

SSKP

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター 第51号（2025年11月）



学びと希望をつないで

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

この秋、相模原ダルクの施設長の酒井君と、今年度から常勤職員となった比留間君が、理事でもある水澤先生の温かなご尽力のもと、アメリカでの研修に参加しました。二人は今の相模原ダルクを支える中心的な人材であり、現地を見て、感じて、考えたことをこれからの実践の中でどう生かしていくのか、私も心から期待しています。彼らの報告を聞きながら、私自身がかつてアメリカで学んだ日々を思い出しました。文化も価値観も異なる地で学んだのは、「常識の枠を超え、新しい発想で支援の形を創り出していくこと」の大切さでした。回復の現場は、常に変化し続けています。だからこそ私たちは学びを止めず、仲間と共に支え合い、信じ合いながら、これからの社会に必要とされるダルクの姿を追い求めていきたいと思っています。

一般社団法人相模原ダルク 施設長 酒井勇輔

9、10月はたくさんの人たちと触れ合う機会に恵まれました。毎年恒例の山中湖キャンプでは他の4つの施設の仲間と交流しました。他の施設の仲間たちとキャンプファイヤーを囲みながら行ったミーティングは何ものにも代えられない経験となりました。群馬県高崎市で行われたNAリージョナルコンベンションでは全国の仲間と集うことができました。「こんなにもたくさんの仲間たちがいる」この事実が私たちにとってどれほど勇気づけられることだったのでしょうか。さらに相模原市社会福祉協議会の紹介で、ほかほかふれあいフェスティバルというお祭りに参加させていただきました。当日はあいにくの雨でしたが、模擬店でフランクフルトを販売させていただきました。参加してくれた皆様、そしてフランクフルトを買ってくれた皆様、ありがとうございました。同日、相模原市精神保健福祉センターからお声がけいただき健康フェスタというイベントでエイサーを披露させていただきました。当日は、千葉ダルクの仲間も応援に来てくれて、大変心強かったです。私個人は、アメリカ研修に参加させていただき、ここでも多くの方々と交流を持つことができました。私たちをとりまく繋がり、支援の輪が少しずつ大きくなっているのを感じます。依存症が酷くなり、孤立してしまった過去を持つ私たちにとって、皆様の存在がどれほどありがたいことか。皆様、相模原ダルクをこれからもよろしくお願いいたします。

『アメリカ研修～本場依存症治療の現場を体感して～』

相模原ダルク施設長 酒井 勇輔

9月28日～10月5日までの1週間、HRI水澤都加佐カウンセリングオフィス主催のアメリカ研修へ参加してきました。アメリカ合衆国といえば、依存症治療では日本より何年も進んでいる国です。日本の依存症治療は数十年遅れでアメリカの真似をしているといっても過言ではありません。今回は、ロサンゼルス近郊の入所型回復支援施設のランチリカバリーセンター（ダルクのような施設）、依存症の専門治療を受けられる病院のホーグホスピタル、自助グループのAAに行ってきました。アメリカの依存症治療現場で学んだこと、感じたことなどを簡単にまとめます。

ランチリカバリーセンターの入所期間は平均45日間。これは相模原ダルクの年単位の入所期間を考えると圧倒的に短い。定員は60名程で相模原ダルクと同程度であるが、スタッフはなんと60名が在籍、相模原ダルクの12名と比べると圧倒的に多い。ダルクと同じく依存症当事者スタッフが多くいたが、ほとんどの方が何らかの専門的なスキルを身につけ専門職として仕事に就いていた。水澤先生いわく、アメリカという国は専門職をつくり、育てるのが得意な国とのことだ。プログラムはミーティング一辺倒ではなく、カウンセリング、心理療法（サイコセラピー）、物理療法（フィジカルセラピー）などが、この専門職達によって提供されていた。また医者や看護師といった医療スタッフも在籍しており、施設内で医療サポートまで受けられる体制だ。施設内で解毒治療（依存物を安全に体から抜く）が行われており、症状がある程度おさまったら（長くても1週間程）速やかに集団プログラムに参加させていた。病院の解毒治療と施設のプログラムが分離してしまっている相模原ダルクと違い、一連のスムーズな回復支援が行われていた。家族のためのプログラムも重要な位置づけであった。依存症は家族の病気と呼ばれており、治療プログラムは家族も受けるのだ。本人が施設のプログラムで良くなっても家族が元のままだとうまくいかないということである。入所期間も短いため早急に家族に対するアプローチが行われていた。相模原ダルクでも家族会を実施しているが、プログラムというよりは勉強会、相談会といった感じである。ホーグホスピタルでも、同様に多種多様なプログラムが提供されていた。平均入院期間は30日で、退院後希望すれば通院プログラムへ約1年参加することができるとのことだ。

