1977年12月3日第三種郵便物承認（毎月18回1・2・3・5・6・7の日発行）2025年4月17日発行 SSKP 通巻第8672号

SSKP　プリンシプル

相模原ダルクニュースレター　第48号（2025年5月）

第７回修了式

一般社団法人相模原ダルク　代表理事　田中秀泰

立夏の候、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。今号から施設長として頑張っている酒井と共に表紙の記事を書いていく事になりました、現場の責任者として、また仲間のロールモデルとして、これからの相模原ダルクは彼を中心に活動して行く事になりそうです。そんな彼からの発信を本誌に載せる意義は非常に高く、私では目の行き届かない現場の状況や今後の活動目標など、忖度なしで皆様に発信できるものと期待しています。今号では３月２１日に行われました第７回修了式で表彰された３人の仲間の記事をお載せしています。今年もまだコロナ禍の影響を受けて、３人しか表彰の舞台には上がれませんでした。来年の修了式では大量の修了者、卒業者を輩出できるよう、まずは焦らず今日一日を積み重ねていく所存です。

一般社団法人相模原ダルク　施設長　酒井勇輔

令和６年度は３名の卒業者を出すことができました。彼ら自身の今日一日の積み重ね、周囲の仲間の献身的なサポート、そして多くの方々のご理解とご支援が実った結果であります。施設を代表しまして御礼申し上げます。そして卒業者の３名の仲間たち、本当におめでとうございます。依存症の回復は一生続くものです。だからこそ、これまでのがんばりを称え、お祝いをすることの大切さを強く感じています。卒業者の１名は家を借り仕事をし、自立した生活をしながらダルクと自助グループに通い、回復を続けています。２名は相模原ダルクの職員になってくれました。自らの経験を、他の仲間の手助けに活かしてくれるでしょう。３名が相模原ダルクに入所した当時、こんな日が来ると想像できたでしょうか。ダルクに繋がる直前は、依存症が最も悪くなる時期です。「夜明け前が一番暗い」とも言われます。この時期が本人そして周囲の人たちにとって最も辛い時期です。回復など不可能だとも思ってしまいます。しかし、それこそが回復のチャンスでもあります。今回の３名の卒業者は、それを証明してくれました。私たちは信じています。依存症は回復できると。次の修了式でも回復者をだせるよう、職員一同、全力で仲間たちをサポートしていきます。新年度も皆様方のご指導ご鞭撻、そしてご支援のほどよろしくお願いします。

『相模原ダルク卒業』

相模原ダルク職員　林 輝

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。そして２０２５年３月２１日に無事卒業することが出来ました。今までも何度かニュースレターで原稿を書かせてもらっていて、今までの内容を少し振り返りつつ、現在の事を話したいと思います。繋がった当時の僕は２２歳でした。周りは顔の怖い人や、優しいけど中身がおかしい人だらけで、変なところに来てしまったと考えていました。最初の１カ月は何もやらせてはもらえず、もどかしい日々でした。１カ月経ってから、今までできなかったことが出来るようになりましたが、出来るようになると逆にやりたく無くなっていました。ダルクに来て２カ月くらいしたころ「あなたはアルコール依存症です」と診断され、ショックを受けたことを今でも覚えています。クリーンが８カ月経った頃、施設のお手伝いスタッフになりました。この頃からやっと一人歩きが出来るようになりました。クリーンが１０カ月になる日に僕は偽りのクリーンを作り始めました。原因は仲間との衝突で、まずはスロットで遊ぼうと考え、１０００円だけ遊びました。その１時間後にはお酒を飲んでいました。１週間偽っていましたが、隠しているのが苦しくなり脱走しました。みんなが２泊３日のキャンプに行っている間、僕は一人でお酒を飲みながら彷徨っていました。行く場所もなく、頼る人も居なかった。親に会っても家に入れて貰えなかったけど、親に当時の初期寮まで送って行ってもらい、２０１８年８月３日からクリーンもステージも再スタートしました。スリップから２カ月位経った頃、仲間と協力して物事を行うようになりました。元々は一人でやっていたことを、先行く仲間からの提案で「仲間に声かけて一緒にやってみてください」と言われました。一人でやった方が早く終わると思っていましたが、仲間とやるようになり、早く終わることが分かりました。その結果仲間を頼れるようになりました。クリーンが１年近くになった頃、強い飲酒欲求に襲われました。先行く仲間に「スリップした事なんて忘れてしまえ」と言われました。忘れる事なんて出来ないと感じましたが、言われたことによってスッキリして１年を迎えることが出来ました。

