

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

今年は例年になく寒い冬になるとのこと。末筆ながらご自愛のほどをお祈りいたします。

『獅子舞、相模原ダルクの地に立つ』

アキラ

相模原ダルクに、獅子舞がやって来た。千葉ダルクのハンドメイドである為、この世にたった一つの貴重な逸品だ。それを一体誰が操るのか？3人選ばれたのだが、その内の1人が自分だった。厳しい審査とか特に無く、動ける人という事で選ばれたようだが。外部から舞っている姿は見た事があるが、内部に入るのは初めてなので、楽しみで仕方が無かった。と思っていた数時間後、ご対面となった。千葉ダルクの仲間と共にやって来た獅子舞。ご立派であった。中に2名、頭部と前足、腹部と後足部分をそれぞれ担当して動かすようだ。とりあえず、自分は後部分を担当する事となった。感想としては、腰への負担が大き過ぎる。背筋がつりそうになった。意外と重い。頭部を持ってはみたが、こちら腕の負担が大きい。上腕二頭筋が悲鳴を上げている。しかし、その悩みを決する簡単な方法、それは、とにかく鍛える事。獅子舞の頭を軽量化するという方法もあるらしい。千葉ダルクの仲間が、そう教えてくれた。それから数日、エイサー練習の時間を使い、獅子舞の中に入り、動かしてみたが、しっくり来ない。やはり未経験者ばかりでは、実際の演舞でどう動いているのか等、不明な点が多い。映像で見て覚える事も可能だが……と思っていた頃、獅子舞を相模原ダルクに贈呈して頂いた千葉ダルクへと、練習しに行く機会を得た。

一泊二日の合宿となる、千葉ダルクの獅子舞の指導は、大変身になるものだった。まずは立った状態から、横に転がるという動き。獅子舞を被った状態で実施する為、単純に受け身を取るだけだとケガはもちろん、獅子舞の頭にダメージがいつてしまう。そういった状況にならないよう、丁寧に指導して頂いた。千葉ダルク側の獅子舞は、思いっきりぶつけていたのだが、見なかった事にする。他にも一気に前進し、同じように素早く後退する動きや、途中失敗した時に、そう見せないような振舞い方、小休止中のコミカルな動き方、演舞中以外での触れ合いタイム等で使用出来るようなもの等。短い時間だったが、様々な技術を教えて頂いた。余談だが、ベテランの獅子舞演舞者でも、長時間の活動は辛いらしい。我々も、2曲連続で獅子舞を操るのは難しい。獅子舞の道は、長く険しいようだ。

特訓から数日後、エイサー練習のプログラムが一日。数日後、演舞を一般の観客に見せる事となった。練度が低い状態での本番は、自信が無かったが、失敗しても大丈夫なのがダルクであるので、やるだけやってみよう、そんな精神で挑んでみた。親子連れの多いイベントでの演舞という事なので、獅子舞が出る時は盛り上がるのでは？との事前評価だった。実際、エイサー演舞は4曲の内、最後のみ獅子舞を出すといった内容であったが最後の曲が一番盛り上がったと思う。グスージサビラ、沖縄の方言で、お祝いしましょうという意味だ。曲が流れ始め、太鼓を持った演舞者が踊り出した所で、獅子舞に入った自分と相方は、舞台に出ていく。今回は、相方の仲間が頭部、自分が後部を担当する。仲間の足しか見えない状態でも、歓声が大きくなったのを感じ取れた。ゆっくりと歩く。最初の頃は、前に進むのも苦労したが、数回の練習と千葉での特訓の成果が出ているのか、スムーズに進む事が出来る。ある程度進み、安全が確認出来た所で、横への転がりを実施する。事前に仲間と打ち合わせした通りにやれば、上手くいくはずだ。そう確信し、獅子舞内部の取っ手をつかみ、1・2・3で転がる。右肩、背中に、左肩と重さを感じる。前へ転がらないよう注意して、そのまま立てる体制へ持っていけば、完了だ。そう思っていたが、途中で体が背中を下にした状態に戻ってしまった。体を覆っていた、獅子舞の衣が脱げていくのが判った。その時、会場がどよめいた。「中身が出てきた」「内臓がはみ出た」、9割は被害妄想ではあるが、悲鳴らしき声は確実に聞こえた。後々仲間から、子供が泣いていた、と。それは、我々のせいではないと思いたい。結果、それなりに成功したと思う。頭部担当の仲間が、子供にアマガミしたり、何かしらのパフォーマンスを実施していたようだが、後部の自分は何をしているのかは、全くわからなかった。次回は頭部を担当してみたいと思った。

