

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第49号（2025年7月）



挑戦する心、支えあう力

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

本法人の施設長である酒井が実行委員として頑張ってくれた「さがみはらアディクションカンファレンス」が無事開催できました。神奈川県内から多くの依存症回復支援施設や団体の皆さんに参加していただき、お互いの経験を分かち合い、私たちも多くのことを学ばせていただきました。「AREA軽井沢開設記念フォーラム」では全国の支援者の方々と出会うことができ、新しい刺激をいただきました。また「高尾山ハイキング」では、自然の中で仲間同士が励まし合いながら歩く姿を見て、回復への着実な歩みを実感しています。そして何より印象的なのは、昨年惜しくも2位だったダルク対抗フットサル大会への再挑戦です。今年こそは優勝を、という思いで利用者の皆さんが週2回の練習に一生懸命取り組んでいます。昨年の悔しさをバネにして頑張ろうという挑戦する気持ちと、「今度こそ優勝しよう」と励まし合う支え合いの力が練習場にあふれています。一人では難しいことも、仲間がいれば乗り越えられる。フットサルから学ぶこの大切さは、きっと人生にも活かされるはずです。

一般社団法人相模原ダルク 施設長 酒井勇輔

現在60名の仲間たちが在籍しています。回復の進み具合は様々ですが、相模原ダルクではステージ（5段階）がその目安となります。ステージ1・2の仲間はスリップ（再使用）の危険が高いためクリーンを第一とした生活に挑戦してもらっています。クリーンが安定してきたステージ3・4の仲間には、他の仲間の手助けをしたり、個室寮に移り1人暮らしの練習をしたり、簡単な仕事に挑戦してもらっています。そして、その挑戦を仲間たちみんなで支える、それが相模原ダルクです。そんな中、最近特に「アディクションと結びついた記憶の上書き」の重要性を感じるようになりました。回復初期の依存症者の記憶は、時、場所、人、行動、感情などがアディクションと強く結びついています。BBQの時は必ずお酒を飲んでいたとかです。するとBBQをするとスリップするかもとか、お酒なしでBBQは楽しめないと考えてしまうものです。これはアディクションに縛られた生き方と言えます。ですから、お酒なしでもBBQを楽しめるという経験をしてもらいたいのです。記憶が上書きされることで、本当の意味でアディクションから解放された人生を送れるようになるのです。こうした1つ1つの記憶の上書きは大きな挑戦であり、たくさんの時間をかけて少しずつ行われるものなのです。そして、仲間の支えが不可欠なのです。

『マネージャーになって』

ユウ

こんにちは、薬物依存症のユウです。ダルクにいる途中で、昔起こした事件で刑務所に行き出所してから早一年が経ちました。前回ダルクに居た時は一年のバースデイを迎えた次の日に逮捕されてしまい、ハシゴを外されたような形になってしまったので、今回無事、再度一年を迎えられたことは感慨深いものがあります。5月から、ダルクでのステージもあがりマネージャーになりました。マネージャーになってからは明らかにやるが増え負担も増えましたが、日々の生活を楽しめている自分がいます。今回は出所してからこの一年のことを書きたいと思います。

本当にこの一年は、今までやったことのないことに挑戦する一年でした。ザックリと言えば、仲間から見守られることが多かったのですが、仲間を見守ったり、サポートをすることが増えた一年でした。出所して三ヶ月半後には今居る寮の副寮長を任され、前に進む早さに正直驚きました。元々、言いたいことは言う性格なので、最初の頃こそ変に気を遣う部分はありませんでしたが、役割に慣れてくるにつれそれもなくなっていきました。ですがそれと同時に自分の病気も出てくるようになりました。人に対して自分が上、相手が下と優劣をつける自分が出てきて、下手に出れば調子に乗りやがって…と、昔の自分の考えが出てきました。ですが暴力的な手段が、頭を全くかすめなくなったと言えば嘘になりますが、そういう部分はだいぶ離れていっているように感じます。そういうところで、「ああ刑務所に行って良かったな」と感じます。今までの自分は一度怒りに囚われると、それを手放すことがほぼ出来ませんでした。相模原に来てからは施設の中で暴力沙汰を起こしたことはありませんが、過去のダルクではスタッフに暴力を振るってしまい逮捕されたり、逮捕されないまでも数回暴力沙汰をおこしてしまい、感情のコントロールが出来ませんでした。だいたいその先は、自分で自分の居場所を無くすような言動や行動を取ってしまったり、仲間に相談出来なかったり、相談出来ても消化が出来なかったりしました。刑務所を出てきてからは、ここで自分の我を出したら多分止まらなくなるんだろ…薬使いたくなるんだろ…など、自分のパターンが分かってきました。人に怒りをぶつけてもダルクに居続けられる人はいいですが、自分はなかなか出来ません。完璧に昔の生き方に戻ってしまいます。それは嫌だ…今は思います。逆に言えば、今までそういう部分での人間関係の中での苦しみが大半だったのでその部分さえ手放すことが出来ればだいぶ楽に生きられることが分かり、その発見もここ最近の変化とも言えます。

