

発行：特定非営利活動法人 STORY 〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 1-8-6
電話：03-3704-7344 FAX：03-3704-7341 mail@story.or.jp http://www.story.or.jp

すとおりはアルコールや薬物、ギャンブルなどをやめる意志がある仲間が集まる、依存症回復施設です。

今月号から紙面の構成を大きく変更しました。3月から5月の間に行われた主なイベントの紹介から始まり、体験談や依存症のミニ講座など充実した内容をお届けいたします。

主なイベント紹介

OB 交流会(5月6日)



6名のOB,OGの方が集まって下さいました。午前中はソフトバレーボールで交流を深めました。午後はバレーに参加できなかったメンバーが準備した美味しい手料理を一緒に食べました。その後はミーティングを行い、OB,OGに「飲酒欲求が強い時どうするか?」「何がSTORYに通所してプラスになったのか?」などメンバーの皆さんが

日頃関心を持っている内容について話して頂きました。



自主製品の販売会

日赤バザー(4月12日)

さくら祭り(4月16日)



*日赤バザーの実際の展示風景です。この写真では分かりにくいですが、風がとても強い日でした。商品が吹き飛ばされそうになるのを押さえながら大きな声を出して販売しました。



*さくらまつりです。八重桜が満開でした。この写真はその花びらを入れた手漉きのはがきを作っているところです。多くの子供たちに体験してもらいました。自分で漉いたのはがきは持ち帰ってもらいました。

就労継続支援 B 型について

依存症の回復を目指すと共に、すとおりは国家資格キャリアコンサルタントが常勤しており、その先の就労支援にも力を入れています。その一つとして就労支援プログラムをほぼ隔月で行っています。今年度からは「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本プログラムを行います。以下の本就労支援プログラムの目的と概要を紹介します。

目的 : 就労するためには、自分の強み弱み、何がしたいのかが分からないと難しい。即ち、自己理解が不可欠である。このプログラムは、就労までに具体的に何をしなければならぬのかを習得し、その中で自己理解を深めていくことを目的とする。さらに、依存対象を必要としない生活の継続と、その先にある就労を含めた社会復帰のイメージ作りを目的とする。

概要 : 就労の準備
履歴書、職務経歴書の書き方（オープンとクローズの書き方の違いなど）
面接訓練（オープンとクローズそれぞれ行う）

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す。週3日以上に通所ができること、飲酒および薬物の使用をしていないこと等が通所の条件です。10:00～15:00まで（火曜と金曜は13:00まで）が利用時間です。現在6名の方が通所しています。

活動内容としては、依存症から回復するために病気の本質を理解するための学習、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。自助グループの情報提供（場所・日時・セミナーなど）や自助グループのミーティングへの参加を呼びかけています。その他、月1回の料理、創作活動としては牛乳パックを利用した和風ペン立て作りや、キミ子方式による水彩画、塗り絵などを行っています。

何よりも、依存症からの回復は、一人では非常に困難です。朝起きて夕方まで、仲間と一緒にいろいろな活動をしながらか、楽しく過ごせる「居場所」作りを第一に考えて活動しています。

すとおりのオリジナル商品

今回はすとおりの一番人気の商品、「万能石鹸すご腕くん」をご紹介します。この石鹸は、レストランの使い古しのカメラアロードと近隣の方などから頂戴した使い古しのサラダ油やてんぷら油から作られています。

「万能石鹸すご腕くん」お客様からの声

- *キッチン廻りや換気扇・レンジフードなどのしつこい油污れが落ちました。
- *安いのがもっともいいと思う。*落ちもよいし、手荒れもない。
- *思った以上にドロ汚れが落ちて嬉しかった。 *風呂場でいつも使ってる。
- *手あれが無くすごくいい！ツメの弱い人には特に。
- *化粧スポンジをメイク落としでいつも洗っていたが、なかなか綺麗にならなかった。この石鹸を使うようになってからすぐに汚れも落ち、スポンジのもちもよくなった。
- *大変すばらしいです。全てに利用できそうで・・・
- *子育て中のお母さんに紹介してあげたい！！
- *衣類の襟、袖口などしつこい汚れの部分に使っている。よく落ちるので重宝してる。
- *無添加だと思うので安心して何にでも使用できるのがうれしい。

