

『クリーン10年、今伝えたいこと』

ズイ

アルコール依存症のズイです。相模原ダルクへ入所し、そこから自分のクリーンが始まり、10年が経ちました。節目ということもあり、今の状況や自分の経験、仲間へのメッセージなどを述べたいと思います。

自分は山形で生まれ育ちました。小さい頃から酒を飲み、仕事をしてからはもっと飲みました。40代で初めてアルコール依存症と診断され精神病院に入院しました。それまでは、「なんにせよお酒が飲めているからいいか」という感じで、あまり深く考えませんでした。3か月の入院中いろいろなことを学び、「これはお酒をやめないといけない」と思いました。そして退院後、人生で初めてお酒のない生活が始まりました。今まで感じたことのない飲めないストレス、何をやってもうまくいかない感じ、そんな日々押しつぶされ「いいか1杯くらい」、そしてまたもう止まりませんでした。この時は6か月の断酒でした。その後、度重なるブラックアウトや酒気帯び運転など、家族にもずいぶん迷惑をかけました。お金がなくなり実家を売ることになった時、自分が考えた事は「これでまた酒が飲める」でした。文字通り、アルコールに支配されていました。ついには生活保護につながり、ふたたび精神病院へ入院しました。「やめようとしてもやめられない、でもやめなければならぬ」、そんな時、病院の外出プログラムで行ったAA（アルコール依存症当事者の会）が転機となりました。「自分と同じような人がやめ続けている」という事実、その存在、強烈なメッセージに感化されました。病院を出た後、「一人になったら飲むだろう」と思い、相模原ダルクへ入所しました。

自分のダルクでの回復とは、「楽になる」ということです。自分はこれまでの人生も楽でしたが、それは単に相手のことを考えてなかっただけでした。相手には嫌がられていたけど、相手が大人だったから流してくれていた。でもダルクではそうはいきませんでした。自分の行動は全部自分に返ってきました。自分がおかしいのかな…と気がついたのは2年が過ぎた頃でした。自分の考えを疑い、自分の悪いところを仲間に聞きました。自分の悪いところを直そうとして直すと、周りの人の対応が変わってきたんです。結果、その段階ごとに「楽になって」いきました。自分と向き合えば、自分の考えだけじゃ足りないわかります。周りの考えを吸収するたび、自分の考えが広がっていき、今の自分があります。最近、我慢することが減ってきました。自分が我慢しなくてもよいためにはどうしたらいいかってことを考えてきた結果です。またひとつ楽になれました。これが自分にとっての回復です。

今は、仲間へメッセージを手渡していくことを大切にしています。ミーティングだったり、ちょっとした会話だったり、何かしら良い影響を与えられたらいいなと思っています。この場を借りて、やめたいけどやめられない仲間へ——「AAに繋がって下さい。それでもダメなら施設に来て下さい。なぜかわからないけど、お酒が止まる確率は上がります。ここには、楽に生きられる方法があります。わざわざ苦しい思いをする必要はないんです。自分は、今、楽になれました。」そしてダルクにいる仲間へ——「自分が一生懸命やったから、今、楽になっているんです。何もしない人は、苦しいままです。ダルクにはそういった回復の材料がそろっています。それを使えるかどうかで違ってきます。自分と向き合ってください。回復は自分次第のようです。続けていれば、いつの間にか12ステップに近づいてきます。その意味がわかってきます。12ステップは本当にすごいガイドラインです。大切にしてください。」

そんな自分ですが、1年前にがんが再発しました。抗がん剤治療は副作用がきつく、ものすごい倦怠感で思うように動けない日が続いています。それでも自分の生き方の方向性が変わることはありません。「いかに楽になれるか」です。今は休むこと第一にしています。限られた時間の中で、自分にとって何が大切か、優先順位をつけてやっています。そんな中、実は昨年、長年の夢が叶いました。世界最高峰のベルリンフィルハーモニー管弦楽団のコンサートを、日本最高峰のサントリーホールで聴けたことです。当日はなんと天皇陛下も鑑賞に訪れていて、最高の日となりました。もし本当にやりたいことがあれば、やればいい！がんになっても自分の生活自体変わらないので、がんのことを一番心配していないのは自分かもしれません（笑）