それに加えて2年7ヶ月の拘禁生活、逮捕直前の1年のクリーン、現在の1年のクリーン合わせて4年半以上覚せい剤を身体に入れていなくて物理的な覚せい剤の欲求もほぼ無くなりました。怒りの感情プラス薬の欲求が止まらない自分だったので、日々の生活がだいぶ楽になりました。この欲求がほぼ無いことに関しては本当に救いです。その反面まだまだだ…と思うことは、仲間に対しての関心が薄く、人は人で自分は自分だ…ということが悪い面が出てしまってるなと自分で感じる時があります。考え方が似ていたり年齢が近かったり、同じアディクションだったり、共通する部分があればその人に対して寄り添ったり出来るのですが、そういう部分がない仲間に対してはストレスなので、未だに出来るだけ距離を取ろうとしてしまいます。ですが立場上言うことは言わないといけないですし、今までみたく感情に任せた言い方をするわけにもいかないの、そういう時に今までにないエネルギーを使うなって思い、なんか疲れるな…って感じます。そもそも自分は根本的に他人にあまり興味がなく、無関心なんだと思います。同じようなタイプの仲間、周りの仲間にわめきちらしたり、コントロールしたがる仲間に対しては気持ちが分かるので自分の経験をそのまま話せば役に立つこともあるでしょうが、そうではない所で悩んでいるような仲間に対しては、どう接していいのかわからず、なんでそんなことで悩んでいるのか？と疑問に思い、そのことを聞いているだけで自分の中でフラストレーションが溜まったり、グズグズ言っていないで揉めちゃえばいいじゃんみたいな思考にすぐなってしまいます。それでも相手の気持ちを汲み取る努力はしていますが、なんか違うな…やりづらいな…と日々感じながら生活をしています。アルコールの仲間だったり自分とは生き方の違う人が多いため、伝え方だったりを変えなければいけないなと毎日思っていますし、実践中です。ですが今までの自分であれば相手に寄り添うなど微塵も考えたことが無かったのでこんな自分でも変わっているんだなと感じています。ダルクに居ればなんとかなることを先行く仲間が示してくれているので、これからもダルクに居続けて回復していきたいです。

『シラフでの野球観戦』

カズ

アルコール依存症のカズです。先日施設の配慮によりプロ野球観戦に行かせて頂きました。今回はそのことについて振り返っていきたくと思います。施設につながり現在に至るまでの事の始まりは、食の不摂生に加え日々の連続飲酒により身体を壊し入院したことがきっかけでした。当時を思い返してみると、荒れた生活そのものだったと思いますし、それ以上に感じるのは繋がる直前はひどく孤独な状態だったという事です。そういった状況になった大きな理由は、職場を離れて半年もすると連絡すら取る知人がいなくなっていたことだと思います。退院し役所の方の勧めもあり生活保護を受けるようになって、何をやるのではなく飲んでる生活が始まり抜け出せなくなっていました。つながった後に話を聞くと、同じ経緯をたどっている仲間もおり、共感する部分が多くありました。相模原ダルクに繋がり4年と9ヶ月が経ちました。ダルクの生活・プログラムを通じて、自分の変化に気付かされる機会は多々ありました。どこかに出かけたときや何気ない事をしているときが多く、「以前だったらこうしていただろう」と考え、今の自分と比較することで成長を感じとることができるのです。先日もそんな機会に恵まれました。

