

すとおりは、サザエさん通りにある平成17年から続く依存症者の回復施設です。令和になっても頑張っていますので、引き続きご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。  
なお、新スタッフが1名加わりましたので、本通信にてご紹介させていただきます。

## 1. 主な活動状況

### 〈新年会〉

平成31年1月3日

おせち料理を作って、食べた後、氏神様の久富稲荷神社にみんなで初詣に行きました。



### 〈せっけんの街視察研修〉

平成31年2月26日

梅の香りが春を予感させる2月26日、千葉県佐倉市にある「せっけんの街」の視察に3名で行ってきました。「せっけんの街」は市内の学校や保育園の給食で使った油や地域から廃油を回収し、環境にやさしい廃油石鹼づくりに取り組んでいる施設です。

「すとおりの」の「廃油石鹼すご腕君」も汚れ落ちがいいと、自主生産品の中で売り上げナンバー1ですが、さらに、より良い石鹼づくりを目指してヒントを得たく、視察に行って来ました。

石鹼づくりをするスタッフの、石鹼に対する化学的知識量や経験の豊富さに目を見張るものばかりでした。細かく記録をとり、うまくできなかったときの検証資料にすること、生産量は多くても記録は丁寧に取ること、全て化学的根拠があること等、学ぶことがたくさんありました。

丁寧に説明をいただき、今後の石鹼づくりに大いに活かしていきたいと、胸が膨らむ思いで研修を終えました。



### 〈紙漉き講習〉

平成31年3月6日・7日

STORYの紙漉きは、大阪の紙好き交流センターに教えて頂いたものです。紙漉きのノウハウは、担当が何世代も変わりながらも引き継いで守ってきました。しかしベテランの担当者が突然抜けたことにより継承が難しくなりました。そこでこの度、紙好き交流センターの方をSTORYに招き一から紙漉きの方法を学び直しました。かなり我流の方法で紙を漉いていたことも分かりました。



### 〈就労プログラム〉

平成31年4月24日

このプログラムは、将来の就労を含めた社会復帰に必要なスキルを身に着けると共に、自分の強み弱み、何がしたいかという自己理解を深めていくことを目的にしています。一年間を通して全6回のプログラムで「世田谷区障害者就労支援センターしごとねっ」と様のご協力を頂き行うものです。

今回はオリエンテーションとして、「障害者雇用を取り巻く状況」や「はたらくための準備」などを、しごとねっと様に講義して頂き、働く為には自分自身の障害を知る大切さを学びました。

## 2. 体験談

### 1)私とすとおりい T.Hさん

私がすとおりいに通所させていただいて、四年が過ぎようとしています。私が通所する事になったきっかけ、は三鷹のアルコール病院に入院していた時です。その前から、すとおりいの事は知っておりました。入院中に一度「すとおりい」に見学に行く事になり、とてもやさしく声をかけてくれる仲間の方もおり、ここなら私も通所できると思い、安心しました。

退院し、通所する事になり、新しい仲間との対話、ミーティング、ソフトバレーボール、OBとの交流、料理等本当に驚くことばかりでした。年に一度の宿泊研修での交流、あっという間に一年が過ぎていきました。

どうして通所しなければいけないのかと思った事もありました。「皆と違う」などと間違った考え方をしておりました。

私が休む事を電話すると、やさしい声でいつでも「待っているわ」と言ってくださいました。本当にうれしく思いました。この方の言葉を裏切ってはいけないと思い、自分の気持ちを整理して、又、元気に通所しようと思う気持ちになりました。時として危ない時期もありました。なにか問題が起きれば、お酒が解決してくれると思っておりました。これも間違った考え方です。何も解決してくれません。問題が大きく膨らんでいくだけです。今でも、何か問題が起きれば、お酒に解決してもらおうと思うこともあります。でも、仲間の顔が浮かんできます。

今は、「すとおりい」に通所させていただき、スタッフの皆様、仲間感謝し、元気に通所したいと思っておられます。スタッフが「再飲酒ばかりしているから来なくてもいいです。」と言われるまで通所したいです。とても楽しい「すとおりい」。温かみのある「すとおりい」。とても良い所です。私の居場所があることに感謝しております。ありがとうございます。



