

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第47号（2025年3月）



年越しのイベント

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。

相模原ダルクでは現在、5カ所の大型寮と9部屋の個室ワンルーム部屋をナイトケアハウス（入寮施設）として設営にあたっておりますが、年越しはそれぞれの寮を受け持つ寮長が、利用者のために試行錯誤して、できるだけ楽しく思い出深い一年のスタートが気持ちよく切れる様、住み込みで頑張ってくれています。今年も沢山の支援者様から、おせち料理、その他大変豪華な食材のご献品を頂き、仲間全員で美味しく頂きました、この場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

相模原ダルクに来るまでのお正月は、毎年飲んできてどうしようもなかった仲間、刑務所ではなく実社会でこのような平和な正月を送ったのは10年ぶりだという仲間、クリーンが伸びて早く仕事に就きたいと焦る仲間、体にできた癌が増えたか減ったか囚われている仲間、昨年刑務所から出所し前向きに直向きに、愚痴の一つも言わず生まれ変わった仲間、未熟な私を支えてくれた有能なスタッフは2日しか正月休みがありません。60人いれば60人通りの、文字通り思い出深い忘れられないお正月になりました。正月明けの3日からデイケアが始まり、毎年恒例の書き初め、初詣、新年会等あつという間に月日が流れていくのもダルクならではのと言えるでしょう。1月24日には、これまた毎年恒例になりました、アップダウンの非常に激しい山中コースが特徴的な藤岡ダルクで行われた第4回ダルク対抗駅伝大会に参加させていただきました。12施設11チームが参加する中、見事？5位になることができました。日々仕事雑用に追われる毎日で全く練習ができない中での、この成績は見事なものだと思っております。その他、各地でのフォーラムやセミナーも多い時期で、エイサーを披露したり、スピーチしたりと、年度末の外部の仕事も重なり大忙しの年始でした。そのような中で愛娘の成人式に立ち会うことができました。ダルクに初めて繋がった18年前の、どん底の自分自身に教えてあげたい、この暗闇の先には光り輝く未来があると知らせたい、そんな不思議な気持ちに包まれた、初めての経験でした。開設10年にして、まだまだ新しい気づきの機会に恵まれるこの環境に、ダルクに、仲間、愛妻に、感謝の言葉しかありません。

『仲間と共に過ごす年末年始』

タロウ

皆様初めまして薬物依存症のタロウです。現在クリーン4年9カ月になり、相模原ダルクではスタッフとしての役割でマネージャーをやり、愛川寮という一つの寮を寮長という形で任されています。マネージャーは、プログラムやイベントでみんなを束ねるという責任ある仕事です。また寮長としては、同じ依存症の仲間たちと寝食を共にしています。仲間たちの相談に乗ったり、お世話をしたりと24時間体制です。大変ですがやりがいがあります。さて、年末年始は自分たちにとって危ない時期です。昔は盆暮れ正月と、一人孤独にアディクションに走っていたという仲間が多いです。自分もその一人です。大晦日から元旦にかけて、相模原ダルクでは珍しい連休があります。少しでも時間ができるとアディクションに走る癖がある自分たちです。だからみんなで注意をしつつ、アディクションの無い年末年始を仲間たちと一緒に過ごすことが大事です。忘年会、デイケアの大掃除、寮の大掃除と年末はみんなで忙しく過ごしました。そして、大晦日の夜には寮の仲間と協力して年越しそばをつくり、みんなで食べました。数年前までは、紅白歌合戦を見たり、麻雀をしたりと、年が明ける瞬間までみんなで起きていましたが、近年はダルクも高齢化のせいか23時くらいに寝ている仲間も多かったです。年が明け元旦は、寮の仲間とおせち料理を食べました。仲間が作ってくれるお雑煮も楽しみの1つです。お雑煮はつくる仲間によって味に個性があるので面白いです。そのあと、近くの神社に仲間と一緒に初詣に行ってきました。アディクションに忙しかった時にはできなかった行事を仲間と一緒にひとつひとつやる、そしてしだいに慣れていくのです。他にも書き初めや新年会など、年末年始はたくさんの行事がありました。今年もスリップ者はなく、みんなで一緒に、無事に年を越せたことがとてもうれしかったです。依存症の治療は「今日一日だけやらない」を続けることです。2025年も1日1日仲間とやっていきたいです。