みなさまからこのようなご意見を寄せられ、スタッフ・メンバー共に励まされながら一生懸命手作りをしております。まだ使ったことのない方は是非！一度お使いになってみてください。

その他のオリジナル商品



オリーブ石鹸



手漉きはがき



メッセージカード

家庭から出る廃油で手作りのした

手荒れせず
様々な汚れを
みるみる
きれいに落とす

**万能石鹸
すご腕くん**

キッチン廻り
食器 鍋
換気扇 シンク
スニーカー
化粧パフ
風呂場
バスタブ
洗面所 トイレ
その他いろいろ

衣類
襟 袖口
シミ 汚れ
靴下 足袋
布巾 雑巾

100円

万能石鹸 すご腕くん



手漉き名刺



Mさん

すとおりに通所を始めたのは、M病院にアルコール依存症で入院して医者から退院後すとおりに行くように言われた事がきっかけです。

東京に15歳の時に出てきて米屋で働きました。20歳になった時、大家さんからお祝いにビールを一杯ごちそうになりました。こんなにまずいものかとそのときは思いました。その後もう一回飲んでみたら、これがうまくてすっかりお酒にはまってしまいました。

米屋で30年働いたのですが、大家さんが高齢で店を閉めると言われ、掃除会社に転職し8年間働きましたが、人員整理で仕事を失いました。この間も飲みながら仕事をしていました。朝起き掛けに一杯、昼休みに一杯、夕食に一杯。最初はおいしくて楽しかった。スナックに行ってみると楽しくて止められなくなり、仕事を終わると必ず店に行っては、ビール4、5本を飲んで帰るようになりました。そのうちに、朝昼晩飲まないとな落ち着かなくなってきました。

仕事が無くなってから、やる事がなく毎日飲み歩き退職金を使い果たすほど飲みました。お酒を飲んでいる感じが楽しかった。一人でいることがさびしくてお酒を飲んでいると寂しさを感じることはありませんでした。そのうち、酒を飲まないとな体がいうことを聞かなくなり、手も震え、名前すら書けなくなるほどでした。退職金を飲み代で使い果たし、生活保護を受けることになり、60歳の時にM病院に入院して、依存症と言われました。

すとおりに通所するようになり、生活リズムが整い、飲んだことの言い訳をする必要もなく、気持ちが楽になりました。しかし、なかなか酒を断ちきることが難しく何度かスリッパを繰り返して、最近手の震えもひどくなってきました。今は、磨きや石鹸作りを楽しみにして通所しています。



Kさん

最初に薬物に出会ったのは、15歳の時。先輩から勧められて使ってみた。とても気分が楽しくなった。音楽を聴くときにも快感だった。しかし、薬物の使用を繰り返すうちに精神的に辛くなり、入退院を繰り返した。

高校卒業後、建築現場での仕事やアルバイトをした。父親が亡くなり、家族みんなショックだった。大黒柱だった父の代わりに自分がどうにかしないといけないと思って頑張って仕事をした。しかし、疲労と父の死のショックが重なり倒れて仕事に行けなくなる。この時、ガンガンという建築現場の音が聞こえて、自宅で倒れた。それ以外は何も覚えていない。ますます幻聴がひどくなり3年間引きこもることになる。

最初の頃は、母親が食材を持ってきてくれたので、作って食べたりはしていた。そのうち、体が動かなくなり、体重も45kgまで減ってしまい、病院に1年3か月入院する。最初は個室で3か月自由が拘束され圧迫感やストレスで辛かった。徐々に体調が安定して働くことを強く望んだが、医者から「退院してもいいが、働くことはだめです。すとおりに通所しなさい」と言われた。

