自分でいいと思えて、妙に安心できている。そんな風に感じたことは、人生で一度も無かった。「家族との関係の再構築」、よく聞く言葉だが、まさか自分がそれをやれるとは、想像もしていなかった。ただそれをやったとき、自分の中の深い部分に、何かが響いたようだ。

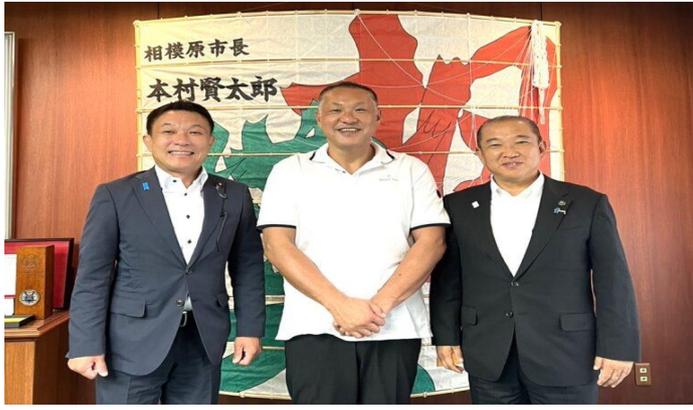
僕は札幌で生まれ育った。両親と僕、そして弟が2人いた。いつからか、早く自立したい、家を出たいと思うようになった。それは僕が13歳の時、三男が生まれたことでさらに強くなっていった。今にして思えば、僕のいない4人家族がそこにできあがったようだった。当時は自分の気持ちなんてわからなかった。そんなときはいつも「自分がすごい人になればいいんだ」って乗り越えてきた。自分が我慢して許せばいいとか、自分が成功すれば報われるとか、そんな風に考えてきた。大学進学とともに東京に上京し、こっちで生活をする、実家にはほとんど帰らなくなった。十数年間、天職と思える仕事とも出会い、成功を夢見てがんばった。しかし、いつも緊張と虚しさがついてまわった。今の自分で良いと思えたことは一度も無かった。やがて薬と出会った。その後は、他の多くの仲間と同じだった…。

依存症から回復していく過程の中で、僕の家族との関係の再構築は始まった。ダルクに入って4年が経ったとき、札幌の実家に帰省することになった。僕にとって、それはとても大きなことだった。まさか自分がそうなれるとは夢にも思っていなかったようなことだ。家族との過ごし方を忘れるほどに時間が経っていた。一緒に話をする、ご飯を食べる、買い物に出かける、居間でくつろぐ、テレビを見る、そんな当たり前のことをした。実家の仏壇に手を合わせた。おばあちゃんが1年前に亡くなっていた。小学生以来だろうか、墓参りをした。そして家族で旅行にも出かけた。海に見えるホテルに泊まった日のことだ。海に映る夕日、波の音、カモメの声、心地よい風、そして家族。それはとても神秘的な体験だった。なんだか、おじいちゃんとおばあちゃんがいて、両親がいて、自分がいて、弟がいる、そんなことを考えていた。みんなに囲まれている、そんな感じがした。

帰省中、僕にはひとつ、どうしても埋め合わせたいことがあった。それは19歳のときに、父親を本気で殴ったことだ。その時は謝れなかった。僕はその後すぐに上京してしまった。あの時だ。僕の心に雲がかかった。時間と共に厚く覆われていく雲だ。それは、一人で生きていくための強がりであり、何で俺だけこうなるんだという恨みであり、誰も助けてくれないというあきらめだった。ダルクでわかった。僕が依存症から回復するためには、謝ることが必要だと。そうしたいと、ずっと思っていたのだと。だからそれが帰省の目的の一つだった。だが実際に会うと、なかなか言葉が出てこないものだ。相模原に戻る日が近づいていた。僕はNAに行った。札幌にも仲間がいた。不思議なことだが、NAに行くと、今自分が何をすべきなのかがわかった。その夜、僕は父に謝った。あの時から始まった十数年間の、僕の強がり、恨み、あきらめが終わった。僕の中についてまわった緊張と虚しさの理由、その1つは家族だったようだ。成功しようが失敗しようが関係なく、お帰りと言ってくれる場所。いつでも帰れる場所。それを失くした僕は、若いうちから大人ぶり、背伸びして生きてきた。だが結局、いくつになっても親の前では子供だった。それを受け入れたとき、この十数年間で味わったことのない、安心や幸せを感じる事ができた。僕は家族とのつながりを取り戻した。薬を使ってからは失うものばかりでおびえながら生きていた。これ以上失わないように必死だった。「どん底をついて手放したからこそ、前より多くのものが得られた」なんて話、信じられなかったけど、本当だった。