さて、日本に比べるとだいぶ短い期間のプログラムであるが、それを可能にしているものを3つ挙げてみる。1つ目は州の補助金制度や保険制度である。これが短い期間の支援となっているのだ。対して日本は、どちらかと言えば長い期間の支援制度（生活保護制度や障害福祉サービス制度、医療保険制度）である。2つ目は、依存症治療のビジョン（どうなったら回復か）が明確なことだ。入所者がクリアすべき課題が明確で、それを評価するシステムが構築されていた。またこれらのビジョンをスタッフ全体で共有できており、治療組織の文化にまで昇華させていた。日本では曖昧になりがちで、クリーンを延ばすことが目標であったりするのに対し、明確な回復のビジョンを持っていたのだ。3つ目は、自助グループの認知度や参加率だ。短期間でどんなに素晴らしいプログラムを提供しようが依存症の治療は一生続く。よって、施設や病院を出た後、どのように治療を継続するかが重要である。アメリカでは、自助グループ（AAやNAなど）に参加し続けることが回復の絶対条件のように認知されている。グループ数、会場数、そして参加者も多く、クリーンが長い仲間（10年以上やめている仲間）がたくさんいた。日本の場合、自助グループの社会的な認知度は低く、参加に関しても参考までに紹介される程度である。またグループを運営できる回復者が少ないのが現状である。以上のような点から、アメリカの短期治療が成立していると考えられる。もちろんアメリカの依存症治療がすべてにおいて日本より優れているわけではないと思う。文化の違いもあるし、日本の治療の良さもあるだろう。しかし、アメリカから学ぶべきことは多い。日本の依存症治療が今後どの方向へ向かうべきかの道標となるものであった。

アメリカには依存症に対する社会の理解がある。依存症は病気であり、治療が必要であるという理解。依存症治療は継続しなければならないという理解。依存症は家族の病気であるという理解。そして、依存症は回復できる病気であるという理解だ。セサミストリートという子供向け教育番組の中で、薬物依存症の母親を持つカーリというキャラクターがいるそう。あるストーリーの中で、カーリの母親が自助グループに通っていること、カーリ自身も傷ついた心を癒すために同じような子供たちの集まりに行っていることなどが紹介されるのだ。日本も少しずつだが依存症に対し理解のある社会となってきた。私も今後の活動を通して微力ながら力になればと思う。

『NA コンベンション in 高崎』

タロウ

今年も NA コンベンションに参加する事ができてニュースレターを書く事になりました。去年もコンベンションに参加しているのですが、今年のコンベンションではメイン会場での外国人スピーカー者の話しが自分にとってすごく心に残る物になり、千人以上いる前で過去の事を楽しそうに笑いながら話している姿を見て、だんだん話しに引き込まれて行きました。話しが終わった後に「この感覚は何だろう」と考え、自問自答してみたら去年のメイン会場でも「外国人スピーカー者が話しをしていたな」と思い、その時は「本当にこの人は翻訳すると、そんなことを言っているのかな？」とただ椅子に座っていただけだったということを思い出しました。自分は薬物以外にも、暴力や暴言などにも問題がある。わかってはいるが、ミーティングでおろす事が出来ていない話しがまだ色々あるな、と思った。外国人スピーカー者の姿を見て、暴力や暴言に問題がある話を自分が楽しそうに笑いながらしたら「ヤバい奴だな」と思われる事への恐れがまだある。自分も NA に繋がり続けていれば、時間が掛かってでもそういう話しができる様になれる日が来るのだろう、と思いながら仲間の話しを聞いていました。今はまだ聞き入れることができない話しに関しても「来年はまた違った考えで話しが聞けたらいいかな」とも思いました。