相模原ダルクの獅子舞は今後色々なイベントに参加するようだ。今回の失敗を糧に、さらにキレのある動きで、観客達を喜び、楽しませていきたいと思う。

毎回練習することは、プログラムの都合で不可能だが、練習時間があれば、毎回獅子舞の中に入り、入れ替わり立ち替わり、どちらに入っても大丈夫のように頑張っている。本文を読んで頂いた方も間近で見て頂けると、大変嬉しい。会場で、ボクと握手！もとい、アマガミ。

『山中湖キャンプ』

カム

今年も暑い日で汗が止まらない季節でした、9 月 4 日から 9 月 6 日 2 泊 3 日で行われるイベント「合同山中湖キャンプ」に行ってきました。山梨ダルク、富士五湖ダルク、京都ダルク、川崎ダルク、グレイスロード、相模原ダルクの 6 施設、約 100 人で行われました、僕は今回 2 回目の参加となります、どんな仲間が来るのか楽しみでワクワクしてきました。移動中の車の中では初めて参加の仲間がほとんどで、施設以外で遠出するので皆楽しそうに会話をしていました。山中湖が見えてきて僕のテンションは上がりました。集まってくる中エイサーで顔なじみの仲間やスポーツで知り合った仲間が来て、他にも新しい仲間もきて今年も楽しくなると思いました。しばらく他の施設の仲間と話をしていると、テンションが高い仲間が来て「スーパーハグだ」と言いながら僕や他の仲間にもハグをしてくれました、この行動を顔が合う度にされました、3 回もされてもういいだろと思いました。でも、そのおかげで少し緊張がほぐれました、感謝です。

オリエンテーションが始まり静岡ダルクの仲間が猪木のモノマネをして開会宣言をしてその場の雰囲気を楽しく盛り上げてくれました、そして、部屋の振り分けで僕の部屋に去年知り合った沖縄の仲間が一緒になりました、楽しくなる事間違いなし。でも、その仲間はいなくて聞いてみたら用事があって遅れてくると言っていました。その日の夕食はタコライス、去年違う仲間がコミティーをしていましたが、今年は僕がコミティーに入り 10 人以上で作りました、川崎ダルクの仲間が頭となりテンション高く、楽しくコミュニケーションをとり盛り上がりタコライス作りをしました、達成感がありめちゃくちゃおいしかったです。食べ終わって部屋でミーティングをしました、他のダルクの仲間の話しは新鮮で興味が出る話で共感できるミーティングでした。夜は中央広場にて花火をしました、皆子供の用にはしゃいで楽しくやっていました、周りを見ると同じ部屋になっている沖縄の仲間が用事を済まして参加していました。部屋に戻り仲間と話しをして 1 日目が終わりました。

2 日目天気は良好でした、朝は少し肌寒かったですが、散歩がてら山中湖に仲間と一緒に行きました。白鳥が近寄ってきて僕に挨拶をするかのように首を縦に振っていました。晴天だったので富士山もキレイに見えて一日の始まりが清々しく気分が良かったです。部屋に帰る途中、森林の中に鹿がいました、去年より数が多く神秘的でした。お昼までの間仲間と何名かで山中湖の周辺を散歩したりして、楽しく充実していました。お昼はバーベキューでした。京都ダルク、川崎ダルク、富士五湖ダルク、山梨ダルク皆協力して楽しく盛り上がりました。話しをした事のない仲間とも話す事ができ、とても光栄です。肉、野菜、焼きそば、海鮮物がありました、とてもおいしかったです。今回のコミティーがすごく動いてみんな満足していました、去年はコミティーの仲間が全然食べる事が出来ていないのを見ていたので改善されているのが良かったです。そしてビンゴ大会もやりました。ドキドキ、ハラハラで当たった時はとてもうれしかったです。相模原ダルクだけで 10 名ほど商品が当たり楽しく盛り上がりました。片付けが大変そうだったので仲間と一緒に少し手伝いをしました。夕食までの時間は仲間のコテージに遊びに行き、トランプをして過ごしていました。夕食は今年も山梨ダルク特性ニンニクスタミナカレーでした。仲間との会話も弾み楽しく過ごしました。カレーは去年よりニンニクが効いていてめちゃくちゃおいしかったです。食べ終わった後もトランプをして夜のイベントまで仲間と過ごしました。夜になると少し肌寒くなり最後のイベント、キャンプファイヤーミーティングをやりました、各ダルクの代表者が前に出て個人の体験談、気持ち、今後の活動の話しをしてくれました。皆良い話しをしていて感動しました。寒かったので火の近くで暖を取っていたら他のダルクの仲間がタバコをくわえ火に近づいて度胸試しをしていました、見ていてひやひやしました。最後の夜なので久しぶりに夜更かしをして仲間との絆を深め 2 日目が終わりました。