自分はラッキーでした。あのまま飲み続けていたら今絶対に生きていませんし、あれだけ飲み続けたのに今は周りを見渡しながら普通に暮らせています。今、自分はいい人生を送れています。自分に関わってくれたすべての人（嫌だった人も含めて）に感謝しています。ここまでやってきた自分にも感謝です。過去すべてのことが、今のための過程だったのです。すごいことが、自分に起きたのです。

『ダルクでの就労活動』

キズナ

こんにちは、アルコール依存症のキズナです。僕は 2017 年 9 月 22 日に相模原ダルクに入寮しました。入寮から 6 年 4 カ月が経ち、今はアルバイトをしています。2023 年 8 月まで施設のお手伝いスタッフをやらせて頂き、9 月～就労準備の為、仲間と 2 人暮らしをするようになりました。4 年振りにメンバーになり、最初の内は手持ち無沙汰で「やる事が少ない」、「掃除の時間が違う」、「ミーティングに最初から参加するの久々」など、色々な事に苦勞しました。日々感じたのは怒りです。ミーティング中に寝ている仲間に腹が立ち、寝ている仲間を起こさないスタッフに腹が立ち、それをどうにも出来ない自分に腹が立ちました。どうにか流れを変えていこうと考えて色々な発言をしましたが、人を変える事は出来ず、自分の受け入れ方を変えていこうと思いました。でも繋がったばかりの頃の自分とは違う点が一つあり、仲間に相談することが出来る様になっていました。繋がる前の自分は人に相談する事が出来ず、1 人で問題を抱えて酒を飲む毎日でした。変わっている事に気付けたのは良かったと思います。

就労するに当たって携帯を作る、数年のブランクがある等の壁にぶつかりました。まずは施設に繋がる前の携帯未払い料金を調べる所から始まりました。家族に隠れて大手三社を利用していたので沢山未払いがある事は分かっていました。店に聞きに行ったら「この場で払って下さい」と言われるのではないかとヒヤヒヤしていましたが、その気持ちを抑えて確認しに行きました。三社合計で約 80 万円。そんなお金は無い。どうしたらいいか分かりませんでした。その結果を施設職員に伝えました。数日後代表から連絡があり「どうにかしてやる」と言われホッとしました。次に数年のブランクがある事について、自分は繋がった年の 6 月頃までバイトをしていました。6 年以上のブランクがあります。長く続いた仕事がペットショップで働いた 2 年間でした。高校卒業して働いた会社とペットショップで働いた事しか履歴書に書けず悩みました。

10 月に入り、仕事探していいよと言われ週 3～5 日ハローワークに行きました。最初に探したのはペットショップでした。一件しかありませんでしたが、受けたいと思い面接に行きました。履歴書にはダルクに居る事は書きませんでした。勿論落ちました。2 カ所目からは何をやりたいのか分からず、とても困りました。2 人暮らしを始めて毎日料理をする様になり、楽しく感じたので調理関係にしてみようと思いました。まずファミレスを受けました。「心からやりたい事」では無いので、履歴書にダルクに居る事を書きました。落ちました。3 カ所目はファストフード店のキッチン業務。これも落ちました。次どこにしようか悩んでいた時に「店頭で募集してる所があれば受けていいよ」と言われ、ペットショップを探しました。4 カ所目はネットで探し、ペットショップを受けました。落ちました。その頃のミーティングで「数年ブランクがあるから中々決まらないんだろう」という様な発言をしていましたが、心の中では「すぐ決まると思ってたんだけどなあ」と感じていました。5 カ所目からは「落ちてから探すのは時間が勿体ない」と感じ数件面接を入れていました。5～8 カ所目はスーパー、介護施設の調理、ゲームセンター、ペットショップと受けました。9 カ所目のペットショップに連絡をして数日後、介護施設から連絡があり、仕事が決まりました。ダルクに居るという事、アルコール依存症だという事を正直に話し、受け入れてくれた事がすごく嬉しかった。すぐミーティングで話しをしました。

今年の 1 月から働き始めました。初出勤の前に感じた事は「仕事出来るかな、馴染めるかな」と緊張していました。いざ始めてみると、とても優しく、分かりやすく教えて貰えました。1 日 3 時間の勤務でしたが、何をしたらいいか分からず初日が終わりました。出勤日数が増えていく毎に少しずつ知識が増えていき、やりがいを感じる様になりました。人間関係も不安の一つでしたが、問題無さそうです。1 月後半頃から少しずつやれる事が増えていきました。一番大変だと思う事は洗い物です。ひたすら同じ体勢なので腰が痛いです。2 月から 1 日 4 時間、1 人体制の日が出来ました。配膳までは問題ないのですが、1 人での洗い物がとても大変だと感じました。協力して一緒にやる事の大切さを身をもって知りました。まだまだ始めたばかりでこれから色々な事があると思いますが、続けて行ける様頑張りたいです。