すとおりの通所を始めるが、最初、朝起きることができず、時間通りに通所できなかった。1日1日が精いっぱいだった。目覚まし時計をたくさん鳴らして、朝起きられるように工夫した。今では遅刻もしなくなってきた。すとおりで、自分のできることから始めている。体重が増えたので、腰の負担を減らすため歩いて通所している。NAには、人の話しを聞くことを大切に参加している。先輩の話を聞きながら自分の振り返りができるようになってきた。

自分は人と関わるのが苦手で、社会の中では、人間関係が厳しく、ストレスで倒れるのではないかと不安だ。でも、すとおりで自尊心を大事にしてもらい、みんな優しくとても居心地がいいと感じている。

最近、健康でいられること、そして健康で生きていることの大切さを感じている。



イライラのバケツ



小さなイライラが解決されずにつもり積もっていくと、怒りがたまり爆発して飲酒欲求につながります。この小さなイライラをどう扱うかがとても大切です。

すとおりで起きた事例を紹介します。

作業の一コマ

たばこを吸っているメンバーを見て

Aさん 「人が作業しているのに、たばこを吸っているのを見ると、こっちで作業してるのが馬鹿馬鹿しくなる」

Bさん 「だから、さっきの作業がいい加減になったんだね。Aさんらしくないと思った」

Aさん 「腹が立つんだよな」

Bさん 「怒るな、怒るな」

作業の一コマ

食器洗いの時

Aさん 食器を洗いながら、なかなか落ちない。時間をかけても落ちないからもういいか。

どうせ高い値段がつくわけでもないし

「もういいかな。」

Bさん 「ええ、落ちないの？だめよ、もう一回やり直し」

Aさん なんだよ、こんなに頑張ったのに。むかつくな。(心の声)



すとおりで使う言葉辞書

「12ステップ」とは、アルコールリックアノニマス（AA）のメンバーの「回復の原理」である。生き方として実践することにより、飲酒のとらわれが解かれ、幸福で有用な人間に代わりうるものである。また、問題飲酒者にとっての飲まない生き方以上の大きな意義を持つものであり、アルコールリックであるなしに関わらず、たくさんの人たちが、幸せで効果的な生き方につながる方法を12ステップの中に見出している。「12ステップと12の伝統より」抜粋

関係書籍 「アルコールリックアノニマス」（ブルーブック）

アルコール依存症ミニミニ講座（1）



アルコール依存症とは、どんな病気？

自分の意志ではアルコールを止められなくなる病気です。そしてすべてを失います。自分の体だけではなく、家族や仕事、友達も失う病気です。酒を1杯飲むと、もう1杯ほしくなります。そしてまた、そのまま飲み続けてしまいます。そしてついには手放せなくなる病気です。

どんなふうに病気は進むの？

最初はおいしくて、抑圧から開放されたような気分になります。お酒の量が増えていくと、だんだんお酒にはまり、やがてコントロールが効かなくなります。一日中お酒のことしか考えられなくなっていくます。酩酊状態や、ブラックアウトに陥り、警察に捕まるような問題をおこすようになります。さらに、年々病気が進行して命を落としてしまう病気が、アルコール依存症です。

{様々な問題とは}

- | | |
|--------|--|
| 身体的な問題 | 手のふるえ、けいれん発作、幻覚、脳萎縮、食道がん、高血圧、心筋症、肝炎、肝硬変など |
| 精神的な問題 | イライラ感、自律神経障害、不安障害、酒を飲まないで眠れない睡眠障害など |
| 社会的な問題 | 遅刻、欠勤、飲酒運転、無銭飲食、お酒の万引きなど |
| 家庭の問題 | 暴力、暴言、育児放棄、妻の財布や子供の貯金箱から金を盗み酒を買いに行く、物を壊すなど |

治る病気？いいえ回復する病気です

お酒を飲まない生活を続けると回復します。しかし、また、最初の一杯に手を出すと、止めることができず、さらにひどい状態になっていきます。だから、治る病気ではないのです。

