

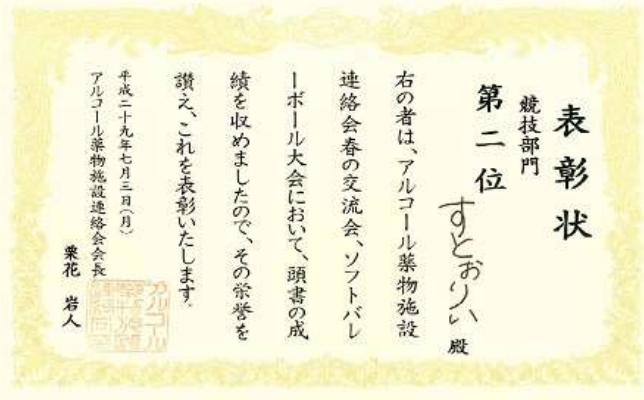
すとおりはリサイクルセンターを運用する就労継続支援 B 型と依存症からの回復プログラムを学ぶ生活訓練からなる多機能型の依存症回復施設です。アルコールや薬物、ギャンブルなどをやめる意志がある仲間の居場所となっています。

今月号は6月から9月のすとおりの活動をご報告致します。また、8月にすとおりの活動に加わったりカバリースタッフを紹介致します。

主なイベント紹介

アルコール薬物施設連絡会（7月3日）

春の交流会ソフトバレーボール大会



🏆 競技部門 第二位 🏆

すとおりのチームは強かった！どんなボールも床に落ちることなく、皆のファインプレーによって、何度も相手コートに返って行きました。

キャプテンの私は、とりあえず声だけは出しました。良い集中力を保ったまま2回戦を勝ちましたが、最後の決勝戦で惜しくも敗れて結果は二位でした。けれども、トロフィーの先っちょ程はもらって良いくらいの試合だったので、私は1.5位だと思っています。あの熱意に満ちた空間に居られて良かった！それを作ってくれたチームメイト、相手チームや応援してくれた方々、全ての皆様にとりましてありがとうございます。

（すとおりのソフトバレーボールチーム キャプテン Kさん）

宿泊研修 in 西伊豆（7月5日～7月7日）

とにかく楽しかった～♪♪

天気にも恵まれ、海と空のブルーに大満足です。ホテルの大浴場、美味しい料理、仲間の笑顔、宿泊研修は行かないと絶対損するよ～っ！！



宿泊研修の感想

Kさん

今回は私にとって、川場村以外の場所に行く初めての研修でした。しかも私の大好きな、海のきれいな西伊豆ということで、場所を聞いたときは「やったー！」と思ったのですが、同時に、「宿泊研修で行って楽しめるだろうか…？」という不安もありました。「研修って、いったい何をやるのかな?」「ミーティングばかりで海に近づけなかったら行きたくないな。」と思いました。しかし行ってみると楽しい行事(?)ばかりで、行ったことのあるところも無いところもとても楽しかったです。幹事さんとスタッフの皆様へ感謝します。



私は行く直前にスリップした事を思い出したり、また九州の豪雨のニュースを随時見たりしながら、旅行中に何回か「私はこんなに楽しい思いをして良いのだろうか…」という思いに囚われました。しかし楽しい物は楽しいので、素直に楽しもうと気持ちを切り替えました。本当に後ろ向きな性格で嫌になってしまいます。とにかく、楽しい旅の思い出は、後になってからもふと心に栄養を与えてくれます。今回の研修旅行も確実にそのひとつになると思います。それにしても、皆があんなにプールに興味を示すとは思わなかった。一人でこっそり泳ごうと思ったのですが…。

Iさん

今回の研修旅行は幹事をやらせていただいていたので、今までの研修旅行とは一味も二味も違う楽しい旅行になりました。



4月から観光地、目的地を吟味していたので目的地のイメージは強く持っていました。しかし、実際に行ってみて想像をはるかに越えて感動したのは、最終日の堂ヶ島クルーズでした。船に乗るのも久しぶりでしたが、青く透きとおった海、洞窟内の神秘を見てアドレナリンが上がりました。