社会にいた頃の自分は「休みの日＝水道橋＝東京ドームでプロ野球観戦」でした。むしろ休みを東京ドーム開催の試合に合わせ、休日を過ごしたりしていました。最高の休日です。4人ほどで連れ立って行くことが常でした。もちろんそこにはアルコールは必須でした。最近、ふとそんな楽しみを失った喪失感がひどく大きいものに感じ、口にしてみたことがありました。野球観戦が好きだからか？…プラスαで酒を飲む場としての球場が好きだからか？…そんな疑問が沸き、自身の話をする中での発言でした。ただ、それを聞いていた施設の職員の方が、「それならアルコールなしで野球観戦してみよう！」と提案して下さり、今回仲間と一緒に東京ドームで野球観戦することになりました。当日同行する仲間と待ち合わせをし駅へ。乗り慣れた電車ではあったのですが、よくよく思い返してみると5年ぶりの乗車でした。路線図や車窓の景色の変貌ぶりに時間の経過を感じました。そして妙な緊張感がありました。ずいぶん前に入寮後初めて一人で近くのスーパーに行った時の感覚に似ていることに気が付きました。アルコールに対しての欲求はないのですが、変に意識してしまいごちなくなるような感覚です。ただ、当時ほどではないと思いましたし、そのころの自分をひどく幼く感じた事には多少安堵感も覚え、自分の変化も感じました。今回の道中で自分の変化に気付かされることは多々あったのですが、この事もそのうちの一つです。些細なことと思われるかもしれませんが、生活の中で実感する機会は少なく、自分の中ではとても大きな意味を持つ出来事でした。いざ球場に着き、場外・場内共に以前とは変わっていることに正直驚きました。ここでも時間の経過を感じましたが、来慣れた場所であるのにもかかわらず、かなり気分の高揚感がある自分もそこにいました。入場し席に着き見回してみると、売り子が酒類を販売している当たり前の光景があり、「かわいいな」とか「化粧が濃いな」とか、そんなことを考えていた自分に苦笑しながらも思うところがありました。以前なら人ではなく売っている物・銘柄にほぼ目が行っていたのですが、くだらない話ですが注意の割合が真逆になっているな、と。基本手元にお酒ありきですべてがスタートしていたと思います。それは今回のような特殊な環境を離れても同じだったと思いましたし、寝て起きてビールの日々をふと回顧しました。以前なら球場では回が進み酔いが回ればなおさら視界が狭くなり、もはや試合は二の次状態になっていたこともあったと思います。実際、帰りに居酒屋に行くことから逆算し、最後まで試合を見ずに球場を後にしたことも何度かあります。しかしながら今回はしっかりと野球を楽しみました。配球に思考を巡らせ、守備位置の微妙な変更や選手交代を楽しみました。ノンアルコールでの野球観戦、しっかりと楽しみました。

出発前には何か虚しさすら感じるのではないかと思っていましたが、全くなかったことも驚きです。一因として一人ではなかったことが、綺麗事ではなく大きかったと思います。あまり試合内容云々会話がなかったとは言えませんが、一人より間違いなく楽しかったです。同行した仲間の端々で感じられる「彼らしい気遣い」にもとても感謝しています。電車に乗る際には乗り換え等心もとなく、口下手と表現できるような人ですが、とにかくありがたかったです。身軽に一人で、そんな考えももちろんありましたが、そんなことを差し引いても一人より絶対良い、楽しい、そんな感覚を思い出しました。手ごたえを感じる回復のあかしだと思います。