最後になりましたが、ダルクに繋がったばかりの頃、数年後に介護施設の調理担当として働くとは全く思っていませんでした。料理も全く出来ませんでした。動物関係の仕事以外興味が無かった自分。ダルクに繋がって、仕事を探して、受け入れて貰えてホントに嬉しいです。これからもクリーンで色々な事に楽しんで行きたいと思います。

『回復への第一歩』

ニュウ

初めまして、薬物依存のニュウです。現在通所という形で仕事と両立させてもらいながら生活をしています。相模原ダルクに繋がってまだ 3 ケ月の新入りですが、この度ニュースレターに私の体験談を掲載していただけることで、これまでの経緯を書いていきたいと思います。

以前、覚せい剤取締法違反で逮捕をされていた私は執行猶予を頂いたにもかかわらず、その数年後からまた覚せい剤を再使用する生活を送っていました。その時の私は「仕事と薬、両立出来ているし誰にも迷惑もかけていない」と思っていたのですが、いま思えば時間も守らず、働く時間も午後出勤して夜中まで働くなど滅茶苦茶な生活でした。そんな生活を送っていたある日、いつものように出勤しようとするに家に警察が来て、その数日後、私は覚せい剤使用の罪で逮捕されました。この時点で前回の逮捕から 7 年しか経っておらず、私は「ああ、俺は刑務所に行くことになるんだ」と留置場で覚悟しました。ですが、それと同時に従業員を抱える身として今まで自分がどれだけ身勝手な人間だったか、今後どれだけの人に迷惑がかかるのか、ということを留置場の天井を眺めながらずっと考えていました。それと同時に「今後の人生をやり直すために自分にできる限りのことをやれるだけやってみよう」と決心して保釈を迎えました。

まず私は精神科の病院にアポイントを取りました。いま自分が置かれている状況を正直に書いたところ、返信メールにはぜひ来てくださいと書かれていて、そこで初診や集団認知行動療法への参加を説明された後に先生に「こんなところもあるからは是非参加を検討してみてください」と言われ 1 枚の紙を渡されました。そこには NA 相模原のミーティング日程が書かれていました。正直なところ、以前の私は自助グループや施設には良い印象を持っておらず、「ここで変な薬仲間が出来てしまうかもしれない」という今となっては笑い話になるような偏見があったのですが、ここにはそういう人はいませんという先生の一言で、とりあえず一回だけ参加してみようと思いました。さらに言うと、少しでも裁判の良い情状になれば儲けものだと思って参加しました。その数日後、大きな緊張感とともに NA 会場の戸を開けるとそこには大勢の人がいて、見慣れぬ私を全員が見ていました。そこで私の緊張感はさらに増幅するのですが、その直後、ひとりの仲間が「ようこそ！ コーヒー飲みます！？」といいながら握手とハグをしてくれました。少し緊張が解けた私はミーティングでテーマに沿った仲間の話を聞いて、「ここにいる人達全員本当に依存症なんだ」と思いました。保釈後に依存症のワークブックを毎日読んでいた私はその頃には自分も依存症だという自覚が僅かに芽生えていたので、「この人たちの話をまた聞いてみたい」という気持ちが少しだけ湧いてきました。その日から現在まで毎週 2 回 NA ミーティングへの参加をさせていただいています。NA ミーティングと併行して毎週病院での診察と集団認知行動療法も継続しました。その集団認知行動療法にはこちらの副施設長が毎回参加してくれていて、NA でもお会いしている内に少しずつ距離が縮まっていきました。ある日、副施設長が「一度施設に体験で来てみませんか？」と言ってくれました。私は仕事をしている身なので入寮前提の施設への参加は当時諦めていました。今思えばその頃には「裁判での有利な情状集め」ということはあまり意識しておらず、自分にできる限りのことをやってそれでもだめなら仕方ない、という気持ちが強かったと思います。そんな中で頂いたお話だったので喜んで参加させてもらいました。代表と施設長、副施設長と私でお話しさせていただく中で情状証人として副施設長が裁判に来ていただけることになりました。そんなことになるとは思っていなかった私は人々との繋がりの大切さを強く感じました。私が施設に繋がれたのもいま思えばハイヤーパワーなのかな、とも思います。迎えた判決当日、私は皆様のおかげで実刑濃厚と思われていたにもかかわらず、執行猶予を頂くことができました。本当に感謝してもしきれません。