二泊三日を通して、とても充実した日々を過ごすことができました。

飲まなくても楽しむことができるのだということを実感することができました。

機会があれば、また、幹事をやりたいとも思っています。今回の研修旅行に参加して全ての方に感謝しつつ、この文を終わります。

Kさん

研修旅行について

今回の研修旅行は、研修というよりも旅行というような気がしました。今までにないような、カラオケや海水浴などが、急ぎよ含まれて、何十年ぶりの海水浴を経験させてもらい、心から楽しめました。これからも、ただ楽しい旅行の要素を盛り込んでいただきたく思います。



Oさん

自分一人では腰が重くて、なかなか旅行に出かけようなどという気持ちにはならなないので、こういう機会があるのはありがたいと思います。

今回の研修旅行は自分が希望した「海」の旅だったので楽しみにしていました。



初日に訪れた「浄蓮の滝」は思っていたよりもずっと水量が豊富で迫力がありました。次に訪れた白浜海岸は想像していたよりもずっと海も砂浜もきれいで、本当に久々に「景色を見て感動」できました。ホテルに着いてからも久しぶりにプールで泳いだり、檜の温泉でゆっくり日頃の疲れを癒したり、豪華な夕食に舌鼓を打ったりと内容の濃い一日目でした。

二日目は下田海中水族館、水族館に行くのは約20年ぶりくらいです。東京で目にする事の出来る生き物とは全く違う海の生き物達を間近で見て、触れて、普段自分が生活している世界はいかに狭いものかを改めて感じました。

三日目に訪れたオラッチェ酪農王国では、青空の下でバーベキューを満喫し、牧場の牛や羊と触れ合いました。

今回の旅行を終えて感じた事は、物事に感動したり期待したりする気持ちが、普段東京で同じ様な毎日を過ごしているうちに、とても弱くなっていたんだなあ、ということです。東京にも目を凝らせばそういったものは見付けられるのですが、日々の生活に追われてなかなか目に止まらないのかも知れません。

今回の旅行で再発見したこの感覚を忘れない様に、一日一日を大切に過ごせればと思います。



Nさん

今回2度目の宿泊研修に参加しました。去年は、長期の飲酒の後で脳や体の具合、心配事から遠ざけてもらった記憶があります。

今回は、西伊豆でした。浄蓮の滝のわさび田は清らかな水で育てられていました。私の人生も一緒に洗い流してほしいと思いました。西伊豆の海は、色とりどりの青さで魅力を満喫しました。堂ヶ島の洞窟見学は天候に恵まれ自然の風景や、歴史を学びました。また、牧場の牛舎では「ごん」という牛に出会いました。体はたくましく、顔を触ると愛嬌があり友達になれたような気持ちがしました。ふと耳を見ると金具の番号がついていました。動物は、最後は埒に出されてしまうのかと思ったら、悲しくなりました。命まで提供する牛に、自分の今までの生き方が恥ずかしくなり、できることならもう一度ひと花咲かせたい、生きなおせるなら生きなおしたいと思いました。

今回の宿泊研修で、依存症の怖さを理解し、失敗や迷惑を掛けたこと、自分を大切にしなかった事を反省しました。これを繰り返してはいけないこと。人に支えてもらいながら、守られ生かされていることを忘れずに1日1日を大切にしないといけないと思いました。



体験談



Iさん

アルコール依存症のIです。依存症と診断されて6年、すとおりに通所して5年になります。

5月に最愛の母を亡くしました。咽頭ガンでした。昨年6月に喉を切り取る手術をし、声を出すことができなくなり、約1年の闘病の末この世を去りました。

昨年末あたりから余命数ヶ月と説明を受けていて、覚悟はできていたつもりでした。以前の私でしたら間違いなくお酒に逃げていたのだらうと思います。実際、今回も受け入れたくない現実を迎えた日に自分は一体どうなってしまうのだらうと、大きな不安を感じていました。しかし今、毎日すとおりで抗酒剤を飲ませて頂いているので何とか乗り切れるであらうとも思っていました。