『アディクションと私』

ショウタ

皆さんこんにちは。アルコール依存症のショウタです。この度はこのような機会を与えて頂き過去の自分を振り返り、改めて自分の過去と向き合うことができたと思います。自分とお酒との出会いですが、幼少期のころに祖父が大酒飲みだったため、「お酒＝おじいちゃんになったら飲むもの」だと思っていました。しかし、実際は中学生のころには自分でビールを買って飲んでいました。特に美味しいとか酔っぱらった感じが良いとかではなく、大人の真似事をしたかった感じで同級生と複数人で集まった時にだけ飲んでいました。本格的に飲み始めたのが高校生のころに働いていたバイト先の飲食店でバイト終わりに店長から生ビールをごちそうして頂き、初めてビールがおいしいと感じて、感動を覚えたのがきっかけでした。それから毎週末バイト終わりに焼酎や日本酒、ウイスキーなどを飲ませてもらい、初めて酔っ払った高揚感を得ることができました。お酒の楽しさを知りバイト終わりだけでは済まず、高校の同級生と酒を飲むために集まるようになり、お酒の量も増えていきました。20歳になり、堂々とお酒を飲めるという事から、飲み会の回数は増え続け大量飲酒は当たり前になり、一人でも晩酌をするようになりました。最初は晩酌する程度で済んでいたのが、焼酎をボトルで買い、1リットル、2リットルと飲む量も増え続け、自宅でも二日酔いになるほどの量を飲んでしまっていました。そんなこんなで酒による問題を起こすようになりました。寝坊して仕事に遅刻をしたり、二日酔いで仕事がおろそかになってしまったり、記憶をなくしたり、道路の真ん中で寝てしまったり、それに見かねた家族からは禁酒を命じられ禁酒を心掛けるようになりました。しかしそれも3ヶ月くらいしか続かず、ばれないようにコソコソ隠れて飲んでいたが、やはり飲む量が増え、酔っぱらってしまい飲んでいたことが家族にばれてしまい、お酒を買えなければ飲まないだろうとお金を持たせてもらえなくなりました。しかし何とかお酒を買おうと仕事場までの交通費や昼食代などと正当な理由でお金を受け取り歩いて仕事場まで行き浮いたお金で酒を買ったり、昼飯を買わずに酒を買ったりして飲んでいました。再び酒がバレてコソコソ飲むのにもいちいち文句を言われるのにも嫌気がさし、家出をするような形で実家を出ました。アパートを借り誰にも文句を言われずに酒を飲める環境になり朝から酒を飲み仕事中にも酒を飲まずにはいられなくなり、仕事中にも酒を飲むようになりました。また、仕事終わりに酒を飲み一日中酒が身体に入っている状態が何カ月も続きました。その結果仕事場に飲酒がバレてクビなり、新しい仕事を見つけては飲酒をしバレてクビという同じことを繰り返していました。

そしてとうとう身体が悲鳴を上げ、仕事終わりにぶっ倒れてしまい緊急搬送されました。搬送先の病院では「お酒の飲みすぎです。お酒を控えてください」と言われ、また改めて検査に来るように言われました。数日後検査に行くと、横紋筋融解症と診断され入院を勧められましたが、お金がないので断ると「帰ってもいいけど、帰りにまたぶっ倒れるよ」と医者と言われしぶしぶ入院することにしました。2週間程度の入院でした。仕事場の人も普段から大量にお酒を飲んでいるのを知っていたからか、「退院後に再雇用するので1度退職してくれ」と意味不明なことを言われ、遠回しにクビを宣告されたを受け取り、退院後に日払いの業務委託での営業の仕事をするに決めました。散々酒優先の考えで生きていたわけですから仕事なんかほとんどするはずもなく、飲んでばかりで収入はありませんでした。クレジットカードを使い借金をし、収入もないのでクレジットカードの支払いができずに限度額を超え使えなくなりました。実家に戻り両親に頭を下げて自己破産し心機一転生活を立て直そうと思っていたものの、仕事などからのストレスによる飲酒欲求は無くなりませんでした。今度はスマホを使い様々なポイントを貯め、そのポイントを電子マネーに変えお酒を手に入れていました。肺炎での入退院を繰り返した後、今度は追い出されるような形で実家を出ることになりました。仕事をする事と酒を飲まない事を条件に彼女の家に居候させてもらえることになりました。しかしストレスから酒に逃げてしまい追い出されてしまいました。その後は会社名義で借りていたアパートに移りますが、無断欠勤をして酒を買いに行っている際に鍵をかけられ締め出されて帰る場所がなくなりました。そして役所に相談しに行き相模原ダルクを紹介してもらいそのまま入寮という形になりました。相模原ダルクには自分と同じような体験をした仲間、自分と同じような苦しみを知っている仲間がたくさんいます。この仲間の中にいれば助かるかもしれないと思い現在もここにいます。この先もこの相模原ダルクで仲間と共に回復していきたいと思っています。