今回のコンベンションで色々なエリアの仲間が集まる中で、前から知っている仲間は居るけど、全く知らない人から「相模原のタロウさんですよ？」と声を掛けてもらうことがあり、みんな名札を首からぶら下げているのでどのグループの人なのかを見て、そのグループにいる自分が知っている仲間の名前を伝えてから会話をすることができて、他の仲間から新しい仲間への繋がりがある事を再認識することができました。話し終わった後に自分のグループの仲間から「タロウさんは他のグループに沢山の仲間がいるんですね」と話しかけられました。今日初めて出会った仲間が大半を占めていたので、それを仲間に伝えたあと、自分が前から知っている仲間をグループの仲間に紹介しました。その際改めて仲間同士のつながりや日々のフェローシップの大切さを実感することができました。

相模原ダルクや NA に繋がる前は人との関わりが嫌でした。繋がってからもその気持ちが変わるまでに 3 年以上かかりました。変わるきっかけは相模原グループのグループサービスをおこなってからでした。2 カ月に一回 NA のエリア会議に出席し、他のグループの仲間と関わったことが自分にとって良い刺激となり、変わっていったのだと思います。初めのうちはイライラすることが沢山ありました。中々会議が進まず、声を荒げ怒鳴る事もありました。ですが、休憩の際一緒にタバコを吸う仲間ができ、話しをしてみると共感できることが多々あり、会議に参加する事が楽しくなりました。今回のコンベンションで、泣いている人、笑っている人、過去や現在に目を向けて一生懸命生きているんだろうなど、色々な仲間の姿を見て感じる事が出来ました。自分もその中の 1 人であり、一日一日変化していると実感することができました。コンベンションを通して自分がどれだけ仲間に支えられているのか、改めて感じる事が出来ました。一人では生きていけないけど仲間が居ればなんとかなると思えました。スピーカー者の話しを聞き「仲間の中にいるという事は大切なことであり、NA に繋がり続けている」という意味が分かりました。自分もこれから先もミーティングに通い続けて仲間と一緒に歩んでいきたいと思いました。自分はまだ話しが下手で言いたいことも上手に出てこないことがあります。仲間が自分の言いたいことを理解してくれるので安心していきます。コンベンションで感じた、温かさや気づきを忘れず大切にしながら一日一日を仲間と繋がって生きていきたいです。自分一人だったらまだまだ不安がいっぱいだったと思います。仲間からの励ましや笑顔に支えられて少しずつ前に進める様になりました。この感覚を忘れず、今後の NA 参加やサービスに活かしていきたいと思いました。自分なりのペースで活かしていき、仲間と共に歩んで一歩ずつ進んでいきたいです。南関東エリアの仲間から「来年のコンベンションで一緒にサービスやってみない？」と誘われましたが、「自分は人との関わりや大勢の仲間の中で何かをやったりするのが苦手」と濁したところ「何事も経験でこれからの相模原グループの発展やタロウさんの役に立つことがきっとあるはずだよ」と伝えられました。今日一日で生活している自分なのでその場で返事は出来ませんでした。来年になって「自分たちのグループや自分の為」という気持ちがあったときにまた声を掛けて下さいと伝えました。今後の自分の人生に役立つのはわかるのですが、今の自分では難しく「自分のペースで変えられるところ」に目を向けて、そばにいる仲間を頼って変わっていききたいと思っています。クリーンを大切にコンベンションへ仲間と会いに行きたいです。