### 2)STORYに来るまで R.Tさん

まず私の生い立ちから話すことにします。

私は茨城県神栖市で生まれ、両親の仕事の都合により練馬区中村橋で小学校一年生まで過ごしました。私の父親は厳しかったとはいえ、まだまともな父親だったと思います。小学一年で同区内の谷原に引っ越し、中学一年まで過ごしました。きかん坊の腕白坊主といわれていましたが、小学生までは比較的楽しんでいました。

中学に入ると、いわゆる番長グループからの誘いがあり、そのグループと遊ぶようになっていました。その時にタバコを覚えました。中学一年後半くらいで、両親が私の非行ぶりに気がつき他の学校へ転校が決まりました。

転校先の学校では、すぐに友達できました。ただタバコは吸っていました。初めて友達とお酒を飲んだ時、不味かったが、とにかく根性見せるつもりで、一升瓶をラッパ飲みして、すぐに酔いが回り、倒れて吐きながら、動けなくなっていました。もう二度とこんなもの飲むか、とその時は思いました。

三年になった時に、多分私が目立っていたのか、他校の不良グループに狙われました。リンチを受けました。私はそれがどうしても許せなくて他の地域の不良グループを集め、私にリンチをした奴らには制裁を加え、そこからズルズルと遊ぶようになり、シンナーやお酒などに手を出すようになっていました。

高校受験に失敗した私に父親が、実家を離れ、友達も知り合いもない所で、生活をしなさいと、言ってきました。その後、父親が会社を紹介してくれ、私もそれを受け入れました。そこで一年生活し、東京に戻ってきた辺りから、大麻に手を出しました。ただこの時までは、シンナーも大麻もすぐ止め、アルコールは宴会のような機会があったら飲むぐらいでした。

決してよい友達とは言えない知人に覚醒剤を教えられたのは、私が二十二歳位だったと思います。私はそれにハマってしまいひどい生活を送っていました。ただ、そうってしまった私を両親が救ってくれ、実家に戻ることも受け入れてくれましたが、隠れて覚醒剤を吸引していました。両親が私の様子がおかしい事に気づき、精神科に診てもらおう事を勧めてきたので、私も了承し、初めて精神科の医師に診てもらうことになりました。

私は今までのことを医師に説明しましたが、出された診断は統合失調症でした。その後三ヶ月入院し、ほとんど回復はしたと思います。退院後すぐに働くようになり、それなりに充実した生活を送っていましたが、頭のどこかに覚醒剤のことがあったためか、いつのまにか売人から覚醒剤を買うようになっていました。しかしその後、警察のお世話になりました。

戻ってきてから一人暮らしを始め、アルコールをよく飲むようになり、飲む量は増え、毎日晚酌をするようになっていました。ただ仕事は続け、問題は特になかったと思います。作中に胃が少し痛むぐらいでした。その職場を辞め、やってみたい仕事をと思い、就職活動を始めたのですが、なかなか上手くいかず目の前には暇だけがある状況でした。今考えると、毎日ヤケ酒だったと思います。その不満を大声を出し、近所に当たり散らしていたのは、甘えがあったからだと思います。その後、大家さんから出て行ってくれとの話があり、出て行くことになりました。

この頃に主治医から、「あなたはアルコール使用障害です」と言われました。ただ、私自身は、この部分は曖昧だし、分かりにくいと思っています。

その後、STORYにつながり、ウィークデーを過ごしています。分かりかねる事も多いのですが、通っています。自分自身の今後に期待したいと思います。

### 3. 生活訓練のプログラムの紹介

生活訓練の創作の時間で、詩人谷川俊太郎の「生きる」という詩をみんなで読み、「どんな時に生きていることを感じているだろう」ということを、「生きる」という詩の形を借りて、それぞれ作ってみました。