クリーン２年を控えた６月頃、僕は置き引きをしました。２年を迎えた時も隠していましたが、その年の１０月に当時の施設長から「警察から連絡があった、６月頃に心当たりはないか？」と聞かれ、すぐに「あの事だ」と思い正直に答えました。その後、本人がデイケアに来て、お金を返し、書類送検され不起訴に終わりました。「もうやらないようにしよう」と考え、現在に至るまで過ごしています。クリーン３年を迎えた頃に２０人入る大型の初期寮に移動し、副寮長をやらせてもらうようになりました。人数が多いというだけで大変でした。どの部屋に誰が居るか、誰がどこの掃除をやるか、食事は何時に作ったらみんなが一斉に食べられるかなど毎日考えていました。もちろん人数が多いので、寮の中でもいろんな人間関係ができ、衝突も多かったと思います。でもなんだかんだ楽しい毎日を送ることが出来ました。大和寮で２年過ごし、２０２３年９月から２人暮らしになりました。元々前に居た寮で一緒に暮らしたことがある仲間との２人暮らしで、喧嘩や言い合いなどはなく平和に暮らしました。１０月からハローワークに通うようになり、中々仕事を見つけることはできませんでしたが、８件位受けて介護施設の調理員として２０２４年１月から働かせてもらうようになりました。初めはやったこともない仕事で出来るか不安でした。先輩と共に教えてもらいながらやって、２カ月位経ってから１人作業になりました。要領を掴んだのであまり忙しいと感じませんでしたが、洗い物が大変でした。７月の終わりごろ、仲間から「ダルクの職員をやってみないか？」と言われ、今の自分があるのはダルクのおかげなので次の日には答えを出し、９月から働き始めるようになりました。調理員の仕事は８月いっぱいで辞める事を職場に伝えました。めちゃくちゃ止められました。ダルクに繋がるまで「辞める」と言って辞めてきたことがないので、引き留めてもらえたことも嬉しかったです。９月になり、相模原ダルクで職員をやらせてもらうことになりました。初めのうちはわからない事ばかりで「答えを出すのが早すぎた、大変だ」と思っていました。現在は大変だと感じることももちろんありますが、慣れてきました。２０２５年３月２１日、ダルクに繋がって約７年半、無事卒業することが出来ました。卒業してからもやることは変わりませんが、一つの節目を乗り越えることが出来て、自分にとって一つの進歩だと思います。これからも仲間の中でクリーンを続けていきたいと思います。あとまだ行けていませんが母とライン交換をしました。今度一緒にご飯を食べに行く予定です。拙い文章でしたが、ここまで読んで下さりありがとうございました。

1977年12月3日第三種郵便物承認（毎月18回1・2・3・5・6・7の日発行）2025年4月17日発行 SSKP 通巻第8672号

『相模原ダルクを卒業、そして』

相模原ダルク職員　比留間 駿

アルコール依存症のシュンです。私はアルコールの問題がどうにもならなくなり、すべてを失い２０２２年の３月に相模原ダルクに繋がりました。以来、相模原ダルクでプログラムに取り組み３年間お酒が止まっています。今回は相模原ダルクに繋がってからの３年間について綴っていきたいと思います。

