



一年を振り返って

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

厳寒の候、皆様ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。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。

コロナ騒動もだいぶ落ち着き、今年は例年通りの行事や催しにたくさん参加させて頂きました。それぞれのイベントに思い出や苦労話がありますが、その中でも記憶に残ったイベントをいくつかお書きしたいと思います。6/10-17でインドネシアにあるバリ島でNAのAPF(アジアパシフィックフォーラム)が開催され日本の仲間と参加しました。私の趣味はサーフィンでバリにはよく行く方ですが、恩師である、千葉ダルクの白川さんと念願のスキューバダイビングと一緒に楽しみました。昔は薬物依存の相談ばかりで、まさか白川さんとシラフでダイビングをご一緒するとは全く考えられない事でした。

11/21-29 スタッフのダイキとアメリカ、ロサンゼルス、ロサンゼルス、グランドキャニオン、セドナ、ラスベガス等に行ってきました。途中ダイキがパスポートを紛失する事件もありましたが、アメリカ西部の大自然を運転していると、そんな小さなことはどーでも良くなり、只々二人が健康でクリーンで共に相模原ダルクから回復を授かり、今ここに苦楽を共に生きているのだと感じた時、今年あった苦しい出来事、父親への恨み、施設代表者としての重圧など、何か全てが許せるような気がしました。思い描いた旅とは全く違う旅になり、予定していなかった色々な町に行け色々な景色や人々に触れ合うこともできました。我々ダルクに繋がってくるような人々は社会のルールから脱線してダルクに繋がってくる人が大半です。もちろん私もその大半の中の一人ですが、逆境やピンチが逆に回復へのチャンスであるという12ステップの考え方にはいつも感心させられます。その他、他ダルクのフォーラムや駅伝、ソフトボール、地域でのお祭りに呼ばれ、エイサーを演舞させて頂いたことなど、今年を振り返りたくさんの応援者、支援者のお陰で相模原ダルクがあるのだと本当に感謝しかない一年でした。

おそらく来年も、楽しく充実した華やかな回復というポジティブなギフトばかりではなく、不測の事態や困難といったネガティブな事にも向き合う一年になるでしょう、今日一日のスローガンを掲げ、仲間のサポートを第一にスタッフが協力してベストを尽くしていく事が鍵になるでしょう。

『私の依存症体験談』

カツオ

はじめまして、アルコール依存症のカツオです。13才からアルコールを飲み始めて、途中でコントロールが出来なくなり、依存症になりました。

始めは、見栄でタバコを吸い、アルコールを飲み、何も考えていませんでした。15才の時、暴走族に入りバイクを乗り回しよくケンカをしていました。16才で就職をして、アルコールを飲むのが日常的になり、酔ってよくケンカをしていました。楽しかったし、よく眠れました。二日酔いはなく、少し頭が痛くなる程度でした。家にも帰らなくなりました。この時以来、50才になった今も、親とは一度も会っていません。就職してからは、アルコールを飲むのが日常的になり、酔ってよくケンカをしました。27才の時、酔ってケンカをして、相手にケガをさせてしまい、刑務所に入ってしまった。求刑3年が1年10ヶ月になり、約3ヶ月の仮釈をもらいました。仕事は、社長が従業員に本社勤務と言ってくれていたもので、続ける事が出来ました。出所して、職場に戻り、なぜかやる気が出ました。ケンカはしなくなり、35才で花板（板場の責任者）になる事が出来ました。アルコールは、勤務先のお店でタダで飲めたのでお金は掛かりませんでした。お客様からお酒を頂くようになり、一緒に飲みに行くこともありました。37才位から、腹痛、背中のに痛みが襲われ、嘔吐するようになり、体がおかしいなと思いました。痛みをまぎらわせる為にアルコールを飲むようになりました。気がつけば、朝、昼、夜、関係なく飲むようになりました。