AREA 軽井沢開設記念フォーラム



さがみはらアディクションカンファレンス



高尾山登山



フットサル練習



食べ放題プログラム



5月家族会(高橋弁護士)



6月家族会(佐山医師・森下氏・西山氏)



メンバー報告 ステージアップ（6月1日まで）

新規入寮者

ヒロカズ

Stage1 に仲間入り！

メンバー

アッパ

Stage 2 に UP！

スタッフ ワタ チーフへ昇格！

ユウ マネージャーに昇格！

施設報告 6月1日現在 利用者 54 名です。

Manager 2 名		Chief 4 名		Trainee 4 名		Support 6 名
Stage1 10 名	Stage2 7 名	Stage3 11 名	Stage4 4 名	Stage5 1 名	通所者 5 名	

活動報告

4 月報告

- 1 日 相模原ダルク定例会議
 2 日・9 日・16 日・23 日・30 日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 2 日 モニタリング会議
 3 日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 4 日・18 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 K-DARC フォーラム
 6 日 相模原ダルク 花見&モルック大会
 7 日 相模湖病院メッセージ
 12 日 駒木野病院メッセージ
 12 日 12ステップ OSM in 静岡
 15 日 相模原ダルク家族会
 講師 北里大学病院 左右田哲氏
 14 日 水澤先生カウンセリング
 16 日 水澤先生セミナー
 17 日 八街少年院 薬物離脱指導
 20 日 第33回
 横浜アディクションセミナー
 21 日 ステージ審査会議
 22 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）
 26 日 RDP 横浜開設10周年フォーラム
 29 日 横浜マックスステップセミナー

5 月報告

- 1 日 相模原ダルク定例会議
 1 日 モニタリング会議
 1 日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 2 日・16 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）
 7 日・14 日・21 日・28 日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 11 日 さがみはらアディクションカンファレンス
 12 日 相模湖病院メッセージ
 15 日 八街少年院 薬物離脱指導
 15 日 相模原ダルク家族会
 講師 高橋洋平弁護士
 18 日 水澤先生グループスーパービジョン研修
 19 日 AREA 軽井沢開設記念フォーラム
 19 日・21 日
 水澤先生カウンセリング
 20 日 星が丘地区社会福祉協議会主催
 福祉防災訓練
 20 日 介護労働安定センター主催 管理職研修
 21 日 ステージ審査会議
 27 日 八街少年院 薬物離脱指導
 29 日 令和7年度 人事・労務担当者研修
 31 日 ダルク40周年実行委員会
 31 日 駒木野病院メッセージ

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かせいたします。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 3 月家族会報告>

3 月 15 日（土）午後 1 時半～午後 5 時 33 名参加（27 家族） 初参加 1 名 MTG28 名

講演：山梨ダルク代表 佐々木広氏

僕は岩手県の花巻市出身です。最近メジャーリーガーの大谷翔平の活躍で花巻東高校が有名になりました。また宮沢賢治も有名です。「雨ニモマケズ、風ニモマケズ…」で有名。だから学校でも教育でも地域でも「頑張れ、頑張れ」の土地柄でした。「覚醒剤ニモマケズ」とは書いてなかったです。勝てなかったですね。貧困と差別の中で育ちましたから、僕の目標は見返してやるという事でした。誰に対してかということ、社会や育ての親に対してでした。育ての親が僕を暴力で支配しました。「お前を俺たちが引き取って育てなければ、お前は施設に入って、かわいそうな生活だったのだぞ。だから頭を下げろ、感謝しろと。」毎日毎日言われました。頭を下げます「ありがとう」と言います、すると殴られます。何故かということ「心がこもってない」。心を込めて「ありがとうございます」と頭を下げるとまた殴られます。幼稚園か小学校の頃でしょう、ズックに仮面ライダーの絵が描いてあったので。下向いて泣くわけです。泣くとにっこり笑って終わるんですよ。そのにっこり笑った顔を見ると敗北感で。三つ子の魂という言葉がありますけど。この人を喜ばせない事だけが唯一の抵抗だったので。泣かないということを決心しました。（中略）