まず初めに私は初期寮である大和寮に繋がりました。大和寮は相模原ダルクで一番大きい寮で２０名ほどの仲間が在籍する寮です。毎日忙しくバタバタしています。多くの仲間がいるのでもちろん衝突することもありました。当時は週に５回の食事当番があり、食事が終わったらすぐにＮＡに行き、帰ってきたら風呂に入って寝ると、お酒を飲みたいなとか、飲酒欲求が入るとかそのような余裕がなかったのを覚えています。トイレやコンビニに行くのにも一人では行けずに、どこに行くのにもスタッフが同伴する形でした。「唯一、一人になれる空間はトイレとお風呂だけだ！」と当時同じ時期に繋がった仲間と嘆いていたのを今でも覚えています。ただ私が一番感じていたのは、２４時間仲間に囲まれていることの安心感でした。繋がる直前に一人暮らしをしていて、孤独にお酒を飲んでいた私にとってはとても安心できるありがたい環境でした。そんな中、相模原ダルクに繋がって２ヶ月で、私にとって大きなターニングポイントがありました。それは父親の死です。繋がる直前までは元気だった父親が大病を患い、わずか２ヶ月で亡くなってしまいました。突然の事で衝撃が大きく、とてもすぐには受け入れられることではありませんでした。一人でいたら間違いなくお酒を飲んでいました。飲んでいたら間違いなくお酒は止まらず、今度は命を落としていたかもしれません。ただダルクの仲間がいたから乗り越えることができました。仲間にはとても感謝しています。そんなこんなでクリーンを継続しつつ、ステージが上がり、ボランティアスタッフになったり、町田寮に移動になったり、大和寮に戻ったり自身と周りの環境が変わったこともありました。その中でもいろいろな経験をさせてもらいました。町田は人数が少ない寮なので、より仲間との関りが深くなりました。より仲間との関りが深くなると、仲間の良い面が見えてくる一方、悪い面も見えてくるようになりました。そのような近い人間関係の中で、人との距離感であったり、相手だけが悪いのではなく、自分にも間違っているところはないかと考えることの大切さを学ぶことができました。また業務や研修などを経験させてもらい、学校講演や事例検討会にも参加させてもらいました。そこでも多くの学びがありました。普段同じ依存症の仲間との関りしかありませんが、そこで初めて外部の人との接触があったときはとても緊張したのを覚えています。普段自分のいる環境がいかに居心地よく、安心できる環境なのだという事を改めて認識することができました。病院や医療関係者、他のダルクの仲間との関りを通して、自分の居場所見つけることができて、とても嬉しかったです。そして、アルコール依存症に対する偏見を持っていたのは自分だという事に気付きました。そんな私が紆余曲折を経て、今となっては大和寮で寮長をやらせてもらっています。大和寮は、先ほども話しましたが毎日忙しくてバタバタしていますが、賑やかで、毎日楽しく生活しています。そして大和寮は常に新しい仲間が入ってきます。新しい仲間が入ってくることによって、自分が繋がったばかりのころを思い出すことができます。自分が繋がったばかりのころに温かく受け入れてもらい、寄り添ってもらったことを、今は自分がするべき役割だと思い日々仲間と関わらせてもらっています。しかしどこまでいっても私の病気は出ますし、飲酒欲求がゼロになったかというとそういうわけではありません。嫌なことがあったり、ストレスを感じたりすることがあると「飲みたいなぁ」と思うこともあります。時々「一人でもお酒を止め続けることができるんじゃないか？」と病気の考えが出てくることがあります。そんな時は仲間に相談したり、ミーティングで卸したりして乗り越えています。

そして題名にもありますように、３月に相模原ダルクを卒業し、４月から相模原ダルクの職員になりました。職員と聞くと大層なことのように聞こえますが、私個人的にはやることは今までと変わらないと思っています。私のプログラムは一生続くと思いますし、相模原ダルクを卒業したからといって、お酒を飲んでいいわけではないと思っています。初心忘れるべからずではないですが、どんなことがあっても相模原ダルクに繋がったばかりの時の事を忘れずに日々生活していきたいと思います。そして、私を相模原ダルクにつなげてくれた人々、一緒に回復してくれた仲間への感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいと思います。今までありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします。

『卒業にあたって』

イチ

読者の皆様、お会いするのは入所以来二度目ですね。アルコール依存症のイチです。さて、早速ですが、６年と半年間の卒業までの間、いろいろとありましたが、あまりにも多すぎて、２０００字ではとても語ることができませんので、ほんのごく一部ですが、「私が本当に飲む寸前だった時の話」を、２つお話しましょう。