42才の時、職場で倒れてしまい救急車で運ばれました。膵炎と診断され緊急手術をして、膵臓を半分取り除きました。仕事は、フルに働けなくなり退職しました。入院中、医者にはアルコール依存症と言われ、退院後は久里浜病院に入院しないかと勧められました。そして、アルコール依存症を認め、久里浜病院に入院する事を決めました。3ヶ月間入院してアルコールを辞めようと思いましたが、思っただけで辞める事は出来ませんでした。退院して4ヶ月位過ぎた時、また膵炎で倒れて入院しました。今度は慢性膵炎と診断され、一生付き合っていくしかないのかと落ち込みました。膵炎は、すごく痛いです。さらに、脂肪肝と診断され、腸閉塞になりやすくなり、そのせいで4回手術をしました。

45才で、運転免許証の更新をしませんでした。アルコールを飲んでしまうので、もし何か事故でも起こしたら大変だと思ったからです。48才の時、今度は胆石になり手術をしました。43才以降は、突然の痛みで倒れ救急車で運ばれ入院というのを、何度も繰り返しました。それでも、アルコールは辞められませんでした。ダルクに入所する少し前、また腹痛で倒れてしまい、救急車で運ばれ入院になりました。退院の一週間前、役所の人に、このままだと死んでしまうのでダルクに行かないかと言われ、ダルクに行く事に決めました。ダルクに入所した時は、外反母趾になっていて、かなり痛みがあり、仲間みなさんに心配をかけてしまいました。入所して10日目には腸炎になりました。3ヶ月目に、ダルクの生活になじめず、退所しました。退所してすぐ、アルコールを飲む気満々で駅に向かいました。切符を買おうとした時、偶然にも、以前入院していた病院の担当看護師に会いました。少し話をし、2人でファミレスに行きました。ビールを注文してくれたのですが、ためらっていると、「ためらうなら戻れば」と言われました。結局ビールを飲まずに、少し話をして別れました。途中、コンビニでアルコールを買って飲んでしまおうかと思ったりしましたが、先ほどの看護師の言葉が心に残り何とか飲まずにいられました。次の日、ダルクの施設長と話し、戻る事に決めました。戻った時も、みなさんに温かく迎えて頂き、うれしかったです。たった一日ですが、アルコールを一口も飲まずに戻ってこれたのは、看護師のあの一言があったからかも知れません。

ダルクに戻ってからは、寮長と話す時間を頂き、色々悩みを聞いてもらいました。その都度、アドバイスも頂き、何とか、クリーン8ヶ月を迎える事が出来そうです。一時、飲酒欲求が強まり、飲みたくて仕方がなかった時もありましたが、心配して頂き、アドバイスも頂き、何とか耐える事が出来ました。感謝です。11月からは、N Aのセクレタリー（司会）をやらせて頂く事になり、寮生活も少しヤル気になってきました。ダルクの仲間みなさんには、色々とはげまして頂きました。本当に感謝しています。自分の為に、そして仲間みなさんの気持ちに応える為にも、依存症からの回復を続けていきたいと思います。ありがとうございました。

『私とお酒』

イサ

はじめまして、アルコール依存症のイサです。相模原ダルクに繋がり、クリーンが 10 ヶ月になりました。今回はニュースレターを書く機会を頂いたので、今まで自分がどんな風にお酒を飲んできたのか振り返ってみたいと思います。

私がお酒を飲み始めたのは、17 才頃だったと思います。ちょうどその頃、不良に憧れがあり、煙草も吸い始めたと思います。アルバイトをする様になったのもこの時です。そんなに多くないアルバイト代から遊び代を出さなくてはなりません。当時の時給が 700～800 円でしたから痛い出費となります。ある時、アルバイト終りで、当時カラオケボックスが流行っていて行こうという声上がり、挙手多数で行く事になりました。この頃はまだお酒が飲めないし嫌だった時期で、みんなが集まる時やテンションが上がった時（めったにない事です）にしか飲みに行かないのです。この時は、10 人位で、テンション爆上げでした。最初の乾杯は中ジョッキの生ビールです。入店しすぐに頼みました。当時はカクテルが流行っていました。カシスウーロン、カシスオレンジ、ピーチツリーフィズ、スクリュードライバー等です。カクテルが良く飲まれていた様に思います。場の雰囲気を盛り上げる為に飲みまくりました。さらに勢いに乗った時はウィスキーや焼酎に走りがちです。ビール 1 杯、カシスウーロン、カシスオレンジ、スクリュードライバー、ジントニック、ソルティドッグからウィスキーシングル、ダブル。もうここまで来たら、ベロベロ状態です。その後は嘔吐しました。お家まで車で送って頂きました。