『私の人生』

ユキ

皆さまこんにちは、アルコール依存症のユキです。私は、相模原出身で相模原育ちです。アルコールとの出会いは、4才頃お正月で飲んだ“おとそ”でした。幼少期から父と祖父が毎日晚酌をしていましたし、祖父は朝から呑んでいたの、アルコールに対してなんの抵抗もありませんでした。小学生の頃には祖父と老人会の呑み会に一緒に行き、おじさん達と呑む事もありました。中学を卒業し父と一緒に左官業を始め、仕事終わりの晩酌が毎日の日課になりました。16才の頃に知り合いの職人さん達と呑み、初めて気持ちが悪くなり吐いてしまい知り合いの方に心配をかけてしまいました。それから少しずつアルコールに対して強くなり、その頃から知り合いの居酒屋に1人でも行くようになっていました。18才の頃幼なじみに水と言って日本酒を飲ませ、フラフラにさせてしまいました。すごく罪悪感を抱いていましたがその後は、知り合いの居酒屋に2人で行くようになっていました。成人してからは呑みに行ったあとに他人の家の敷地で寝てしまい警察に自宅まで送ってもらったり、いま思えばその時が初めてのブラックアウトです。他には、知人からの借りたお金や祖母のお金、自治会のお金を盗んで呑みに行ったり、祖母の貯金を勝手に下ろすこと、また予算がないのに呑みに行くことがありました。その他にも覗きや風俗通い、日常的に飲酒運転をしていました。その結果、当て逃げをしてしまい、免許が取り消しになりました。その後も二日酔いで仕事をサボるようになり、朝から呑んだりするようになっていきました。となりの部屋の中に入り、お金を盗み、呑みに行ってしまいました。過去に二回警察のお世話になっています、この頃も犯罪行為をしていましたが、不思議とお世話になることはありませんでした。アルコールが入ると自分が自分じゃなく感じます。気持ちが高くなったり、楽しくなったり、女性に対して見る目が変わるようになっていました。40才の時にうつ血性心不全になってしまい、1カ月入院することになってしまいました。退院する際に「アルコールを呑んではいけない」と言われなかった為、その後も飲み続けていました。

42才の時に母が自宅のお風呂場で湯船に顔が浸かっているのを私が発見し救急搬送しましたが、病院で亡くなり、自宅へ帰ってから1人寂しく泣きながら飲み続けていました。それから寂しさを紛らわすために連続飲酒へと繋がって行きました。外出する以外は部屋で呑むようになってしまいました。ダメだとわかっていたのですが、保護費の支給日に部屋にデリヘルを呼び1人の寂しさを埋める様になり、寝ている時と外出している時以外は呑んでいる状態が続きました。姉に「呑んでないよね？」と言われ続けていましたが呑んでいないという嘘をつき呑んでいました。この時に呑まない生活が出来ていたら、と思っています。それから保護費で呑みに行ったり、風俗で遊ぶ日々が続きました。更には、アルコールが身体に常に残っている状態が日常となっていました。また、記憶も意識もないのですが、一昨年暮れに、どこかで病院に救急搬送されましたが、どこかが思い出せないのです。2月に転院するまで幻覚と離脱状態でした。転院先で姉と少し話したのを覚えているのですが、その後1カ月も離脱状態が続きました。ベットから起き上がる事も出来ない所から病院関係者の治療のおかげで車いすから歩行器、歩行器から杖、最終的には歩けるまでになりました。この病院に入院中、主治医にアルコール依存症と伝えられました。その時はそんなこと無いと思っていましたが、その後、相模原ダルクの職員さんに病院でお話を聞かさせていただきました。話を聞いてすぐは半信半疑でしたが、職員さんを信じ相模原ダルクに繋がる事を決意しました。去年の7月23日退院の時に迎えに来てくださった先行く仲間、施設へ来る道中ですぐに、すごくいい人だと思いました。それ以来気にかけてくださる先行く仲間を尊敬し、今は私のスポンサーになって頂いております。入寮して1週間経たない時でした。寮のみんなで大磯へ釣りに行ったことで寮の仲間と親睦が生まれ、馴染むことが出来ました。施設の合同キャンプでは、違う施設の仲間ともフェローシップを取ることができたりとても楽しいキャンプでした。施設へ来てからしばらくは緊張していましたが、徐々に仲間と打ち解けることができ、日常生活も楽しくなりました。川遊びやBBQなどで親睦を深めプログラムではカラオケや公園散策などで楽しみながら生活しています。ソフトボール大会や駅伝大会、フットサル大会があるのですが、今年はフットサル大会で、相模原ダルクが優勝することができて、みんなで歓喜に湧きました。三本柱であるクリーン、ミーティング&12ステップ、フェローシップが大切なのです。私はクリーン1年3カ月になりますが、もしも相模原ダルクに繋がってなければ、また病院生活に戻っていたと思います。今は、仲間と共に生活しているおかげでクリーンを続けることができていると思っています。先日、山梨に合同BBQへ行ってきたのですが、久しぶりに会う他施設の仲間に出会うことができ大変嬉しかったです。最後に相模原ダルクに繋がって本当に良かったと思っています。