ここからは相模原ダルクに繋がってから今までのことを少しお話させてください。4年9カ月前、覚醒剤の使用が日常生活の一部で止まらず、薬が無いと生活が困難になっていました。精神病院に入院した時にダルクを知り、薬中でも入れる施設がある、生活を立て直す気持ちで相模原ダルクに繋がりました。ダルクの生活、プログラム、職員の考え方などは全部否定していたけど、薬中の話だけ真剣に聞いていました。サポートスタッフになり、しばらくした時に「なんで他人のことを考えて生活をしなければいけないのか」とつらく、脱走してしまいました。約4日間施設を離れて生活を送り、施設に戻りましたがその気持ちは変わっておらず、メンバーに戻り、二度とスタッフはやりたくないという気持ちで再スタートをしました。しばらくしてまたスタッフをやってみようという話が来た時は「はいわかりました」と言いました。このあたりから人の言葉を受け入れていけるようになってきました。ダルクの方針や自分にとってのプログラムを否定し続けるのも面倒くさくなったというの也有ります。受け入れられない事もあったけど、職員から提案されたことに目を向けて行く事が出来るようになるまでに3年かかりました。今までは理解できなかった職員からの話がわかるようになってきました。今まで持っていなかった自分の感情、行動をしていく中での嫌なこと、出来ないこと、などに取り組んでいくことで、徐々にですが生活が楽になっていきました。自分にとって、人間関係は苦勞の連続です。自分は元々、反社の生活をしていて、暴力・暴言が当たり前の生活を送っていました。だからダルクに来て、相手をコントロールする言動や行動を取ってしまうことが問題であることに気づいても、すぐに変えることが出来ない日々を送っていました。寮長になっても仲間との話し合いの中で、相手の精神面や言葉遣い・行動に対し、初めは穏やかに話していても、感情的になってしまいイライラして暴力的な言葉遣いになり、論破して相手をコントロールしてしまった事があり、話し終わると満足していたこともありました。そんな時こそ、日々の生活で職員からの提案を受け入れ、行動に移すことが大切でした。最近では、職員から提案された新しい生活をしていても、辛いとかイライラすることが薄れてきました。いろいろな場面で「なぜだろう」と考えるようになり、「あの時に職員が伝えてくれたこと」を活用できるようになってから、対人関係が少し楽になり、同時に人生が楽になってきた気がしています。

先日、薬物依存症の研修に一人で品川まで行ってきました。日常生活の中で自分が苦手に行っていることが分かる2日間で、貴重な時間を与えてくれたダルクに感謝しています。これからも何事にも前向きに取り組んでいきたいと思っています。

『就労継続支援B型でお弁当を作ってます』

アッパ

アルコール依存症のアッパです。今から4年少し前、アルコール病院から直接、相模原ダルクに入所しました。退院の際は、直接一人で施設に来るつもりで、その途中に最寄り駅で酒を飲んでからと思っていた。ところが施設から2人の方が迎えに来てくださって施設に入所ということになり、私の儚い思いは消え去りました。早いもので、あれから4年が過ぎました。入所時は、1年半で施設を出ると自分で決め、日めくりカレンダーを日々めくる思いで過ごしていましたが、1年半を迎える少し前に身体的疾病があることが判明し、手術を受けること4回、今も化学療法を受けながら施設に所属しています。その間、寮生活を3年ほどした後、2人暮らし、1人暮らし、その後、体調不良により、再び、1人暮らしとなり、現在に至っています。疾病にかかる前は施設から出ることばかり考えていましたが、今はそんな考えはなく、時期が来れば必ず出られるし、なる様にしかならない、と思う様になって気持ちが楽になり、音楽を聴いたりDVDを観たり、本を読んだり、散歩をしたりと、楽しく生活をしています。一方、施設ではメンバー、そしてサポートスタッフ業務を経験した後、メンバーに戻り、今から半年ほど前から、お弁当作りに従事することになりました。相模原ダルクが就労継続支援B型というのを始めるらしい、ダルクの近くの一軒家が新たな作業場になる、お弁当作りをする、とのことでした。私はその立ち上げメンバーとなったのです。

