



第6回修了式

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

新緑の候、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。

さて、今号では3/28に行われた第6回修了式をお伝えしたいと思います。依存症からの回復には相応の時間がかかる事は本誌でも何度かご説明していますが、依存対象物、性別、年齢、家庭環境等により、更はその期間は変化してきます。また入寮時期が同一時期ではない関係で、通常のダルク修了式は個別で行うというのが一般的です。相模原ダルクでは長い期間共に回復を目指し支え合ってきた仲間に対してのセレモニーとして、同年度内に円満退寮もしくはプログラム修了した仲間に対して修了式を開催しています。今年は3名の修了者が出席し、外部の先生方にも参加して頂き盛大にお祝いする事ができました。無事修了された3名の仲間の体験談も本号にお載せしていますので、ぜひご覧ください。今回無事にプログラム修了された3人の仲間は今後も相模原ダルクに残り、正規スタッフとして活躍してくれる予定で、心強いスタッフが増えたことは嬉しい限りです。

毎年恒例の春の行事として相模原市主催の桜祭り、他施設合同でのお花見やBBQなどのイベントもたくさん開催できました。寒暖の差が激しくなる季節の変わり目で体調を崩したり、回復へのモチベーションが低下する春先のこの時期には、頭を使ってあれこれ考えるより、自然の中で仲間と体を動かしながら、楽しむ事を重視したプログラムを多めにしよう心がけています。

相模原ダルク開設10周年フォーラムを11/2に開催する事が決定致しました。各関係機関に向けて共催、後援のご依頼に周っている最中ですが、みなさんの温かいお言葉、ご対応に感謝いたしますと共に、依存症という病気の社会的関心度やダルクに対する期待を改めて感じています。この10年間の軌跡と共に、応援いただいた方々に対して少しでも感謝の気持ちがお伝えできたらと思っています。

『相模原ダルクでのプログラムが修了しました』

ユウスケ

5年前、家族、友人、信頼、お金、家、仕事、夢や希望…たくさんのものを失いました。覚醒剤のせいで失ったのか…、失ったから覚醒剤がとまらないのか…、悪循環にはまり込んでいました。なんでこんなことに…、なんとかしなくちゃ…、もがき苦しみました。相模原ダルクへ来た時、僕は何も持っていませんでした。そして、ダルクでのプログラムが始まりました。

そのプログラムとは、ダルクの寮で他の依存症の仲間と一緒に暮らすことでした。毎日ミーティングをして、仲間と一緒にスポーツやエイサーなどもやりました。すると、仲間との関わりの中で「うまくいかないこと」が起きました。最初は相手が悪いと思っていましたが、次第に、なぜ自分はそうなるんだろうと思うようになりました。イライラしたり、文句を言ったり、我慢しすぎたり、バカにしたり、隠したり、従わなかったり、人に任せず自分でやったり…、そして決まって「嫌な気持ちになる」…これはなんでだろう…と。原因は「自分の考え」でした。「絶対おれの方が正しい、自分の思った通りにやればすべてうまくいくはず、あいつには負けたくない、それは不公平だ、これだけは許せない、おれの方がすごいのに、なんでこんなこともできないんだ、あいつに頼るのは嫌だ、こんな意味ないじゃん、復讐してやれ、もっと努力しろ、恥ずかしい、強くなればうまくいく、お前らと一緒にするな…」とかです。次に、この自分の考えがどこからきたのかを探ってみたところ、僕が生きてきた中で身につけてきたものとわかりました。子供の頃の出来事、懸命に働いていた時期、人とのいざこざ、そして薬物を使い出してからあの日々…。少し思い出してみると、「僕は生まれた環境を恨んでたし、不公平だと怒ってた。復讐心みたいなものがあった。ただ努力もした。成功することが目標だった。だがどんなにがんばっても満たされなかった。ある時、友人が僕を裏切った。許せなかった。また恨んだ。自分はそんなクズにはならないと誓った。でも本当の自分は、表ではたいそうすばらしいことを言っているくせに、裏では秘密で薬物をやっている。罪悪感の分だけ、表の自分はずっと素晴らしくなくてははいけなかった。自分のために、たくさんの人達を傷つけた。敵もたくさんいた。心の中に残骸がたまり続けた。過去を振り返ると後悔が押し寄せた。過去は変えられないと言いつつ聞かせて未来を見るが今度は不安に押しつぶされた。戻れる場所はなかった。進み続けるしかなかった…」とこんな感じです。自分の考えは、こうした中で少しずつ身につけてきたものでした。