この夏も、帰省させてもらった。実家の庭で、家族でたき火を囲み、夕食を食べた。幸せな気持ちに包まれたその時、はっきりわかった。家族がいるからできることなんだと。それは与えられた瞬間だった。同時にダルクの仲間が頭に浮かんだ。それも与えられたものだった。そして、感謝した。どん底だった時、あれだけ恨んでいた僕が、今は感謝する方が多くなった。僕をここまで導いてくれた人たち、こんな自分を受け入れてくれる人たち、そしていつも自分を守ってくれている力よ、ありがとう。

本村市長ご挨拶



衆議院議員 中島先生来訪



千代田三丁目 夏祭り



駒木野病院 懇親会



土用の丑の日



7月家族会(稲村先生)



8月家族会(田先生)



## メンバー報告

## 8月のステージアップ

### 新規入寮者

ラクテン Stage1に仲間入り！

### メンバー

イチ Stage4にUP！  
ケンジ Stage2にUP！

スタッフ タロウ、クボッチ チーフへ昇格！  
カズ、アキラ、シュン トレーニーへ昇格！

## 施設報告 8月1日現在 利用者43名です。

Manager 3名		Chief 3名		Trainee 5名		Support 4名	
Stage1 3名	Stage2 7名	Stage3 9名	Stage4 6名	Stage5 1名	通所者 3名		

## 活動報告・予定

### 6月報告

- 1日・22日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 2日 個別支援計画会議
- 2日・9日・16日・23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
- 3日 駒木野意見交換会
- 7日・14日・21日・28日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 10日 駒木野病院 メッセージ
- 12日 横浜保護観察所 薬物再乱用防止プログラム
- 12日・14日・21日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 15日 令和5年度神奈川県 サービス管理責任者・児童発達支援 管理責任者 更新研修
- 16日・19日・23日 寮長会議
- 17日 相模原ダルク 家族会
- 19日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 20日・27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
- 24日 依存症に係る援助職のための グループスーパービジョン
- 26日 EC 会議
- 27日 定例会議

### 7月報告

- 1日 ニュースレター37号発送
- 2日・3日 ダルク職員研修
- 3日・24日 横浜保護観察所 薬物再乱用防止プログラム
- 4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 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 養護老人ホーム檜の里・エイサー演舞
- 10日・12日・19日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 11日 令和5年度 地域生活支援指導者養成研修
- 15日 相模原ダルク 家族会
- 16日 スタッフ会議
- 17日 プレジャープログラム バーベキュー・川遊び
- 18日・21日・24日 寮長会議
- 24日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 25日 定例会議
- 26日 12ステッププログラム・田中代表
- 28日 EC 会議
- 29日 千代田三丁目夏祭り・エイサー演舞

## 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お聞きいたします。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5月家族会報告>

5月20日（土）1時半～5時 30名参加（22家族） 初参加1名。

講師：成瀬メンタルクリニック院長 佐藤 拓 先生

私は町田の隣にある成瀬駅の近くにありますクリニックで診療しております。精神科医という立場からギャンブルの問題を扱う方があまり多くないので、何か専門的な診療をしているのではないかと、特殊な介入があるのではないかと、誤解されることがあります。実際はごく普通の対応をしているだけです。今日は最初に、いわゆる脳科学領域でのギャンブルの研究を少しご紹介して、最後の方で実際の臨床で何が難しくてどういったことが自分の考えとしてあるのか、ということを中心に述べたいと思います。（中略）

直接的なギャンブル衝動を抑えられるような治療に繋がればいいのですが。説明して納得すれば止まるかと言えばそうでもないです。というのはギャンブルとその人とのかかわり方が、大きく異なるのです。ポイントはギャンブルをやっているご本人と、ご家族と、治療者と、三者の関係性です。医療機関が中軸になってギャンブル問題を治療するということが、うまく行かない場合が多々あります。どういう事がリスクとなってうまく行かないのか、ご説明するために症例提示をさせていただきます。