HRI 水澤都加佐カウンセリングオフィス主催アメリカ研修



第17回 NA リージョナルコンベンション高崎



ほかほかふれあいフェスタ2025



さがみはら健康フェスタ2025



9月家族会（岡崎医師）



10月家族会（田医師）



メンバー報告 ステージアップ（10月1日まで）

新規入寮者

キノ Stage1 に仲間入り！
 ジョエル Stage1 に仲間入り！
 トモ Stage1 に仲間入り！
 マサオ Stage1 に仲間入り！
 ダイチャン Stage1 に仲間入り！
 カミチャン Stage1 に仲間入り！

メンバー

ユウタ Stage 2 に UP！
 トッチャン Stage 2 に UP！
 ヒロカズ Stage 2 に UP！
 サトル Stage 2 に UP！
 ヒコ Stage 3 に UP！

スタッフ カズ チーフに昇格！

施設報告 10月1日現在 利用者59名です。

Manager 3名		Chief 4名		Trainee 3名		Support 6名
Stage1 12名	Stage2 13名	Stage3 7名	Stage4 4名	Stage5 2名	通所者 5名	

活動報告

8月報告

1日 相模原ダルク定例会議
 4日 相模原ダルクモニタリング会議
 4日 令和7年度 第1回苦情解決研修会
 6日・13日・20日・27日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 6日 全国精神保健福祉センター長会
 「ギャンブル行動症精神保健福祉相談・実践
 の実習支援」
 8日・22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）
 9日・30日
 駒木野病院メッセージ
 13日 井之頭病院メッセージ
 16日 相模原ダルク家族会
 講師 湘南ダルク代表 栗栖次郎氏
 17日 駒木野懇談会第54回記念大会
 18日 神奈川県立精神保健福祉センター
 依存症包括相談会
 18日・20日
 水澤先生カウンセリング
 19日 相模原ダルクステージ考査会議
 19日・26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 八街少年院 薬物離脱指導
 24日 月間行事 大磯海遊び&BBQ

9月報告

2日 相模原ダルク定例会議
 2日 相模原ダルクモニタリング会議
 2日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 3日・4日・5日
 5施設合同キャンプ（山中湖）
 3日・10日・17日・24日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 3日 相模原障害者雇用・福祉ネットワーク会議
 8日 相模湖病院メッセージ
 7日・23日
 エイサー演舞 おやこ劇場
 大野中公民館・相模原青少年学習センター
 11日・25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）
 13日 駒木野病院メッセージ
 14日 月間行事 大磯海遊び&BBQ
 14日 新潟県薬物依存症者を抱える家族の会
 18日 八街少年院 薬物離脱指導
 19日 相模原ダルク家族会
 講師 みくるべ病院 岡崎医師
 20日・21日
 第17回 NA リージョナルコンベンション
 22日 相模原ダルクステージ考査会議
 9月28日～10月5日
 HRI 主催アメリカ研修