この自分の考えが悪いんだって思った時期もありましたが、この考えのおかげで多少の成功もできたし、辛いことを乗り越えられたし、今日まで生き残ることができたのも事実でした。それに、この考えのせいで依存症になったわけでもないと思いました。ただわかったのは、「今はその考えのせいでうまくいかない」という現実です。イライラしたり、文句を言ったりしていましたが、裏を返せばものすごく傷つき悲しんでもいました。普通に生きているだけなのに、たくさんの困難がある。それがダルクでの僕でした。だから思い切って、その原因となる自分の考えを手放すことにしました。以前は成功をもたらした、生き抜くために身につけた考えを手放すのは、ものすごく怖く難しいことでした。ある場面で変わっても、また別の場面では元に戻ってしまう。その繰り返しでした。でも挑み続けました。そして、たくさんの仲間の愛情と助けがありました。こうやって自分に正直になれたのも、人に謝ることができるようになったのも、ケンカした後仲直りできるようになったのも、失敗から学べるようになったのも、たくさんの助けのおかげです。自分の弱さを受け入れられたのも、他の人を受け入れられるようになったのも、一緒に遊べるようになったのも……恨みを手放せたのも、悲しみを癒せたのも、自分を好きになれたのも、今を生きられるようになったのも……。

僕は何も持たずにダルクに来たと思っていましたが、実は抱えきれないほどたくさんのものを背負っていたようです。皮肉なもので、何かを失えば失うほど、これだけは絶対に手放さないという思いが強くなっていった気がします。自由を求めていたはずの僕でしたが、いつの間にか縛られていました。僕はそれを信念とさえ呼んでいた…。ダルクでのプログラムとは、何かを手に入れるものではなく、むしろ自分が持っているものをひとつひとつ手放していくものだったんだろうと思います。

最後に、ダルクへつなげてくれた方々、新しい生き方が軌道に乗るまで一緒に歩いてくれたみんな、ありがとうございます。これからも皆様の助けを借りながら回復を続けていきたいと思っていますので、よろしくお願ひします！

『修了式を終えて』

ターシー

アルコール依存症のターシーです。この度、私は修了式を迎える事が出来ました。入所してから6年7ヶ月の月日を要しましたが、晴れて3月28日に修了証書を頂きました。なんかホッとしています。一昨年、昨年と卒業式の司会をやらせてもらいましたが、施設に後から来た仲間の卒業は、複雑な気持ちがありました。自分が出来ていない事を棚に上げて、なんで卒業させてくれないのかと。けどたくさんの方々から支えられて、ここまで来ました。本当に感謝しています。入所してから今までに色々な事がありました。少し振り返りたいと思います。

入所当時は、依存症の事など何も知らず、アルコールに問題があるとは思っていませんでした。だから私はまともで、周りの仲間達とは違うと思えば壁を作っていました。でも、一緒に生活し行動しているうちに話をするようになり壁がなくなってきて、私も同じアディクトなんだと認められるようになりました。そして、施設を飛び出した仲間がスリップして戻ってきた姿を何度も見て、自分もアルコールに手を出したら同じ事になってしまうと痛く感じ、依存症の怖さを見せつけられ、回復したいと思うようになりました。

入所8ヶ月でサポートスタッフとして施設のお手伝いをさせてもらえる様になり、仲間のサポートやスタッフの手伝い、車の運転もさせてもらえる様になり見える景色が変化しました。買い物や病院の付き添い等をやらせてもらいましたが、病院の付き添いは良い勉強になりました。今も病院関係の事をやらせてもらっていますが、この頃からの経験が大変役に立っているので感謝しています。一年のバースデーの数日後に講師で来てくださっていたポールさんとの面談の時に「覚悟が出来た顔しとる」と言われて、なんか嬉しかったのを覚えています。実は一年のバースデーの直前まで施設を出ようか？迷っていたのですが、ハイヤーパワーのおかげで施設で回復を続けていく事を決めたところだったんです。ポールさんにはそれを見透かされてたようでした。