3 日目部屋の掃除をして部屋の仲間と握手をして「また会いましょう」と言い中央広場に集まり、仲良くなったダルクの仲間と最後に話して握手とハグをし、解散しました。今年は去年よりたくさんの仲間と会話をして触れ合う事ができ、今年のキャンプは去年よりも楽しく過ごせました。仲間の話しに耳を傾けてみると、スリッパをして戻ってきて、辛いけど自分自身を見直し、一からやり直す事を考えて前向きに生きる姿が素晴らしいと思いました。今後自分の行動・考えを改めて見直す事をしていきキャンプでの話しを心に刻みやっていきたいと思います。機会があればまた行きたいと思っています。

『なぜ私は覚醒剤を使ってしまったのか』

シゼン

外食や家族旅行の機会は少なめだったものの、私は両親、妹弟と中の下の上くらいの一般的な家庭で育ってきただけですが、私は天才だったので小学校から成績が良く学級委員や生徒会を務める優等生でした。忘れもしない中学2年2学期の通信簿はオール5で、後に母は「最高のプレゼントだった」と語っておりますが、そんな私に最初の挫折が訪れます。ミーハーだった私は、当時県内に新設された単位制の高校を受験するのですが、内申も良く先生方に頂いたお墨付きも虚しく落第します。幸い、自宅から程近い進学校が二次募集をしており軽音楽部もあったので、歌手を夢見ていた私は受験して合格します。入学後はアルバイトを始めて小遣いが増え年頃で色気づき服を爆買いしピアスメイクなどオシャレに目覚めて遊ぶ機会も多くなり徐々に成績は落ちていきましたが、それでも生徒会長を務めていました。高校受験には失敗したと思いましたが、目的だった軽音楽部に加えて入部した合唱部の顧問と出逢い、声楽の先生を紹介していただいたおかげで一浪はしたものの教育大学の音楽科に合格することができました。進学後も相変わらず遊びやアルバイトに忙しく卒業するのに5年半かかってしまいましたが、その後さらに音楽大学に入学します。これで歌手としての人生が約束されたと思ったのですが、欲を捨てきれず学業とアルバイトのバランスが崩れパンクしてしまい、また自分以上に歌が好きで上手な人が多くいることを知り歌の世界の厳しさを痛感してしまった私は、4年次に留年が決まったのを期に中退します。

目指してきた目標を失った私は、ずっと隠してきたゲイだというセクシャリティーを逆に個性だと考えるようになります。隠してきたのは、純粹に歌手としての歌唱力で評価されたかったし、ワンチャン大成した時スキャンダルになるのはダサイと思っていたからでした。それからは、自分がゲイとしてどれくらいモテるのか知りたくてゲイビデオや雑誌のグラビアに出演してみたり売り専というお店で働いてみたりします。やがて、自分の店を持ちたいという新しい目標ができゲイバーで直向きに働いていたところ、オーナーとして出資してくださる方に声をかけていただきオープンすることができました。しかし、1年を過ぎた頃に覚醒剤使用の罪で逮捕され懲役1年6カ月執行猶予3年の判決を受けます。釈放後は、オーナーと私の意向が重なり営業に復帰したものの、疲労が溜まって休みがちになり半年ほどで閉店してしまいます。その後は派遣アルバイトなどをして食い繋いでいたのですが、そんな中インターネットを通じて今のパートナーと出逢います。彼をダメにして付き合いたくなかったので前科も含め自分の過去を話したのですが、「それでも良いから、薬をやめられるように協力するから」と承諾してくれました。また彼の希望で、ずっと避けてきたHIV検査もして結果が陰性だとわかった時には涙を流して喜んでくれたのを憶えています。さらに教員である彼は、私が教員免許を持っていると知ると勤務校に掛け合ってくれ同じ職場で働くようになりますが、約1年経った頃に再び覚醒剤使用の罪で逮捕され懲役2年執行猶予5年の判決を受けて職を失い、彼を裏切ってしまう。