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8月家族会報告>

8月16日（土）午後1時半～午後5時 30名参加（23家族）初参加6名3組 MTG23名

講演：湘南ダルク代表 栗栖次郎氏

横浜ダルクに来た頃

私は40才で横浜ダルクに助けを求めてやってきました。何回も刑務所に行きました。裁判になる度に法廷に情状証人として母が来てくれました。僕のいい所を訴えてくれて「絶対に覚醒剤やらせない、私が責任もって監督する」と裁判官に。でも裁判も5回目6回目となると、「お母さん前もあなたに同じこと言いましたよね」と言われてしまいます。母は大阪ダルクに相談しました。私をサポートしてくれた弁護士さんともよく話しました。大阪ダルクの責任者や弁護士さんの知恵を借りて、最後の裁判では母が情状証人に立つ機会を少なくして、ダルクの人に話してもらう事にしました。「これは薬物依存症という病気なのだ。治療が必要なのだ」と訴えました。「なぜなら、刑務所で罰を与えても良くならないでしょう、ダルクに来ればきちんとサポートするから。回復のトレーニングを僕らが提供するから、早く帰らせてほしい」ということを大阪ダルクの人が証人として出廷して裁判官に話してくれたのです。吉田さんという人が話してくれたのですが、吉田さんを見ている母の横顔は、「私の息子がこんな風に堂々と話してくれるようになったらいいな、息子がこの人ようになってくれたらいいな。」と。そう思っているのが見えました。

止めるために来たわけではなかった

しかし僕は薬物をやめようとしてダルクに行ったわけではないのです。「大阪ダルクの人にうまくやらしてもらおう」と思って。刑務所行くくらいなら、ダルクに行った方がいいや、そんな思いでした。刑務所はすごく厳しい所です、何もない。ないない尽くし。そこよりはダルクの方が楽ちん。「だからダルク行って、薬物止める酒止めるプログラムやろう、ギャンブル止めるプログラムやろう、絶対止めるんだ」…なんて思っていたのはなかった。「ダルクなんてどうせマンガだろう、チョチョイノチョイだよ」そんなものでした。僕の物事の判断基準は、いつも損か得かでした。それも深い意味での損得ではなく、上面の事。「行く行く、行けばいいんだろ」って感じです。（中略）話は前後しますが、ダルクに来て半年位で、横浜ダルクの責任者に呼ばれて「お疲れさま。今日で仮釈放終わったね、自由だよ。」と言われました。仮釈放の間は、もし僕が約束を反故にすることがあれば、刑務所戻って下さいということでした。「最後までよくやったな。で、どうする？今日から自由だけど、ダルクにいる？このままプログラム続ける？それとも神戸に帰る？選びな」って。

考えが変わった

そのときボワッと涙が出てきて。もうちょっといる方を選びました。同時に出てきた考えは、「もう半年やってきたから、嫁さんと言いくるめて元の生活に戻れるな」とちらりと考えたのですが「やれたとしても、また薬になってしまったら、奥さん悲しませる。」「それどころか、子供たちも僕のドタバタに、覚醒剤からお金から、警察から隠れて逃亡するとか、そんな事に晒されてきて、これもできねえなあ。」本当に自分を変えないと、この先の復縁も、父親になる事も無理だな。口先だけうまい事言ってもダメだな。半年間のダルクの入寮プログラムの間に、僕の中で芽生えていたのですね。「自分の事大事にしたい」という思いが。奥さんにモノをあげたりと小手先のことするのではなくて。もう、調子のいい事言っておき行っちゃってはダメなのだなって。じゃないと奥さんも子供も、この依存症って病気に、アディクションって病気に頭つつこんじゃって、ハチャメチャになっちゃうってことに、なんとなく気づき始めたのです。（以下略）

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。