デイケアのミーティングにはその前後から毎週 2 回のペースで参加させていただいております。回数としては多くないかもしれませんが、仕事との無理のない両立を第一に考え、スタッフさん達と相談を重ねてこのペースでの参加になりました。私の今の状況は他の仲間に比べて非常に特殊なケースだという自覚はあります。外部から通所者を迎え入れるということは入寮者へのリスクがあるとも思います。ここで私が回復をするという事はもしかしたら私が思っている以上にスタッフの皆さんや関係者の方々の苦労の上に成り立っているのかもしれない。その苦労を無駄にしないように皆よりもペースは遅いかもしれませんが、毎日を大事に生きていきたいです。

新年会



駅伝大会



新年祈願



潮騒 JTC フォーラム



山梨ダルクセミナー



1 月家族会(田中代表)



2 月家族会(千葉ダルク 白川代表)



メンバー報告

2月のステージアップ

新規入寮者

シゼン Stage1 に仲間入り！
リョウ Stage1 に仲間入り！

メンバー

イサ Stage3 に UP！
ヤマチャン Stage2 に UP！
クロチャン Stage2 に UP！
タカシ Stage2 に UP！

スタッフ シュン チーフへ昇格！
カツオ サポートへ昇格！

施設報告 2月1日現在 利用者 49 名です。

Manager 3 名		Chief 3 名		Trainee 5 名		Support 4 名
Stage1 4 名	Stage2 7 名	Stage3 10 名	Stage4 6 名	Stage5 1 名	通所者 5 名	

活動報告・予定

1 2 月報告

1 日・8 日・15 日・22 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 相模原市精神保健センター
リカバリー講座（相模女子大学）
6 日・13 日・20 日・27 日
相模原市精神保健福祉センター内
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 薬物乱用防止教室 上溝中学校
7 日・21 日
八街少年院薬物依存離脱指導
9 日 駒木野メッセージ
11 日・13 日・25 日
HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
14 日 薬物乱用防止教室
神奈川県立寒川高等学校
16 日 相模原ダルク家族会
北里大学病院 朝倉先生
18 日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
18 日・20 日・23 日
寮長会議
19 日 定例会議
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 EC 会議
相模原ダルククリスマス会
26 日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
27 日 ナイトケアハウス大掃除
28 日 デイケア大掃除

1 月報告

3 日 新年顔合わせ
ニュースレター 40 号
5 日 ビンゴ大会
5 日・12 日・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）
6 日 第三回ダルク対抗駅伝大会
9 日 新年会
10 日・17 日・24 日・31 日
北里大学病院治療プログラム（KIPP）
11 日・12 日
障害福祉サービス研修 千葉ダルク
11 日・18 日・25 日
八街少年院薬物依存離脱指導
13 日 相模原ダルク家族会
相模原ダルク代表理事 田中 秀泰
駒木野メッセージ
15 日・17 日・24 日
HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
15 日・17 日・22 日
寮長会議
22 日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
23 日 定例会議
23 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
25 日 横浜保護観察所
薬物再乱用防止プログラム
26 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 8 月家族会報告>