20代後半の男性。神奈川県生れ、兄弟はなし。結婚されていなくて両親と3人暮らしで現在に至る。幼少期から臭いに敏感な傾向があった。予定が急に変わると混乱しがち。他人に迷惑をかけることを極端に嫌う。迷惑をかけてしまう自分きらいで自己肯定感が低い。なんとなく発達障害的、自閉症スペクトラムな傾向を感じる方です。

本人は、「そもそも生きているのが辛いことが多かった」と話されました。幼少期から思春期にかけて。コミュニケーションがうまくない事が反映されていると思います。上手に話せる方ではないのですが、これは強く主張されていきました。それなのに「嫌いな政権が選挙で勝った、頑張って働いて嫌いな政権に税金を払うのはどうしても嫌なのでやめた」と。ギャンブルに関して「確かに時間はかけたけれど、収支はプラスだったのでそれを問題だと言われるのは納得できない」。なぜ受診したのかというと「親から言われてしまったので」。お父様はそんな生き方は認められないから出ていけ、お母様は追い出すのも忍びなくどうしたらいいかわからない。ご本人は両親に迷惑かけることはしたくない。「迷惑をかけてしまうくらいだったら、そもそも生きていてもしょうがない」と。私の方から「じゃあどういう状況なら生きていていいの」と聞いたら、「生活保護を受けて親元を離れて親に負担かけない生活ができるようならOKだ」と。（中略）

ご本人とご家族が膠着状態になっている時に、第三者から揺さぶりみたいなのをかけると、膠着状態を打破するキッカケになると思います。治療者が介入することに全く意味がないわけではないと思いますが、リスクもあるという事を理解してほしいなと思います。そういう意味で、当事者会や家族会は、傷つけられるリスクが少ない。その中で理解が深まるという意味で存在価値があるのだらうと思います。治療とか支援とか選択肢はいろいろあった方がいいと思いますけれども、単純に医療機関で治療を受ければ治るという簡単なものではない。当事者会や家族会での理解を深めつつ、リスクも考えながら医療機関を利用することに、意味があると思うのです。（以下省略）

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＞

宮田桂子様 中村幾一様 櫻田るり子様 比留間陽子様 梅澤紘一郎様  
大野悦司様 広瀬昌之・美保子様 楯弘様 匿名様

＜献品御礼＞

相模湖病院様 駒木野病院様 (株)極東食材様 相模原市社会福祉協議会様 青森ダルク様 山梨ダルク様  
栗坪千明様 佐々木広様 梅宮健朗様 奥貫妃文様 清水静江様 山名三枝子様 針木伸佳様 林妃登美様  
久保夕子様 守屋美樹様 渡邊克己様 鈴木優子様 仲井和義様 小谷田郁代様 都筑宗子様 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、献品いただくと助かります。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：「クロスアディクションを知る①」

クロス・アディクションとは、一つのアディクションが別のアディクションにうつること。一つの有害な依存が別の有害な依存に変わること。節度のある使い方・飲み方・やり方でスタートし、意思も同様である。多少の期間だけは何の問題も起きないのだが……。そのうち、もっと使い、もっと飲み、もっとやる。結果は次第に悪くなる。そして結局同じアディクションの問題をもつに至る。ところが問題は、アディクションの対象が変わったということだけでは済まない。初めの深刻なアディクションに戻ることが多いのだ。なぜか…それは新しい深刻なアディクションを持つようになると、かつてのアディクションは、それほど悪いものではなかった、と思うようになるからだ。かつてのアディクションの痛みや問題の深さは、新しいアディクションを持つことで忘れ去られてしまうのだ。（次号に続く）

編集後記：今回は施設長から「地域との交流」、メンバーの二人から「家族との再構築」について書いてもらいました。私どもの自負をよそに、周囲にとっては「地域の迷惑施設」かもしれないダルクにとって、地域交流は大きな課題です。実に4年越しに願いは叶って良い夏になりました。ハイパーパワーに感謝。（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. 38

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](mailto: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