当初は5人しかおらず、手探りでした。料理の上手なスタッフにおかず作りを頼り、残りのメンバーはどうして良いか分からずに戸惑うこともありました。とりあえず米を炊こうということになりましたが、何合炊けばいいの？と新たな疑問が生じました。次に、弁当箱を人数分並べることとしました。最初は何も考えずただ人数分並べただけで、弁当箱のポケットの方向はバラバラ。70個近くの弁当作りですから盛り付けは流れ作業の様になりますが、弁当箱の向きがバラバラなのでご飯とおかずの入り方に、統一性がなく盛り付け直しなどが発生し非効率でした。今では徐々に改善され作業効率も高まってきました。又、食材の買い付けも手探りでした。二人で自転車で買いに行ったものの、70食分の量を確保する必要があるため、おかずの種類も限定的で、その時数量があるものしか買うことができず、カレーやシチューに頼らざるを得ない時もありました。今では炒め物なども取り入れ、食材が人数分確保できない場合でも柔軟に対応できるようになりました。そして後片づけ、鍋釜洗い、洗濯、床洗い、換気扇洗い、そして弁当箱洗いをして、お弁当作り作業が終わるといった具合です。現在、B型作業員は11名となり、各々の役割分担をこなしており、調理以外のことは全員ができます。今後は誰もが調理、おかずが作れるようになることを目指します。もちろん時間がかかることではあると思いますが、これも就労訓練です。又、弁当のバリエーションも煮物、焼物、炒物、揚げ物、温い物、冷たい物と増やしていければと思っています。更に、外部への販売が出来る様になれば最高だと思っています。

話は変わりますが、体験談ということでもう一つの体験を記します。私は入所して10ヶ月が経ったところから1年間、サポートスタッフ業務に従事することになりました。メンバーの送迎、病院への同行と治療内容の確認、処方薬の確認、処方薬の管理、寮メンバーの生活状況の確認、報告やミーティングの司会などです。どれも面倒くさいことばかり、やりたくないことばかりです。なんで俺がこんな事しなければならないのか？という思いばかりでした。俺は、人に何かをしてあげるためにここに来たんじゃない。自分のために仕方なく来たんだ、という考えでしたので、やりたくありませんでした。人の為8割以上、自分の為2割以下と云われ、冗談じゃないと思っていました。ところが何故かは分からないが、次第に、これって自分の為なんじゃないかと思う様になっていったのです。メンバーの色々な所が見えて、俺は違う、こんなんじゃないと思っていた。でも立場が逆だったら、俺も同じように我儘言ったり、いう事聞かなかつたりするかも？と。俺も同じなんだという事に気づきました。そして、他のメンバーと同じように自分も自己中心的で身勝手であることに。それからは、人との接し方も少し変わったような気がしています。自分の楽な所に閉じこもっているだけじゃ変わらない。面倒くさいこと、やりたくないことをやって色々なことを見て、人の話を聞いて、感じることで変わるのだ。サポートスタッフ体験でそう学ぶことができました。これからも自分の変化を恐れずに、自分の体調と相談しながら、気楽に、いろいろなことに挑戦していきたいと思っています。