そして、母の死の当日、遺体と対面した時は姉と共に号泣しました。本当に悲しかったのです。もっともっと親孝行したかったという想いで一杯でした。今、私にできる事は、お酒を飲まずに日々生活することと強く思いました。葬儀、四十九日、納骨と無事に済ませることができました。葬儀では親族一同にきちんと挨拶をすることも出来ました。依存症ですからお酒を飲んでいたら何もできなかったと思います。今感じる事は、本当に飲まなくて良かったという想いです。

これから私にできる事は、飲まない生活を続けて一日でも早く就労し社会復帰する事です。納骨の際、その旨母に誓いました。

最後に、この文章を読んで頂いた同じ病気の仲間の方々に一人でも共感して頂ける方がいらしたら幸いです。



イライラのバケツ

作業の一コマ

仕分けの途中でスタッフが、その場を離れようとした時

M「これどうするか、書いておいてください」

S「ハイ、了解」 明日やりますと書いてその場を離れる

M心の中で「明日っていつだよ！日付を書かないとわからないじゃないか」

帰りの道の途中の出来事

向こうから人がやってきて、Fにちょっとぶつかる。

F「なんだよ！この野郎」と食ってかかろうとする。

K「ちょっと待って！たったそれだけで怒るの？」

些細なことでも責められたと思い、攻め返そうとする。いつも緊張感と不安で一杯。そして、防御の態勢を取ってしまう。そうすると、なかなかコミュニケーションを取ることが難しい。

新スタッフ紹介

こんにちは、8月末より、すとおりの就労継続支援B型のリカバリースタッフとして働かせていただいている柴田です。

私は、55歳で、アルコール依存症と診断され、3ヶ月の入院を経て、AAに繋がり、幸いにも再飲酒することなく、65歳で42年働いた会社の嘱託期間を満了し、すとおりに再就職させていただきました。この10年間、会社とAAミーティングの「今日一日」を続け、たくさんの良い仲間にも恵まれ、飲まないで普通の生活ができるようになりました。

すとおりで、AAでの経験を活かし、皆さんと仲良く協働に励み、共に回復、成長を目指したいと思いますのでご指導、ご鞭撻、宜しくお願いします。

就労継続支援B型について

お店（リサイクルセンター）の大掃除を8月10日にしました。これは夏と冬の年二回、その日はお店を休みにして一日かけて行っています。店内の天井のホコリをまず落とし、什器の一つ一つをウエスで拭いていきます。上から下へと丁寧に掃除していくイメージです。エアコン、窓、食器の一個一個、最後は床を磨いて終了します。

大掃除が終わった次の日から3日間が夏休みです。STORYの夏休みは短いのが特徴です。仲間とできるだけ多くの時間を過ごすことが回復に役立つと考えているからです。



生活訓練について

生活訓練は、依存症（アルコール、薬物、ギャンブル）をやめる意思があり、依存症の治療として外来通院していて、就労意欲がある人が対象で、現在8名の方が通所しています。活動内容としては、依存症という病気を理解するためのワーク、ミーティング、個別面談やソーシャルスキルアップ。バレーボール、ヨガ、ウォーキングなど、体を使った生活リズムの確立。その他、創作活動として、今取り組んでいるのは、「折り染め」です。和紙（障子紙）を三角折り等にして、赤、青、黄などの染料につけて、開くと予想もつかないような美しい模様の作品が出来上がります。それをラミネートして、独自のバックを作ったり、ファイルを作ったりしました。