20 代での出来事です、24 才頃に接客業に就きました。この時もまだお酒が嫌いでした。お酒の量だけならこの時が一番飲みました。ある時にお祝い事があり、沢山お酒を飲み、仕事終わりに嘔吐しました。路上に正座をした状態でした。その後、正座をしたまま前のめりになり、脱力して動けない状態になりました。すると、どこからともなく白のバンが近付いてきます。もちろん知り合いではありません。彼等の目的は追いはぎ。酔った客が終電で狙われるのと一緒にです。体と頭はお酒でやられているため動きません。肩を持たれ車に乗せられました。身動きがとれないので、さわられ放題です。ポケットに財布が入っていたので、それを盗られました。目当ての財布をゲットすればあとは用済みで、駅でポイされました。体の自由がきかない時にいたずらされる怖さを知りました。もう一つあります。その頃は派遣の仕事をしていたのですが、女性キャストに「幼なじみ」みたいな事を言われ、ついその気になり毎日毎日足しげく通ってしまい、なんと 1 ヶ月半も開店から閉店まで通いました。その後、もれなくアルコールの離脱症状が出ました。

30 代で、サービス業につきました。いわゆるフィリピンクラブのスタッフです。1 店舗目は、女性キャストが多くいたので、お店が忙しい時は大変でした。この時は仕事中にお酒を飲みませんでした。お店が終ったあとも事務作業が残っている為、飲んでる場合ではなかったのです。事務作業が終れば飲みます。1、2 杯位ですが。2 店舗目は、女性キャストが少数だったので忙しさもそれなりでした。お店にはダーツも有り、私も楽しみました。この時は、仕事中も終わってからもお酒は飲みませんでした。なぜかと言うと、女性キャストの送りの業務が残っていた為でした。辛くはなかったです。元々お酒は好きではないので。ほんのたまには飲みたい時もありました。早朝の仕事もしていたので飲む訳には行きません。仕事が深夜 2～3 時頃終了し、女性キャストを送り 4 時位。朝 6 時位から早朝の仕事があるので 2 時間位の休憩です。365 日休めない仕事に就いていました。配達の仕事です。

40 代、宅配の仕事に就いていました。基本、家で飲むパターンと、外に飲みに行くパターンがあります。家で飲むパターンは、近くのドラッグストアでお酒やおつまみを買って家でひきこもりです。飲みに行くパターンは、まずお店に連絡を入れ、予約をして、タクシーを呼んでレッツゴー！そしてお目当てのお店に到着。まず席に座って、第一声は「とりあえず生で！」。そこからは焼酎水割。

その後、42～46 才はひきこもりでした。一年前には、ダイエットも成功しました。施設に繋がる前、二週間連続飲酒して、ブラックアウトを起こし、無意識で暴れ、家の押し入れを壊してしまいました。これが施設に繋がる前の私です。

『ソフトボール大会』

カム

昨年、相模原ダルクに繋がって、初めてダルク対抗ソフトボール大会に参加しました。他のダルクとやる事に僕は楽しみもあり、ほんの少し不安がありました。不安は対戦施設がどれだけできるのか、仲良く出来るのか。2022 年 11 月 7 日に大会をやると言われ、その日から練習の内容、守備・打席を仲間と共に考えました。練習では野球の経験者もいて、未経験者も多くいましたが、一人一人一生懸命守備の練習、バッティングも打てるようになり、本番形式の練習をしました。大会前 11 月 2 日に東京ダルクと八王子ダルクと練習試合を行いました。結果は東京ダルクに負け、八王子ダルクには勝ちました。大会前に良い経験をしたので良かったと思います。本番当日、天候は良好、僕の体調も良く仲間も万全な状態で迎えました。試合が始まると皆の顔に緊張が見えました、僕もその一人です。楽しくやろうと思っていましたが、対戦施設の強さに圧倒され僕も仲間も思うようなバッティングが出来ませんでした。僕も一回戦の始まりの守備でファインプレーしたのですが、怪我をしまい本調子ではない状態でやり続けました。結果上位には入れず、十施設の下から 3 番目で終わりました。本当に悔しかったです。怪我さえしなければと後悔しております。僕はソフトボール大会の後悔を忘年会で話しをして、今度こそ上位に入ると宣言しました。