『なぜ、私はここにいるのか』

コマ

私はアルコール依存症です。昨年からアルコール依存症の仲間になりました。実はもっと前からアルコール依存症の仲間になっていたのかもしれませんが。ただ私はその事に気づいていませんでした。アルコール依存症なんて遠い存在、もしなったとしてもすぐ治るものと思っていました。最初は350mlのビール1本を飲んでいましたが、段々と2本、3本と増え350mlから500mlと増え、飲み始めた頃は、ビールがおいしいから飲んでいましたが、それがよりアルコールを欲するようになり、より度数の高いストロング缶を飲むようになりました。1日に何本もの500mlのストロング缶を飲むようになりました。なぜアルコールを飲むようになったかは後述したいと思います。

私は相模原生まれの相模原育ちです。小学生から高校生まで野球をしていました。ずっと白球を追って充実した日々を過ごしていました。高校野球を終えてから、アルバイトを始めました。物流倉庫でピッキング作業員をやっていたのですが、大学に入学してもそこでアルバイトを続けることにしました。仕事に対する直向きさを買われて、フォークリフト作業員として仕事に取り組みました。ここで生涯の生業を物流にしたいと思いました。社会、経済、生活の縁の下で力持ち、なんだかそんな事で就職活動は物流会社に絞り活動を始めました。しかし、なかなかうまくいきませんでした。30社ほど応募したのですが、全く先に進めませんでした。そんな中、唯一先に進めたのが私が働くことになった会社です。結果、30社ほど応募したのですが、合格をもらった会社はこの会社だけでした。入社して半年、仮配属として大阪のとある営業所に転勤しました。この営業所は数ある営業所の中でもとにかく厳しく、仕事量も多くてしんどいことで有名な事業所でした。しかし半年頑張れば本配属で他の営業所に移れるという希望を持ち、歯を食いしばりながら頑張りました。しかし、その頑張りを買われてしまい、この営業所で本配属になってしまいました。半年で別の営業所に移る気持ちを持っていたので、一瞬力が抜けてしまいましたが、その時、人事部長からの「石の上にも三年」という言葉を思い出し、仕事を含め大阪生活を送りました。3年も過ぎ、仙台へ転勤することになりました。この時、私には職場で知り合った女性と付き合っており、転勤を機に結婚することになりました。大阪から出たことがない彼女が仙台までついてきてくれて感謝するとともに、将来の伴侶のためにより一層頑張ろうと思いました。31歳のころ、先輩、同期を越して所長になりました。しかしこの頃から調子がおかしくなっていました。仕事のストレスやプレッシャーで飲酒量が増えていきました。ある時いつものように仕事中に車でコンビニに行き酒を買い、車内で数本一気に飲み車を発進したところ、パトカーのサイレンが鳴り、私は飲酒運転で捕まりました。その後入院となり、退院した後今後どうするのか、今思っていることを家族の前で話をしました。皆聞き入れてくれて、私をダルクに入るよう後押しをしてくれ、私はダルクに入る決心をしました。そして私は1月10日に相模原ダルクに入りました。入った初日に新年会のイベントがあり、入ったばかりの私も参加させてもらいました。先行く仲間たちが笑顔で温かく迎えてくれました。皆、笑顔と笑いが絶えない空間だったことを今でも覚えています。

不安と緊張で毎日を過ごす中、思いもよらない言葉をスタッフから告げられました。「近々、駅伝があるから参加してほしい。」最初は断りましたが、悩んだ挙句、参加することを決意しました。そして本番の日。会場は多くのダルクの団体と人数で熱気を感じました。前までの自分だったら不安と緊張が襲ってきましたが、終始そんなことは感じず、逆に速く走りたいという楽しさでいっぱいでした。9区の仲間からタスキを受けいよいよ走り出しました。山奥の中、誰にも見られていない中、全力で走りました。なかなか4番目のランナーは見えてきません。ゴールに近づくにつれ「相模原！相模原！」という応援が聞こえてきました。仲間の姿も見えてきました。最後力を振り絞って全力疾走しました。相模原の仲間、他のダルクの仲間に応援してもらっている中ゴールテープを切りました。終始全力で走り切った自分、そして相模原の仲間とのハグ、他のダルクの仲間とのハグ、最高に気持ちよかったです。達成感に満ち溢れていました。来年も駅伝があればまたアンカーを走りたいです。この駅伝を機に気持ちも上向いてきました。そして、ダルクのプログラム、仲間との交流で今では自然に笑顔でいられます。数年間、笑顔、笑い、生きている楽しさを忘れていた私が、今では充実し満ちた生活を送っています。ダルクに入るのを迷っていた自分でしたが、今ではダルクに入ってよかったと思っています。これからも多くの仲間から元気をもらって回復への道を歩んでいきたいと思っています。