すとおりのオリジナル商品紹介

手漉きはがき

長年、すとおりで、紙漉きを作業に取り入れています。まず手始めにはがきを作成していました。まだ、今のように本格的に機材を導入せず、家でもできるような工程でやっていました。牛乳パックの両面のコーティングを丁寧に剥がしてから小さくちぎり、鍋でグツグツと煮ながら柔らかくしていき、それを使って一枚一枚手漉きをし、乾かしてアイロンで丁寧に仕上げているように記憶しています。そのうち、大阪の「紙好き交流センター」の方が東京にいらして講習会を開いてくださり、本格的な機材を導入して今に至っている次第です。先日、東京都の福祉ショップ「KURUMIRU」で、すとおりの手漉きはがきを購入してくださった福祉法人の方から「大変綺麗な製品になっているので是非紙漉きの工程を見させてほしい」との連絡があり、早速利用者さんとスタッフの方数名で見学にいらっしやいました。そして、体験もしていただき大変喜ばれて帰られました。スタッフの方と利用者さんからお礼のファックスが届きましたのでご紹介いたします。



- とてもいい工程と作業が素晴らしかった。今後の参考になりました。ありがとうございました。(所員O)
- 和紙作りの工程（攪拌からはがきの出来るまで）を見学、実際に体験させて頂きとても参考になりました。一つひとつの工程、攪拌には八時間かけ、ミキサー、和紙漉き、ローラー、バキューム、はがき完成まで素晴らしい製品に出会い、少しでも近づけるようガンバります。(所員I)
- 私は初めて手漉き体験をしました。とても楽しかったです。これからも作業所で自主製品作りを頑張りたいです。(所員K)
- 所員の方々がいきいきと働いておられたところが印象的でした。お忙しいところありがとうございました。(職員A)
- 見学、体験を心良くお引き受け頂きありがとうございました。素晴らしい設備と製品はもとより利用者さん(ダブルIさん)の自信に満ちた作業と笑顔がステキでした。スタッフのご指導がきっと満点なのでしょうね。所員も職員も今後の励みとなります。私も見習ってクオリティーの高い製品作りと輝ける指導を目指したいと思います。(職員U)

これからもこの言葉を励みに一層努力をし、良い製品作りを目指して行きたいと思います。年々はがきの需要が少なくなっているとのことですが、手漉きのはがきの良さを広めて行けたらとも感じております。

【すとおりの商品を購入できるお店一覧】

- * 「KURUMIRU」都庁店・錦糸町丸井店・立川伊勢丹店
- * 「フェリーチェ」喜多見本店
- * 「世田谷区図書館カウンター」二子玉川と三軒茶屋
- * 「すとおりの」(桜新町サザエさん通り)

助成金お礼

この物品は、世田谷区の福祉の為に寄せられた寄付金を積み立てた「世田谷区地域保健福祉等推進基金」を活用した「世田谷区福祉等支援事業」の助成金より購入しました。これらを備えることにより、利用者さんの災害時での身の安全を守ることと、食事を提供できるようになりました。



アルコール依存症ミニミニ講座 (2)



どれぐらいの人がいるの

	男性	女性	総計
リスクの高い飲酒者 (1日平均男性 40g 女性 20g)	726 万人	313 万人	1039 万人
アルコール依存症 予備軍	257 万人	37 万人	294 万人
アルコール依存症診断	95 万人	14 万人	109 万人
医療機関にかかっ ている人			4 万人

《問題飲酒者に関する人口推計 2013 年厚労省研究班 一部抜粋》

※最近、女性と退職後の高齢者の依存症が急増しています。

平均寿命 52 歳

飲酒から依存症と診断されるまでに期間 (すとおりの場合) 平均

男性・・・22 年 女性・・・11 年

リスクを高める飲酒量

お酒	ビール	泡盛	酎ハイ	ワイン	日本酒
アルコール 濃度	5 %	30 %	7 %	12 %	15 %
男性	2 本 (500ml)	1 合	2 本 (350ml)	グラス 3 杯	2 合
女性	1 本 (500ml)	0.5 合	1 本 (350ml)	グラス 1.5 杯	1 合