私は「ダメ、ゼツタイ」と教わり育ってきたので、自分の人生に覚醒剤など登場するはずがないと本気で信じていました。ニュースなどを観て覚醒剤を使うと幻覚や幻聴に襲われ人を傷つけたり殺したりしてしまうと思っていましたし、なぜ全能感や多幸感、フワフワした浮遊感など曖昧な快感のために法を犯してまで使用するのか理解できませんでした。二十歳過ぎから覚醒剤を勧められる機会が数回あったものの、恥ずかしながら注射は苦手ですし怖かったので断り続けていましたが、三十歳前後に世間で合法ドラッグが流行ります。吸うだけならと思い試してセックスをしたら気持ち良く、それから程なく合法ドラッグが全面的に規制されたタイミングで再び覚醒剤を勧められて興味を持つてしまうのでした。「覚醒剤を使うのは意志が弱いからだ」などと言う人がいますが、一度あの快感を味わってしまったら十中八九がハマってしまうでしょう。またメディアなどで覚醒剤の使用感を曖昧に表現するのは、セックス・ドラッグとして興味を持たせないためだとも私は考えています。「もし最初の一回を断っていれば…」と思うかもしれませんが、私の場合は後に何度も誘われて遅かれ早かれ使っていたでしょうし、後悔の念は薄く必然だと捉えています。ちなみに、パートナーとは覚醒剤を使わなかったし使いたくありませんでした。お互いに狂っている姿を見せ合いたくなかったし、素面で添い寝しているだけでも満たされたので。ということは、つまり浮気相手と覚醒剤を使っていた訳で、バレて喧嘩になったこともありましたが、それでも別れずに退所を待っていてくれる彼のためにも早く依存症から回復したいです！

エイサー演舞 獅子舞



山中湖キャンプ



静岡ダルク18周年フォーラム



埼玉ダルク20周年感謝の集い



9月家族会(佐藤先生)



10月家族会(水澤先生)



メンバー報告 ステージアップ（10月1日まで）

新規入寮者

カワ Stage1 に仲間入り！
 ヒコ Stage1 に仲間入り！
 ショウタ Stage1 に仲間入り！
 チカラ Stage1 に仲間入り！
 マフネ Stage1 に仲間入り！
 ヨシ Stage1 に仲間入り！

メンバー

アラ Stage2 に UP！

スタッフ キズナ マネージャーに昇格！
 ヨッチャン チーフへ昇格！

アキラ、タクミ トレーニーへ昇格！
 シゼン、ケンジ、ワタ サポートへ昇格！

施設報告 10月1日現在 利用者58名です。

Manager 4名		Chief 2名		Trainee 7名		Support 5名
Stage1 14名	Stage2 6名	Stage3 10名	Stage4 4名	Stage5 1名	通所者 5名	

活動報告

8月報告

1日 水澤先生グループスーパービジョン研修
 2日 モニタリング会議
 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）
 5日・29日
 サービス管理責任者更新研修
 5日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 5日 相模湖病院メッセージ
 7日・14日・21日・28日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 10日・31日
 駒木野病院メッセージ
 13日・20日
 八街少年院薬物離脱指導
 17日 相模原ダルク家族会
 講師 駒木野病院 田亮介先生
 18日 駒木野病院懇談会 第53回記念大会
 19日・21日
 水澤先生カウンセリング
 22日 八街少年院薬物離脱指導
 26日 定例会議
 27日 多摩総合精神保健福祉センター内
 依存症再発予防プログラム（TAMARPP）
 28日 寮長会議