新年会



各寮おせち料理



新年祈願



書き初め



第4回ダルク対抗駅伝大会



1月家族会(酒井施設長)



2月家族会(田中代表)



メンバー報告 ステージアップ（2月1日まで）

新規入寮者

ショウ

Stage1に仲間入り！

コマ

Stage1に仲間入り！

メンバー

ジャンボ

Stage2にUP！

スタッフ

施設報告 2月1日現在 利用者56名です。

Manager 3名		Chief 4名		Trainee 5名		Support 8名
Stage1 9名	Stage2 4名	Stage3 14名	Stage4 4名	Stage5 1名	通所者 4名	

活動報告

1 2月報告

2日 モニタリング会議
 2日 相模湖病院メッセージ
 2日～4日
 ダルクスタッフ研修 in 高尾
 4日・11日・18日・25日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 5日 EC会議
 6日 寮長会議
 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 駒木野病院定例会
 9日・12日
 水澤先生カウンセリング
 13日 相模原ダルク 忘年会
 17日 薬物乱用防止講演 寒川高校
 17日 薬物乱用防止教室 津久井高校
 19日・26日
 八街少年院薬物離脱指導
 19日・24
 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）
 21日 相模原ダルク家族会
 講師 北里大学病院 朝倉様・緒方様
 25日 相模原ダルク クリスマス MTG
 26日 ナイトケアハウス大掃除
 27日 デイケアセンター大掃除

1月報告

3日 モニタリング会議
 4日 相模原ダルク 書き初め
 6日 EC会議
 6日 定例会議
 8日・15日・22日・29日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 9日 再犯防止ネットワーク会議
 9日 立ち直り支援再犯防止研修
 9日・30日
 八街少年院薬物離脱指導
 10日・17日・24日・31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）
 10日 相模原ダルク 新年会
 11日 駒木野病院メッセージ
 11日 相模原ダルク 新年祈願
 15日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 18日 相模原ダルク家族会
 講師 相模原ダルク施設長 酒井
 22日 第12回ダルク意見交換会 in 新宿
 24日 ダルク対抗駅伝大会 in 藤岡ダルク
 28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）
 20日 水澤先生スタッフセミナー
 23日 水澤先生カウンセリング
 27日 寮長会議

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。

<2025 年 1 月家族会報告>

1 月 18 日（土）午後 1 時半～5 時 33 名参加（25 家族）、初参加 3 名
講師：酒井勇輔施設長 印刷資料「依存症からの回復～相模原ダルクの活動～」