回復のためのサポート

回復のための 3 本柱・・・治療・薬・自助グループ

治療・・・専門医療機関や相談機関・依存症専門の医療機関にかかること

薬・・・抗酒剤

自助グループやリハビリ施設・・・お酒抜き仲間や安心できる居場所

リハビリ施設 ミーティングを中心に行うダルクやマック

作業を中心とする施設・・・すとおりの一つです。

新しい生活習慣や考え方の対処法・・・ミーティングや 12 ステップで学ぶ

公の相談機関・・・精神保健福祉センターや保健所

家族が元気になるために・・・公の機関が行う家族会や A K K など

どういうときに再飲酒、再使用しやすい状況を作るのか

【HALT に気を付けろ】

H : Hungry・・・空腹

A : Angry・・・怒り

L : Lonely・・・一人ぼっち、孤独

T : Tired・・・疲れ

日常の活動・行事

病院にメッセージを運ぶ

- *井之頭病院 7月19日、10月18日
- *長谷川病院 7月27日、9月28日
- *烏山病院 7月24日、10月2日

オリジナル商品の販売会

- *憩いの家バザー 10月4日～6日
- *いきいき世田谷 10月25日
- *代々木公園バザー 10月28日
- *民生委員大会 10月30日

就労支援プログラム	隔月1回
バースデイ	月1回
AAからメッセージを運んでもらう	月2回
ミーティング	毎週水曜日
ソフトバレーボール練習	月2回
ヨガの日	毎週木曜日



*就労支援プログラムは「世田谷区障害者就労支援センターしごとねっと」様から講師を招いて行っています。

今後の予定

東京都精神障害者スポーツ交流祭	11月16日
ソフトバレーボール大会	
アルコール・薬物施設連絡会	11月22日
秋のフェスティバル	

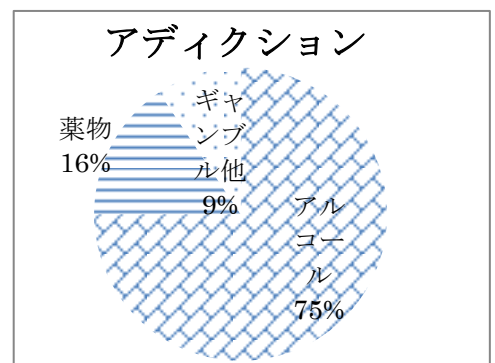
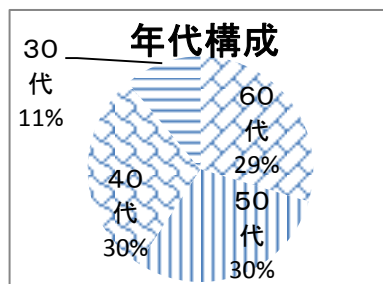
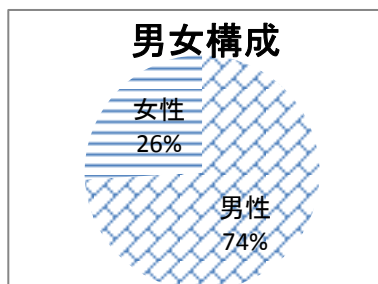
**10月中旬より
花苗販売!**

数量限定
お早めに!

〒154-0015 世田谷区桜新町1-8-6
お問い合わせ先: TEL: 3704-7344
E-mail: mail@story.or.jp
http://www.story.or.jp

パンジー、ビオラ、ノースポール、ガーデンシクラメンなど、季節の花苗の販売始めました。皆様のお越しをお待ちしております。

メンバー状況 (平成29年10月31日現在)



会員募集のお知らせ

特定非営利活動法人 STORY の趣旨にご賛同、ご支援頂ける会員の方を募集しています。詳しくはホームページやパンフレットをご参照願います。

編集後記

新しいスタッフや新しいメンバーが加わりました。花苗の販売も始めます。この通信を読んでも頂いた通り STORY の中では様々な出来事が起こっています。その全てを訓練に活かして頑張っていますので、応援を宜しくお願い致します。