8 月 19 日（土）1 時半～5 時 23 名参加（18 家族） 初参加 1 名

講師：駒木野病院副院長 田 亮介 先生

印刷資料「“孤立の病”としてのアルコール依存症」

「アルコール依存症に関して様々な“誤解”がいまだに存在しております。「依存症者は嘘つき、性格の問題。だから関わるのが大変、できれば関わりたくない」とか。「だらしのない人が依存症になる」これは飲んだ結果の話なんです。素面の時にもだらしがないと誤解されてしまう。また意志・根性論ですね「意志を強く持てば止められるはず、治るはず」。また「止める気がないから飲み続ける」とか。あと「仕事に行けているから、飲まない期間もあるから、依存症ではない」という誤解。「好きで飲んでいるのだ、身体を壊して飲んでも本人の自由だ」と言った自業自得論。まあどこからが病気なのか、区別がむずかしいこともあって、「問題発生から受診まで平均 7.4 年」というデータも過去に出ています。「アルコール使用障害の概念」。さっき偏見誤解の話がありましたが、アルコール依存症という言葉の重さもあると思います。今までアメリカの精神医学会はアルコール依存症の一步手前にアルコール乱用という言葉の重さを置いていたんですね。イメージでいうと「アルコール乱用」は黄色信号、「アルコール依存症」は赤信号みたいな。これを 2013 年には「アルコール使用障害」に一本化しました。さっきの ICD-10 は WHO によるもので世界的な基準。アメリカはアメリカ精神医学会の診断基準（DSM-5）という独自の物を作っていて、乱用、依存症という言葉をやめて「アルコール使用障害」に一本化したんですね。これが世界的に受け入れられるかどうかはまだわかりませんが、ただ偏見誤解を取るという意味からすると、これには意味があると思います。それをうけて日本の「アルコール・薬物関連障害診断・治療ガイドライン」も 2018 年に改訂されました。アルコール・薬物関連障害の診断マニュアルというか標準治療のやり方も記したガイドラインです。これを見ますと「アルコール依存症の治療目標は、原則的に断酒の達成とその継続である」とあります。一瞬お酒を止めることができるという方もいらっしゃるんですが、1 週間やめてその後また飲酒が続くというのでは。断酒が続くことが大事である。ただ「上記のようなケースであっても、患者が断酒の応じない場合には、まず説得を試みる。もし、説得がうまく行かない場合でも、そのために治療からドロップアウトする事態は避ける。一つの選択肢として、まず飲酒量低減を目標として、うまく行かなければ断酒に切り替える方法もある。」なぜ断酒が必要なのか、なぜ断酒しなければいけないのか、そういうことをちゃんと話してください。患者さんに「お酒止める気はありません」と言われると、じゃあやめる気になったら来てくださいといって、さじを投げるような態度をとるのではなくて、治療を継続してもらうようにと。病院に来てもらえないことには、本人と治療的に関わることに限界があります。来てもらえば血液検査だとかできる事は何かしらあるので、できるだけ来なくなるようにと、ガイドラインにはあります。昔は「底つき体験」といってそれこそ患者さんが断酒に同意しない場合は、「来なくていいよ」みたいな突き放しをすることもあったのです。患者さんの方から「入院させてくれ」と言ってくるまで放っておきましょうみたいな治療法がありましたけど、実際それをやって残念ながら命を落とす患者さんもたくさんおられました。断酒できるかできないかは別として、外来に来るという事は、お酒に対してなんとかしたいという思い、このままじゃ良くないという思いがあるからです。この辺の思いを大事にして治療していきましようというスタンスになっています。

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。

<献金御礼>

櫻田るり子様 守屋美樹様 清水静江様 梅澤紘一郎様 針木伸佳様 三浦紀子様
大野悦司様 楯弘様 比留間陽子様 中村幾一様 匿名様

<献品御礼>

櫻田るり子様 守屋美樹様 岡部月枝様 清水静江様 山名三枝子様 都筑宗子様
小谷田郁代様 渡邊克己様 久保タ子様 針木伸佳様 小関美津代様 鈴木優子様
梅澤紘一郎様 林妃登美様 梅川和也様 岩田大樹様 三浦紀子様 福井雄大様
八角知子様・青葉グリーンファーム様 パルシステム神奈川様 潮騒 JTC 栗原豊様

<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まいりました。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③

アディクションの根っこには、アディクション問題の核心となる心の傷（トラウマ）、喪失体験、生き立ちの問題などが存在すると考えられる。この心の傷が生きにくさ、痛みを招く。否定的な感情、すなわち自己否定感、見捨てられ不安、無力感、罪悪感、怒り、悲しみ、空虚感をかかえて生きることが彼らの生きにくさであり痛みなのだ。これらの問題を麻痺させ、軽く感じさせるためには、即効性のある激しい行動が必要なのだ。その行動がアルコールや薬物の使用であり、ギャンブルへのめり込みである。そう考えたとき、アディクションからの回復のために、そしてクロス・アディクションからの回復のために何が必要かが見えてくる。そして、依存症者の生きにくさを理解し、サポートしてくれる専門家と回復のプロセスを歩む仲間が存在の中で、生き方、習慣を変え、回復に向かうことが可能である。

編集後記：日本で世界で、戦争や災害の長期化で依存症の拡大が案じられる日々です。今号は「就労活動」「回復への第一歩」「クリーン 10 年」多彩な体験談が揃いました。お楽しみください。（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. 41

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