サポートスタッフの時は仲間に対して高慢な態度や話し方をしてしまい、仲間とぶつかって叱られる事も度々あり苦しかったけど、自分と向き合ういいきっかけのはずが、自分の性格的欠点を仲間が教えてくれても、その頃は指摘されると認める事が出来ずに否認したり怒ったりして、なかなか向き合う事が上手く出来ず仲間に感謝もできませんでした。二年のバースデーの時に、リュウスケさんから「全ての事に感謝してごらん」と言われたけど、正直なんで悪口を言われて感謝しなければいけないのか意味がわかりませんでした。今では全部では無いけど、大分出来るようになり感謝と共にどうしたらいいのか考えられるようになりました。怒りに対しては「カッとなったら三秒考えてみな」と言われたけど、なかなか難しいと話したら「五秒考えてみな」と言われました。でも、やっぱり難しいです。少しは考えられるようになりましたが、まだまだ足りずに強い言葉が出てしまいます。いつも言った後に気付き反省しています。怒ると叱るの違いも仲間から教わりました。初めはなかなか違いが分かりませんでしたけど、これは大分出来るようになりました。以前は自分の感情だけでしたが、相手のことを思い考えながら伝えることの大切さを知りました。これまで、周りの多くの仲間達に気付きや言葉をたくさんもらう度に景色が変化して行き、その変化を楽しめるようになりました。

研修や講演にも行く機会を与えてもらいました。研修はただ学ぶ事だけではなく新しい仲間と出会う良い機会がありました。三年目の時と昨年沖縄に研修に行かせてもらいました。それぞれ内容は違いますが刺激があってリフレッシュして来ました。学校講演等も行かせてもらいましたが、人前で話すことが苦手なので物凄く緊張して何をどう話したのか、伝わったのか不安になりましたが、大勢の人の前で話す機会など今まで無かった事なので良い経験をさせていただきました。

相模原ダルクに入所してからさまざまな事を経験させていただきました。仲間達と共に生活をして、以前の狂った考え方や価値観、怠惰になっていた事などがクリーンと共に少しずつ変わっていき、いろいろな気付きをもらい自分が変わらないといけないと感じられるようになり、以前の景色とは見えるものが大分変わりました。これからは景色を変えていきます。修了式を迎えましたけど、依存症が完治した訳ではなくアディクトであることに変わりはないので、これからは仲間達と共にクリーンを楽しみながら回復を続けていきます。クリーンを続けて行く事の難しさ、大変さと共にクリーンを楽しむことが少しずつ分かり出してきた今、感謝と謙虚な気持ちを忘れずにこれからもやって行きます。相模原ダルクに入所できて両親と娘に感謝します。

『修了までの5年間』

アツオ

薬物依存症のアツオです。2019年3月に相模原ダルクにつながり5年が経ち修了式を3人の仲間と迎えることができました。今回はダルクで仲間たちとの5年間の共同生活、そしてダルクでのプログラムを振り返ってみます。

まず始めに5年前の3月15日（金）に3度目の受刑生活を終え、ここ相模原ダルクの当時の初期寮に入寮することになった私は、訳もわからずNA（自助グループ）のミーティングに連れて行かれ、ワンデーのキータックをもらい、その時の司会の仲間に握手とハグをされました。「気持ちわりーなこのハゲ！」と思ったのを最初に、ミーティングを終えて初期寮にハイエースで連れて行かれ、到着した時には「もう終わったな！」って感じました。と言うのも、これから住むであろう寮を見た瞬間「なんだこの汚い寮は！」「こんな所に住まなくてはならないのか！」とゆうのが第1印象だったからです。そして、この初期寮から私の回復に向けた生活が始まりました。