9月報告

2日 モニタリング会議
 4日・11日・18日・25日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 4日・5日・6日
 6施設合同キャンプ（山中湖）
 5日・19日
 八街少年院薬物離脱指導
 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 水澤先生グループスーパービジョン研修
 9日 水澤先生カウンセリング
 14日 駒木野病院メッセージ
 14日 アルコール問題に関わる援助者
 トレーニングプログラム①
 15日 エイサー演舞
 神栖ぶっちゃげ祭り（茨城県）
 18日 看護学生実習
 21日 相模原ダルク家族会
 講師 成瀬メンタルクリニック院長
 佐藤拓先生
 23日 エイサー演舞
 第31回相模原市子ども文化フェスティバル
 22日 寮長会議
 24日 多摩総合精神保健福祉センター内
 依存症再発予防プログラム（TAMARPP）
 25日 定例会議

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伺います。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。

<2024 年 9 月 家族会報告>

9 月 21 日（土）午後 1 時半～午後 5 時 33 名参加（26 家族） 初参加 4 名（3 家族）

講師：成瀬メンタルクリニック院長 佐藤 拓 先生

<嗜癖問題が生じる背景>

背景にはどういったことがあるかという話ですが、主に「人とのコミュニケーションから生じるストレス」ですね。「無意識の自己治療的な反応が嗜癖行動になる」という考え方があります。例えば何だかわからないけどこの人と接触していると負担を感じることがある。その感じた負担をモヤモヤを解消するモノとしてお酒を使うとか、薬を使うとか、ギャンブルを使うとか、買い物するとか。これは、自分がそういう人とのコミュニケーションでストレスを受けていると感じること自体を、自覚出来ない場合があります。「無意識のうちに感じているストレス」ですね。例えば会社で、仕事はやらなきゃいけないから頑張るんだけど、なんだか自分ばかり負担を感じてしまう状況。それを解消する手段として、自己治療的にギャンブルをすると。色々な趣味があって、それをバランスよく使っていけるのならいいのですが、なかなかそうは出来なくてギャンブルだけにのめりこむような状況。それが背景としてあるのではないのでしょうか。

私たちは、「セルフケア」という「自分がストレスを感じた時、自分に対して適切なケアをする事が大切」ということをあまり習って来なかったんじゃないかと思います。学校でも親御さんでも、果たさなければならない課題とか責任とか、果たすための方法とかは、流れてくるのですが、「あなた自身に優しくしてあげて、あなた自身をケアする事が大事」という事自体はあまり習わずにきてしまったのではないかと思います。

ギャンブル問題を起こす方はどういう方が多いかというと、典型的な特徴はありません。ごく能力が高い方も起こしますし、若干能力的に低い方もいます。その方が社会の中で、自分の能力に見合わない、余計な負荷をかけられている状況。能力が高い方は高い方なりに相応の成果を求められますし、能力が低い方は社会の中で様々な面で負荷をかけられますから、ストレスを受け止め切れずに、ギャンブルに向かうという事もあります。自分自身が今置かれている状況がどうなのか、向き合ってみる事がすごく大事になります。

<反省と後悔と我慢では>

私どもの医療機関にいらっしゃる方は、どんな形でこられるかといいますと、来た段階ではだいたいの方が「これだけの金額をギャンブルに費やしてしまった。今後こういうことがないように頑張っていきたいと思います」みたいな。反省と後悔という意識が高まっています。これからどうしますかと聞いてみると「我慢します」とおっしゃるのです。「反省と後悔。そして我慢」。でも、これどううまくいく方はそもそも医療機関になんか来てないですよ。おそらくそういう事が何度か繰り返されて、うまくいかなくて、放置しておけなくて医療機関に来たのでしょう。だから「反省と後悔と我慢では、今のあなたの問題は、乗り切れませんよ」ということをまず理解していただかないと。それからどう考え方を変えていただくか。「主に対人関係からの圧力から解放されて、自らへの継続的な努力を続けていくような」考え方に変えていただきたい。これが理解されてくると、回復へ向かうと思います。

文責：伊藤

※公式ホームページ内に詳しい報告をお載せしております。ぜひご覧下さい。