一つ目は、今から約４年前、母が亡くなった時の話です。母にはいろいろな意味で迷惑をかけてきましたが、それでも私を見捨てずにいてくれました。母は乳がん・大腸がんと２度の大病を患いながらも、常に私に笑顔を絶やさず、「９０歳で亡くなった時の死因が老衰という」「がんは治るんだ」という事を証明してくれた人でした。そんな母がもう先行きも長くなく転院した時、施設の計らいで会うことができました。アルツハイマー型認知症で、私の事は忘れていましたが、母は私に向かって笑みを浮かべてくれました。しばらくして、私の耳に訃報が入りました。早速、施設は私をお通夜へと向かわせてくれました。小さな葬儀場の一室に、母は安置されていました。別れの挨拶の順番が回ってきて、僕は静かに横たわっている母の横に立ち、おでこをなでてあげながら、一言、言い放ちました。「おふくろ、一滴も飲んでないからね」と。その刹那、私の瞼の中は涙でいっぱいになりました。今もこの手で原稿を書いている私は、涙で文字がかすんでいます。私の器はカラッポになっていました。告別式を終え、落ち着いてきた私に、また飲酒欲求が湧いてきました。私は素に戻り、夜、二段ベッドの下で泣いていましたが、しばらくすると、上のほうから仲間のいびき声が聞こえてきました。私の涙は止まりました。と同時に、空っぽだった私の器は、いっぱいになりました。以来、私は相模原ダルクを卒業しても、仲間の輪の中にいます。そして亡くなって暫くして、「先行く仲間」からもらった、「母が施設にいた頃の写真」は、今でも、ポートレートの中に入れて、枕元に飾ってあります。その写真に向かって、私は毎日、「今日も飲んでいないからね」と、話しかけています。

二つ目は、昨年の７月、名古屋のコンベンションに参加した時、大金を無くした件です。ただ、この件を振り返るにあたって、先にお話しておきたいことがあります。私は、ダルクに繋がって最初の三か月間で、２度のスリップをしています。２度目のスリップの時は、私は夜中に寮を抜け出して、近くのファミリーレストランで無銭飲食をしました。すでに、現物支給になっていたので、手持ちのお金はなく、それに加えて、仲間と喧嘩になり、ストレスが溜まっていたところでした。みんなが、夜、寝静まったのを見計らって、寮の玄関のドアを静かに開けて、近くの急坂をとぼとぼと登っていきました。もうすでに飲みたくてしょうがなかった私の眼に、ファミリーレストランの看板が目に入ってきました。やっとたどり着いて、静かに席に座ると、何の罪の意識もなく、ハイボールを注文しました。私にとって、一杯だけで足りるわけがなく、２杯・３杯と同じお酒を注文して、すべて飲み干して、レジに向かいました。そこでも罪の意識はなく、店員に、現金の持ち合わせがないことを伝えると、私を告訴することなく、警察に引き渡してくれました。私はパトカーで自宅に戻ると、今となっては最終飲酒の、ウイスキーのポケットボトルを半分ほど飲み干しました。ライフラインのすべてが止まった空き家には、現金は探しても見当たらず、警察官の誘導で、警察署に一晩泊まることになりました。翌日の朝、私はパトカーで自分が所属していた寮に戻りました。そして、そこで仲間たちは失敗した私を、またあたたかく迎え入れてくれました。その時の事は今でも鮮明に覚えています。

さて、話を本題に戻すと、コンベンションでは名古屋のホテルに泊まり、久しぶりに解放された気分になりました。夜、お風呂に入り、部屋に戻ってみると、札入れがないことに気づきました。仲間も心配してくれて、一緒に探してくれました。しかし、結局どこを探しても出てくることはありませんでした。小銭は４８円しかもっていませんでしたが、幸いにも名古屋では別途では現金が必要なこともなく、無事に戻って来ることができました。ただ、お金を無くして、すぐに生活費を立て替えてくれるものだと思い込んでいた私に、「世の中を甘く見るなよ(笑)」と言わんばかりに、５日後まで１４８円で生活をしました。私は冷蔵庫に入っていた、少量の食材と、非常用に買っていた「カンパン」で過ごしました。私には、お金がなかった。そして、また、やけ酒を飲みたかった。でも、無銭飲食をした時と「同じ轍」を踏みたくはなかった。私はその５日間を何とか乗り越えました。

最後に、命の恩人の相模原ダルクよ、いつもありがとう。そして卒業しても、これからもよろしくお願いいたします。

1977年12月3日第三種郵便物承認（毎月18回1・2・3・5・6・7の日発行）2025年4月17日発行 SSKP 通巻第8672号

第7回 修了式・卒業式

第7回 修了式・卒業式

花見・モルック

3月家族会（佐々木氏）

4月家族会（左右田氏）

1977年12月3日第三種郵便物承認（毎月18回1・2・3・5・6・7の日発行）2025年4月17日発行 SSKP 通巻第8672号

メンバー報告　ステージアップ（4月1日まで）

新規入寮者

コウチャン	*Stage1に仲間入り！*
ジェイジェイ	*Stage1に仲間入り！*
ハッチー	*Stage1に仲間入り！*
モグ	*Stage1に仲間入り！*
ニヘイ	*Stage1に仲間入り！*