僕が山梨ダルクをやる事になったのは、ダルクに来て 1 年経った頃に今は亡き近藤恒夫と出会いまして、「お前は山梨県に行って山梨ダルクをやりなさい」と言われたのがきっかけです。私は近藤さんの専属スタッフをやっていました。クリーンタイムは 2 年 10 ヶ月位ですか。あれから 17 年経ちまして 18 年目になりましたけど、皆様のおかげで今日まで続いています。相模原ダルクの田中さんのおかげだったり、八王子ダルクの加藤さんのおかげだったり。今は山梨ダルクと、ギャンブル依存症のグレイスロードという施設をやっています。山梨県で 3 か所、新宿でグレイスロード東京、東北で東北グレイスロード。さっき自殺未遂が原因で捕まったといいましたが、その時僕を逮捕した刑事が、今東北グレイスロード社員で会計の責任者です。元刑事にお金を任せられるから安心していきます。（笑）僕のストーリーはこんな感じです。（中略）

ダルクに来てプログラムをしても、自分の薬物動機が何であるかということを見えなければ、もしかしたら違う結果になるでしょう。それぞれには自分の使うスイッチがあります。それは子供時代の成育歴の中ではぐくまれます。ですからある一定時期ご家族は離れた方がいいかもしれません。そしてご家族がもしも本人とこれからも付き合っていくのなら、その時期を過ぎてから新しい関係を作った方がいいと思います。新しい関係を。今使っているご本人を助けることもしてほしいですが、その後のご本人の再発の原因にならないご家族自身を作ることも大事ではないかなと、私は思うのです。私は 20 年薬を休みましたが明日はわかりません。私の恨みの、心の痛みの対象に遭遇すると薬物欲求がでます。薬物欲求とは、自分の心の痛み止め。麻酔をかけたくなる。わが故郷の多くの人たちが亡くなって全世界が悲しみに沈む中、ただ一人昔の恨みが晴れたと思って喜ぶ自分を、肯定したくなくて麻酔をかけて泣きたい自分がある。それにはそれなりの人生があったという事をわかっていただけたら、薬物依存という病気が分かりやすいかと思ってこの話をしました。

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＞

みくるべ病院様 清水静江様 大野悦司様 梅澤紘一郎様 山名三枝子様 匿名様

＜献品御礼＞

四反田勉様 鈴木優子様 親泊治様 川崎堅三様 清水静江様 針木伸佳様 小谷田郁代様
比留間陽子様 守屋美樹様 都筑宗子様 山名三枝子様 宮ノ原みどり様 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：アディクション・コネクション・アクション

Addiction(アディクション…依存症)に対する言葉として、よく Connection(コネクション…結びつき、絆)と言います。語呂合わせのようですが大切な意味があります。アディクションは、様々なものを破壊し、人から奪い、依存者のみならず家族をも孤立させる病です。したがって、回復するためには、様々なものとの結びつきを取り戻す必要があります。大切な人、大切な仲間、大切なこと、大切なものとの結びつき、すなわちスピリチュアルな回復が不可欠です。もう一つ大切なことは、Action(アクション…行動すること)です。どのような行動をするか、それは Positive Change ポジティブ・チェンジです。考え方、行動、人間関係、コミュニケーションなど、かつての後ろ向き、破壊的な状態から積極的に、前向きに、肯定的に問題を捉え、行動することです。

編集後記：今回の体験談は、6月でクリーン1年1か月、4年9か月、10ヶ月、の仲間です。山あり谷あり浮き沈みの激しい回復記録。ユーモア漂う野球観戦記。つい最近までの切迫したアディクション体験。それぞれ正直な分かち合いで読みごたえがあります。中でも東京ドーム行の話はダルク始まって以来？のイベント。回復に伴って視野が広がるとともに「かつてどうであったか」も二重写しで見えてきます。まさに水澤先生の「アディクション・コネクション・アクション」のお話を裏書してくれるお話でした。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. 49

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