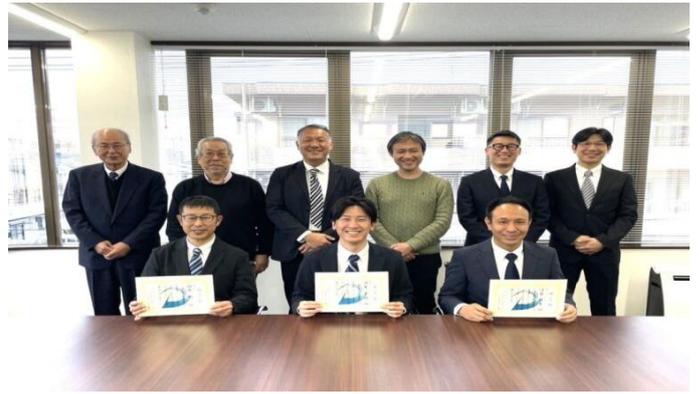
最初の頃はビックリすることの連続です。寝る時は2段ベッド、朝起きたら畳の上にウンコが落ちているわ、洗濯時にTシャツの肩をピンチハンガーで吊るされるわ、いい年をしたおっさんが1日の小遣いが600円だわ、本当にこんな所でやっていけるのか？って思いでした。こんな思いで私の施設生活は始まりましたが、依存症という病は一筋縄にはいかず、施設の提案をなかなか受け入れられず施設批判、他の施設が良く思えたり、怒りや暴力に問題のある私は自分の感情をコントロールすることに本当に苦労しました。こんな自己中心的な私ですが投げ出さずになんとか今までやってこれたのは、どんな時でも話を聞いてくれる仲間がそばにいてくれたことや、なかなか受け入れられないでいる私を諦めずに辛抱強くかつ優しく、一緒に考え寄り添ってくれたことに他なりません。この5年間の間には本当にいろいろなことがありました。仲間に包丁を向けてしまったことや、ふざけていたとはいえ扇子で頭をたたいてしまったこと、仲間に対して怒鳴りつけたこと、そして部屋に呼びつけて怒鳴り土下座をさせてしまったり、人間関係が苦手と距離感が分からない私は踏み込みすぎて仲間に嫌な思いをさせてしまったりと挙げれば切りが無いです。

こんな私もダルクにつながってから先行く仲間いろいろな言葉をもらいました。「人は変えられないよ！」「そのエネルギーを自分を変えるために使ったら」「イライラさせられる仲間ほど感謝できる時がくるよ」「嫌な仲間でも嫌いにならない努力はできる」「いろいろな問題が起きるからこそ、そこには回復の種がある」「その時に感じることを大切に」などです。この言葉1つ1つの経験が、ダルクに入所していなければしないであろう経験で、その1つ1つが私の回復には必要不可欠なことだったと今は思います。1日の小遣いが600円だったことに関しては、「少しばかりのお金なら無ければ作れば良いと考えていた」つながる以前の私の金銭感覚を戻すのに大変良かったと思っています。考えて使うと、たとえ600円の小遣いでも多少貯めることもできるのだとわかったこと、少しずつ貯めたお金で仲間と買い物に行った時に買いたい物を買った時の喜び、そして今迄の生き方でどれだけ無駄遣いをしてきたかが分かりました。自己主張が強く自己中心的な私は自分を変えるとゆうことに今でも苦労していますが、今後も継続して自分の問題点を改善していこうと思えているのは自分の考え方や行動を変えることで周りの仲間も少し変わってくるとゆうことが分かったからです。周りの仲間がどうのではなく、まずは自分が変わって生きやすくなろうと思えるようになりました。

私は施設生活5年になりますが今現在も初期寮で生活しています。初期寮のいいところは常に新しい仲間が入寮してくるところで、入寮当時の自分が考えていたことや感じていたこと、そしてつまずいて壁にぶつかりなかなか乗り越えられずにいたことなどを思い出します。当時の先行く仲間はどうやって自分に寄り添ってくれたかなどを考えさせてくれる良い環境だと思います。自分がやってきてもらったことを新しい仲間に戻し、そしてつないでいくことが今の自分の役割だと思生活しています。

そして、啓発活動の一環で学校講演や拘置所に行き大勢の前で体験談を話したこと、現在は少年院に薬物離脱指導員として月に2回参加させて頂いています。つながった当初は想像すらできなかったことが現実に起こっていることなど、自己肯定感の低い私でもできることが有るんだと思えるようになりました。仲間と施設のプログラムのお陰で今の私があるのだと思います。本当に感謝です！！