メンバー

ヨシ	*Stage 2にUP！*
チチ	*Stage 2にUP！*
ウエチャン	*Stage 2にUP！*

スタッフ　ワタ　トレーニーへ昇格！

施設報告　4月1日現在　利用者54名です。					
Manager 2名		Chief 4名	Trainee 5名		Support 7名
Stage1 12名	Stage2 7名	Stage3 14名	Stage4 2名	Stage5 1名	通所者 4名

活動報告

2月報告

3日　横浜保護観察所
　　薬物再乱用防止プログラム
3日　相模湖病院メッセージ
3日　モニタリング会議
4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)
4日・5日
　　久里浜医療センター
　　薬物依存症　回復施設職員研修
5日・12日・19日・26日
　　北里大学病院治療プログラム（KIPP）
6日　相模原市精神保健福祉審議会
6日・20日
　　八街少年院　薬物離脱指導
7日・14日・21日・28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）
8日　駒木野病院メッセージ
9日　エイサー演舞
　　横浜市みなとみらい矯正展
11日　山梨ダルクセミナーin笛吹市
15日　相模原ダルク家族会
　　講師　相模原ダルク代表理事　田中秀泰
17日・19日
　　水澤先生カウンセリング
18日　町田市　堺地域ネットワーク会議
28日　横浜保護観察所　地域支援連絡協議会

3月報告

5日・12日・19日・26日
　　北里大学病院治療プログラム（KIPP）
9日・30日
　　八街少年院　薬物離脱指導
7日・14日・21日・28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）
12日　薬物乱用防止講演
　　神奈川県立神奈川総合産業高等学校
8日・29日
　　駒木野病院メッセージ
9日　相模原市長もとむら賢太郎
　　第13回「新春の集い」
15日　横浜保護観察所
　　薬物再乱用防止プログラム
15日　相模原ダルク家族会
　　講師　山梨ダルク　佐々木広氏
16日　第1回神奈川
　　ギャンブルアディクションフォーラム
17日・19日
　　水澤先生カウンセリング
18日・25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)
21日　相模原ダルク第7回修了式・卒業式
27日　八街少年院　薬物離脱指導
29日　みくるべ病院依存症家族会

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２月家族会報告＞

2月15日（土）午後１時半～5時　35名参加（26家族）、初参加２名、MTG28名

講演：相模原ダルク代表　田中秀泰

「生き方自体を変える」これが私たち依存症者にとってのスローガンです。薬やアルコールやギャンブルに頼らない生き方に変えていくということを、日々生活しながら考えています。今日は私自身の話を交えて、相模原ダルクの紹介をしたいと思います。

私は今年51才になります。東京の杉並区に生れまして、父親は現役の暴力団でした。実家は事務所を兼ねていて、若い衆の住み込みが３人位いました。私は妹と母と３人で一つの部屋で寝ていて、隣の部屋には若い衆が３人で寝ていました。さらには部屋に覚醒剤の注射器が落ちているという日常でした。若い衆が覚醒剤でおかしくなって、刑務所に行ったり、死んでしまったりということが多々あり、「覚醒剤は絶対だめだ」と子供ながらにわかっていました。意外かもしれませんが一般家庭よりも覚醒剤はご法度の環境でした。また、私は小さいころから体が大きく、小学校２年生のころから近くの柔道道場に通っていました。中学では熱心な先生の指導もあって、越境入学の形で練馬の柔道の強い中学校へ通います。進学した中学校では昔ながらの風習で体罰がありました。私自身の家庭も日常的に暴力がありました。父からはバットや灰皿で殴られ、絨毯が毎月血だらけになって交換するくらいでした。相模原ダルクで水澤先生のカウンセリングを受けた時は「良く生きていたね」と言われました。