そして、2023 年 11 月 9 日第 4 回ダルク対抗ソフトボール大会が決まりました。僕の心境は絶対に上位に入ってやると心に決めました。9 月には八王子ダルクと練習試合をして、11 対 2 で圧勝しました。打撃も良く守備も良く仲間のピッチングも最高でした。八王子ダルクには感謝しています。これからも交流を続けていきたいです。10 月から週 1 木曜日に練習を前回の反省点を改善していき、一人一人打ち方、守備、フライの取り方を教え大会に向けて練習に励みました。仲間と一緒に打順、守備と決めて前回の大会より万全な状態で準備が出来ました。自分に言い聞かせて「前は初めてだから仕方ない」だからこそ今回のソフトボール大会は気合を入れて望みました。本番当日、体調万全、天候も晴天、最高のコンディションです。一回戦対戦施設は川崎ダルク、仲間のピッチングが良く、守備で僕のファインプレーもあり一回表は押さえました。一回裏、打撃で仲間が打ってくれて先制 2 点をとりました。その後二回は両者共に抑え、三回表、川崎ダルクの攻撃、打撃に勢いがつき 4 点をとられました。三回裏、追い込まれましたが、気合と根性で 2 点をとり同点まで追いつきましたが時間の都合試合終了。ルールでは同点の場合じゃんけんで決める事になり、代表で僕がじゃんけんをして勝ちました、皆の喜びの声が上がり一回戦突破しました。このままの勢いで二回戦対戦施設は八王子ダルク、練習試合では勝てましたが八王子も最高のメンツで挑んできて、一回は両者共に抑えて仲間のファインプレーもありました。二回表、八王子の打撃が良くて 3 点を先にとられました。その裏、負けずに気合で 2 点を取り返しました。1 点なら次で返せると思いました。三回表、八王子の打撃の勢いは止まらず追加 2 点をとられました。三回裏、3 点差僕の打席からです、皆に気合を入れて「まだまだこれから逆転のチャンスあるよ」と言って打席に立ちヒット。次にイケチャンもヒット、次にタロウさんもヒットで 1 点を返しました。1 アウト 2, 3 塁、打席には相模原の施設長ダイキさん。皆の思いを乗せてバッテリーボックスへ。良いボールを打ち、イケチャンとタロウさんが帰って来て同点、長打を打ったダイキさんがランニングホームランで逆転勝ちをしました。僕達に何だかのハイヤーパワーがそうさせてくれたのかもしれませんが。2 試合勝ちこれで 3 位は確定しました。仲間との一致団結の力が目に見えた瞬間でした。お昼を食べ三回戦対戦施設は静岡ダルク。さすがに強かったです。僕達も疲れが出てきて 6 対 1 で負けました。連続試合になり四回戦対戦施設は茨城ダルクとの試合でした。強すぎるし疲れが皆出ていて集中打撃をされ 9 対 1 で負けました。上位に入っても 1 点取れた事はすごいと思います。

今回ソフトボール大会に僕が力を入れた理由があります。一つは去年の悔しさ、もう一つは僕個人の内容で施設代表ヒデさんに大会で 1 位になったら沖縄に帰る事を許されたので気合を入れました。結果は 3 位。帰る事は諦めていましたが、大会終わりに代表ヒデさんから「頑張ったから沖縄に帰っていいぞ」と言われ嬉しかったです。仲間のおかげで上位にも入れたし沖縄にも帰れます、仲間には感謝しています。12 月終わりに沖縄に帰ります。3 年越しの家族との再会、感情がまだ定まりませんが会う事は楽しみです。来年はもっと良い年になりたいと思います。

大忘年会



千葉ダルクフォーラム



相模原市依存症支援者研修会



クリスマス会



11月家族会(岡崎先生)



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

ジャンボ Stage1 に仲間入り！

メンバー

ブーチャン Stage3 に UP！
ラクテン Stage2 に UP！

スタッフ

サチ サポートへ昇格！

施設報告 12月1日現在 利用者48名です。

Manager 3名		Chief 2名		Trainee 6名		Support 3名
Stage1 5名	Stage2 8名	Stage3 10名	Stage4 6名	Stage5 2名	通所者 5名	