今日は私が体験してきたダルクの生活やプログラムについてお話ししたいと思います。

最初に、ダルクの依存症（依存状態）についての考え方についてです。依存症については様々な説明がありますが、今日は 12 ステップで言うところの依存症「アディクションのサイクル」を説明します。医学上の定義とは少し違います。アルコールの例で説明しますが、どの依存症（薬物、ギャンブルなど）に対しても同じことです。左側が飲酒中で、右側は断酒中となっています。左側の飲酒中は「お決まりの飲んだくれ状態」のことです。そうすると周りに迷惑をかけたり、仕事で問題になったり、体を悪くしたりして、ある時、断酒を決意するのです。そして右側は断酒中の話です。断酒中の依存症者は「落ち着きがなく、イライラが強く、不機嫌な状態」となり、結局は再飲酒してしまうのです。そして左側の飲酒状態に戻ります。飲酒状態と、断酒状態を、繰り返してしまうサイクルをアディクションのサイクルと呼んでいます。ちなみに左側の、1 杯飲むとさらに強烈な飲酒欲求（渴望）が生じることは、アレルギー症状に似ています。花粉が体内に入ると鼻水やくしゃみがでるのと同じで、アルコールが体に入ると強烈な飲酒欲求（渴望）が生じるのです。これを自分の意思で止めることはできません。右側の、断酒していても意識の深いところでは常に飲酒欲求があることを強迫観念と呼びます。飲酒欲求は常にあるのです。これを自分の意思で止めることはできません。調子が良い時は気にもとめない強迫観念ですが、依存症者に精神的な危機が訪れると、強迫観念は猛威をふるい、やがてそれに支配され再飲酒してしまうのです。私たち依存症者はこのサイクルを何度もまわってきました。家族の皆さんも経験してきたことと思います。自分の力では抜け出せないのです。そして、まわるたびにいろんなものを失っていきました。問題は、このサイクルから抜け出せないことなのです。嘘ばかりついて約束を守れなくなったり、健康上の問題が生じたり、仕事がうまくいかなかったり、家族との仲が悪くなったり、借金が返せなくなったり、病院に入院したり、警察に逮捕されたり……これらは問題の結果にすぎないのです。アディクションのサイクルから抜け出せないことこそが問題なのです。

さて、このサイクルからどうやったら出られるのか、それがダルクのテーマでもあります。飲酒状態のアレルギーと断酒状態の強迫観念、どちらに対してアプローチするのがよいのでしょうか。実は、飲酒状態のアレルギーについては現代の医学でも解決不能です。アルコールを体内に入れたときに生じる、強烈な飲酒欲求（渴望）を止める手段は存在しません。ですから、アディクションのサイクルから抜け出す鍵は、断酒中にあります。断酒状態での強迫観念を何とかして、最初の 1 杯に手を出さないこと、これがアディクションのサイクルから抜け出す唯一の方法なのです。そのためのプログラムがダルクにはあります。

ダルクに入所するということは、そこから断酒が始まるということです。そして、最初の 1 杯に手を出さないことが重要になります。そのための生活とプログラムが始まるのです。

文責：伊藤

※公式ホームページ内、最近の記録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＞

清水静江様 梅澤紘一郎様 大野悦司様 比留間陽子様 神奈川県立寒川高等学校様 匿名様

＜献品御礼＞

神奈川県更生保護女性連盟様 イムス横浜国際看護専門学校様 相模湖病院様 四反田勉様

大野悦司様 清水静江様 守屋美樹様 小谷田郁代様 針木伸佳様 鈴木優子様

都筑宗子様 香村恒子様 栗原豊様 久保夕子様 三浦紀子様 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：深い悲しみの癒し方

もしあなたが誰かと別れたり、誰かを亡くされて、悲しみから癒されないままにいるとしたら、その喪失の相手に対して次のような手紙を書いてみましょう。でもこの手紙は、封筒に入れて、切手を貼って投函してはいけません。安心できる人に読んで、聞いてもらいましょう。そうすることで、悲しみは少しずつ癒されます。①その人に、ありがとう、と言いたいこと。②その人に、ごめんなさい、と言いたいこと。③その人に、とても残念に思うこと。④そして、もしもう一度つながりを持てるとしたら、今度はどうしたいか、を書きましょう。そして最後にもう一度、その人に対して「さようなら」を言いましょう。

編集後記：今回も多彩な体験談が集まりました。クリーン4年を超えてB型で弁当作りに励む人、同じくマネージャーとなり寮長として皆のサポートに励む人、入所間もないのにダルク代表として駅伝に駆け出された人。依存の対象も回復度合いも違うのに、心境の変化が鮮やかに描かれています。治療共同体は人を変えます。願わくば各々のクリーン人生がより意義深いものとなりますように。今日一日も、これからも。（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. 47

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