―――（中略）―――　私の覚醒剤の問題が深刻になっていき、東京の多摩総合精神保健福祉センターに夫婦で通うことになります。ここで後の私のスポンサーである千葉ダルクの白川さんに出会いました。また依存症者の家族も回復が必要だという事で、私の奥さんも家族会のプログラムに取り組んでいました。ただ当時の私は、プログラムに取り組むというより、白川さんの人柄が好きなのと、奥さんと別れたくなくて通っているだけでした。結局、私は覚醒剤を止められずにダルクに繋がりました。週一回のプログラムでは、自分の依存症の問題、色々な心の傷は治りませんでした。ダルクに繋がってからは、白川さんのサポートの元、順調に回復していきました。白川さんのサポートで印象的だったのは「絶対に怒らない」という事でした。これが当時の私にはとても効きました。ですから、どのダルクに入るのかということよりも、「誰と出会えるか」だと思います。それは回復も人生も同じことだと。私はどん底のどん底で、誰も頼れなくてもどうしようもなかったところで白川さんに出会いました。

白川さんと出会った時を思い返すと、私が「助けて下さい」と謙虚に言うから助けられたのだと思います。「助けなんていらない」と言い続けている方は、いくら手を差し伸べても助けられません。どうしたら本人が「助けてください」と言えるようになれるのか、ぜひ考えてみてください。そのためには家族のルールもちょっと変えてもらわなければならないでしょう。ダルクにお子さんを預ける親御さんは複雑な心境だと思います。ただ、僕の10年間の経験がここにつまっていますので、安心して預けてください。楽して儲けることができないように、楽して回復することはできません。回復には痛みが伴うし、回復にはリスクを取らなきゃいけないのです。依存症のお子さんに対する対応としては、「とにかく突き放す」ことです。　　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。

1977年12月3日第三種郵便物承認（毎月18回1・2・3・5・6・7の日発行）2025年4月17日発行 SSKP通巻第8672号

＜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　匿名様

＜献品御礼＞

相模湖病院様　清水静江様　守屋美樹様　小谷田郁代様　都筑宗子様　久保夕子様　岡崎重人様
山名三枝子様　箱守恵美香様　南里美代子様　川崎堅三様　宮ノ原みどり様　親泊治様　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

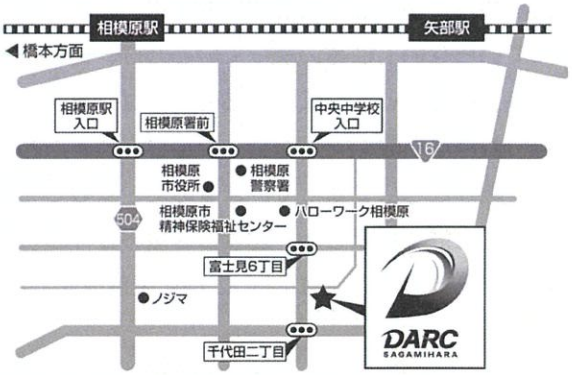
※発送作業の簡略化の為、大変恐縮ですが郵便振替用紙は２号に１度のペースで全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。特に必要のある方、『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書き下さるようお願い致します。

プログラムディレクター水澤都加佐先生より：つらい思いをしている人に言ってはいけない言葉

アディクション問題を抱える人たちがAAや断酒会などの自助グループに行って回復できるのは、自分の話したつらい体験を誰も論評せず、無批判的に聞いてくれる構造がそこにあるからです。私たちは、つらい気持ちを話し、外に出し、それを誰かに聞いてもらうことによって癒されるのです。つらい体験をした人たちに、善意であっても言ってはいけない言葉があります。①時間が過ぎれば忘れる、②強く生きなければだめ、③誰だって経験することあなただけではない、④〇〇さんもあなたと同じような経験をしているけど元気でやっている、⑤世の中にはもっと大変な思いをしている人だっている、⑥忙しくすれば忘れる、⑦後ろばかり見ていないで前を見て生きなさい、等の言葉は、悲しい、つらい、と言えなくしてしまう口封じの言葉なのです。

編集後記：今回は先日卒業式を迎えた３名の体験談です。職員になる人もあり、就労の道に進む人もあり。快速運転の人、紆余曲折の人、ゆっくり各駅停車の人。それぞれに味わいのある人生、そして回復の歩みを示してくれました。ダルクにいる間に肉親との永久の別れも起こります。悲しみを血肉として前向きに生きていく姿に心を打たれます。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.48

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