第6回修了式



お花見 BBQ（中津川）



相模原市さくら祭り



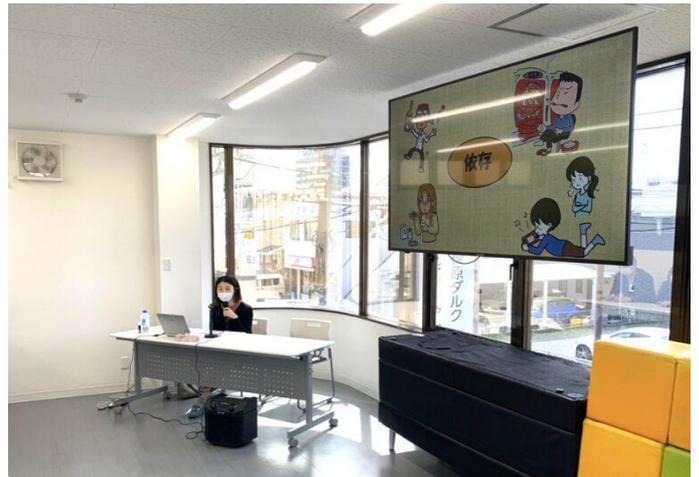
水澤先生セミナー



3月家族会（神奈川県内ダルク代表者：横浜、湘南）



4月家族会（出水先生）



メンバー報告

4月のステージアップ

新規入寮者

リョウスケ Stage1に仲間入り！
カミチャン Stage1に仲間入り！

メンバー

イチ Stage5にUP！
ケンジ Stage3にUP！
シゼン Stage2にUP！
リョウ Stage2にUP！

スタッフ

施設報告 4月1日現在 利用者48名です。

| | | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------|---------------|--|
| Manager 3名 | | Chief 3名 | | Trainee 4名 | | Support 4名 | |
| Stage1 1名 | Stage2 10名 | Stage3 11名 | Stage4 6名 | Stage5 1名 | 通所者 5名 | | |

活動報告・予定

2月報告

- 1日・15日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 2日・9日・16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）
- 3日 潮騒ジョブトレーニングセンター フォーラム・エイサー演舞
- 5日 相模湖病院メッセージ
- 6日 令和5年度相模原市緑区 精神保健福祉地域支援研修
- 7日・14日・21日・28日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 8日 民生委員児童委員協議会定例会
- 10日 駒木野病院メッセージ 川崎アディクションフォーラム 参加
- 12日・14日・16日 寮長会議
- 14日・21日・26日 HRI 水澤都加佐先生カウンセリング
- 17日 相模原ダルク 家族会 講師 千葉ダルク代表 白川 雄一郎氏
- 19日 令和5年度相模原市精神保健福祉審議会 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 20日 横浜保護観察所 地域支援連絡協議会
- 23日 EC会議 山梨ダルクセミナー 参加
- 26日 定例会議
- 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

3月報告

- 1日・8日・15日・22日・29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）
- 3日 第7回関東甲信越 アルコール関連問題学会八王子大会 参加
- 5日 第11回 ダルク意見交換会 神奈川県立産業高等学校 薬物乱用防止教室
- 6日・13日・27日 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
- 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 第11回 相模原ダルク 高尾山登山
- 16日 相模原ダルク 家族会 講師 神奈川県内ダルク 代表者
- 18日 HRI 水澤都加佐先生セミナー
- 19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
- 18日・19日・20日 若手ダルクスタッフ研修
- 19日・22日・29日 寮長会議
- 27日 定例会議
- 28日 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10月家族会報告>

10月21日（土）1時半～5時 27名参加（21家族） 初参加3名（3家族）

講師：水澤都加佐先生（HRI横浜カウンセリングオフィス）

今日は依存症者の親のお立場の方が圧倒的に多いですね。配偶者のお立場の方、親が依存症者で子供の立場の方、その他の立場の方、今日はどのお立場であっても、共通に必要なお話をさせていただきます。