活動報告・予定

10月報告

2日 相模湖病院 メッセージ
 4日・11日・18日・25日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 6日・13日・20日・27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）
 7日～8日
 相模原ダルク 青根キャンパイベント
 11・16日・18日
 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
 14日 駒木野病院 メッセージ
 15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
 16日～17日
 JCCA 沖縄
 18日・25日
 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 19日 八街少年院薬物依存離脱指導
 21日 健康フェスタ エイサー演舞
 22日 星が丘地区ふるさとまつり
 エイサー演舞
 23日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
 24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 神奈川県立秦野曾屋高等学校
 薬物乱用防止講演
 28日 京都ダルクフォーラム

11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）
 2日・30日
 八街少年院薬物依存離脱指導
 6日 相模湖病院 メッセージ
 7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 ダルク対抗ソフトボール大会
 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）
 11日 駒木野病院 メッセージ
 13日・15日・22日
 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
 16日 令和5年度 ギャンブル依存症
 地域生活支援指導者養成研修
 令和5年度 相模原市
 依存症支援者向け研修
 18日 千葉ダルクフォーラム
 19日 リカパレ in 神奈川2023 エイサー演舞
 20日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
 21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
 22日 令和5年 相模原市
 介護・障害福祉サービス事業所等のための
 BCP 策定研修
 25日 刑法改正 受刑者の処遇改善研修
 30日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム

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 7 月家族会報告＞

7 月 15 日（土）1 時半～5 時 25 名参加（21 家族）初参加 1 名

講師：稲村厚先生 司法書士 認定 NPO 法人ワンダーポート理事長

印刷資料「最近の借金・金銭問題と相談～対話による処方箋づくり」

依存症とかの問題は社会が作り出す問題ですから、時代によって変化するのですね。特にこの 2 年、コロナの関係がとて多くて、これが一過性のものなのか今後も引きずる物なのか、数年たってみないとわかりません。

「当事務所の債務整理」ですが、2021 年 9 月から 22 年 8 月の間に 32 件あります。うち依存症等関連事件が 30 件。8 月くらいまでは本人が私に債務の整理を依頼してきたもの。債務の整理とは法律的に債務を整理するやり方で、一つは「自己破産」。裁判所に申し立てをして裁判所に認めてもらって法的に支払い義務をなくすもの。あるいは「任意整理」。各債権者と私どもが話し合いして支払い可能な分割払いにする、将来利息は全部カットしてもらおうというやり方。昔はこれで過払い発生が時々あったのですが、今は過払いは発生しません。この中間に「民事再生」というのがあって、それは半分裁判、半分任意整理なんですね。裁判所の手続きなんです。分割払いを 2 年か 3 年決められたとおりに払うと段階があって、全部免除されるという制度なんです。これができるのは安定した収入がある人で、ほぼ公務員か安定した会社で働いている人に限られます。うちの場合は民事再生をするケースはほぼないです。だいたい週に 3 件くらい受託していて、相談はもっとありますが。なんとなくその後は増えている感じがします。

依頼人の属性が、年齢が大変化したのです。この一年の依頼人が 20 代 30 代が中心になりまして 20 代が三分の二を超えています。前年度は 20 代 30 代は三分の一でした。これは異常です。20 代で借金があること自体が、それも学生なんです。これは社会的に問題だと思います。これから社会に出る人たちが借金を抱えている。こういう社会になっていると私には見えます。本人だけの問題ではないと思います。コロナで払えなかったり学校も行けなかったりするなかで、オンラインで競馬やネットカジノなどが盛んになってしまっという現象をもたらしたと。社会の風潮が賭け事や借金に対して垣根が低いのでしょう。債務額は 200 万円以下までで三分の二なんですね。前年度は三分の一でした。これは若い人の借金でこれでもう首がまわらないというもの。年齢と比例しているなと思いますが。学生さんで 100 万借金があつたらなかなか大変です。ギャンブルの種類は三分の一はパチンコ・パチスロですが、次に多いのは競馬。薬物も中にはあります。買い物とか占いとかも。インターネット系が非常に多くなっています。

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。