<依存症の原因は育て方ではない>

親が依存症でその影響のもとで育った方の事を、アダルトチャイルドといいます。ACともいいます。このACの課題は非常に大きいです。自己否定感とか無力感とか。親が依存症だと両親の関係が非常に複雑になります。この状況で育った子供は、親は子供を愛しているのですが親同士がしょっちゅう対立しているので、子供にとっては親が自分の方を向いてくれないと感じられます。自分は愛されていないと思ってしまいます。大人になると自己愛が持てないのです。自分と和解ができないです。自分と和解出来ない人は、他人と和解することも難しいです。これはアダルトチャイルドの大きな問題です。

一方、子供が依存症になると、子育てに大きな間違いがあったのではないかと罪悪感を持つ親の方多いです。お子さんが依存症になると、今は家族会に来て解放されたかもしれませんが、はじめは罪悪感を持っておられたのではありませんか。これは極めて一般的です。結論から言うと罪悪感を持つ必要はありません。親の子育てによって子供を依存症にする事は難しい事です。親はできる事を一生懸命やって子供を育てています。完璧な人間っていないように、完璧な妻も完璧な夫も、そして完璧な親もいません。親として出来ない事はあったかもしれません。完璧な人間がないように完璧な親もいないのです。出来なかったことだけが依存症の原因と言う事はないのです。

<依存症は回復する。自助グループは、不可欠>

大事なことは、依存症はきちんと治療して、NAとかAAとかGAとか、あるいは断酒会とか、依存症の本人たちが自主的に集まってミーティングをやる場があるのですが、自助グループ、セルフヘルプグループという所に繋がっていないまま、年単位で回復した人には会ったことがありません。私はこの業界が長いですがお会いしたことがありません。1年位ならいらっしゃいます。しかし5年10年自助グループに繋がらないままやめ続けられる方は、まずいです。その理由は後でお話します。

皆様がどういうお立場であれ、依存症は慢性病ですから、喘息、高血圧、糖尿病と同じです。依存症はちゃんと回復させない限り死に至る病です。体の病気であったり、事故死や自殺もあり得ます。ギャンブルの場合は病気が嘘をつかせます。嘘に嘘と重ねるために孤立してしまいます。借金は返せず、その日に食べるのも困る状態になると、自殺してしまう人がアルコール依存症の4倍も多いと言われています。依存症は慢性病で死に至る病気で、再発を繰り返します。しかしきちっとした治療を受けて自助グループにつながる事で、必ず回復します。今日会場にいらっしゃるダルクのスタッフはほぼ全員回復者です。それぞれの個人史を伺うとビックリする歴史をお持ちの方たちですが、ダルクに繋がって5年6年7年という方たちが、今は後から来る人を援助する側になっています。お給料もらってアパート借りて生活している人も増えています。

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＞

長岡久人様 大野悦司様 比留間陽子様 清水静江様 特定非営利活動法人 NGO フク21 フラットホーム

＜献品御礼＞

相模原市中央社協・中央ボランティアセンター 相模原市立大沢中学校 セカンドリーグ神奈川
 清水静江様 香村恒子様 鈴木優子様 梅澤紘一郎様 針木伸佳様 山名三枝子様
 都筑宗子様 岡部月枝様 小関美津代様 守屋美樹様 奥貫妃文様 山口加奈枝様

＜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：「慢性再発」を知る

「再発」とは、一定期間改善していた健康状態が再び悪化することを言います。依存症の場合には、その人が依存していたアルコールや薬物、あるいはギャンブルなどを完全に止めていたのに再びやり始めること。85%以上の依存症者が治療後一年以内に再発することがわかっており、持続的な回復のための方法とツールが重要になります。

再発する理由はたくさんありますが、一部の依存症者が何度も再発を繰り返すのには、特定な理由があります。それは「慢性再発」が問題なのです。なぜ、再発を繰り返すのか、疑問に思ったことがあるはず。何回かに分けて、この慢性再発について説明します。

編集後記：今回は3名の修了者が書いてくれました。そもそも「問題があるとは思わなかった」所から「もう終わったな！」に始まり、治療共同体の中の経験で「恨みを手ばなし、悲しみを癒し、自分を好きになる」道のり。違う風景が見えてくる過程。そして「自分がやってもらった事を新しい仲間に戻し、そしてつないでいく」に至るまで。内面外面の成長するプロセスを鮮やかに描いてくれました。ありがとう。（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. 42

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