#### Aさん

生きているということ いま生きているということ  
それは呼吸をしているということ 心臓が動いているということ  
食べれるということ 寝れるということ  
母親と病院に同行することができるということ  
病院を退院して 自助会に行けるということ  
感情があるということ 現在 過去 未来があるということ  
お酒を止めたので 現在 生きていられるということ  
自助グループに行って 仲間に会えるということ

#### Bさん

生きているということ いま生きているということ  
それは喜びということ 一生を大切に生きるということ  
家族を大切に生きていくということ 娘と夕食を取れる幸せなこと  
両親に感謝すること  
すとおりに通わせていただき断酒ができるということ



#### Cさん

生きているということ いま生きているということ  
それは今オートロックのマンションに住んでいるということ  
カーテンを付けて明るさの調節ができること  
スマホに好きな曲がいっぱい入ってること  
毎朝 排便ができていること 毎朝 おいしいコーヒーが飲めること  
毎日ストーリーに来てOさんをからかうこと  
たまにそろばん塾を手伝って子供達と接すること  
寮長からもらった手書きの絵が飾ってあること 1級の賞状が飾ってあること  
朝6時 夕方5時にお寺の鐘が聞こえること 悪い人が入って来れないこと  
レンタルビデオを見て泣いたり笑ったり 自由過ぎてストレスがたまらないということ  
一日中静かだということ たまに小田急線の音が聞こえ風情があるということ  
新しい年号が始まるということ 来年東京オリンピックがあるということ  
争い事が少ないこと ストーリーが楽しいこと  
近くに馬事公苑があってそこで休むこと 近くに農大があるのでそこで80円のカレーを食べること  
できれば再婚ができればということ 早くそろばん塾を開きたいということ  
一日のローテーションができていること

#### Dさん

生きているということ いま生きているということ  
それはモモというインコといること それは金太郎という金魚といること  
それはかわいいなと思えること  
ストーリーに通えているということ 酒を止めるすべを知ったということ  
自炊をするということ おいしいなと思えること 明日もつくろうと思うこと

#### Eさん

生きているということ いま生きているということ  
それは娘と一緒にいるということ 娘と食事をしているということ  
そしてけんかをしているということ  
そして生まれてきてくれてありがとうということ  
生きているということ いま生きているということ  
それは人に迷惑をかけたということ 感謝できたということ  
ありがとう ごめんね と言えたということ  
生きているということ いま生きているということ  
富士山が神々しいと思えたということ  
美しいものを美しいと思えるようになったということ



## 4. 新スタッフの紹介

はじめまして。4月から「すとおりの」スタッフになりました、小松です。  
「すとおりの」とご縁を頂いたのはハローワークでした。約11年前にシングルマザーとなってからは、(当時子供たちは7歳と1歳でした)なかなか就職活動が上手くいかず、ずっとパート勤務で収入も不安定な日々でした。  
「すとおりの」の面接を受けた数日後、「今日もダメかなー」と諦めの気持ちでまたハローワークに行った日に、なんと施設長から採用の電話を頂き、驚きと喜びと感謝の気持ちで一杯になりました。右も左もわからないまま新しい世界へと飛び込んだ私を温かく迎えて、親切に色々なことを教えて下さるメンバーとスタッフの皆さんに本当に感謝しております。  
これからも初心を忘れず、少しでも皆さんのお役に立てるよう、日々向上していけるよう努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 5. 今後の新たな活動

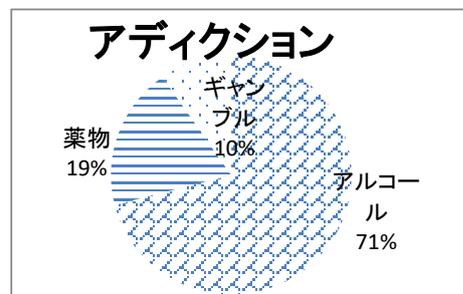
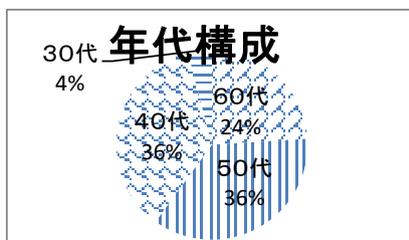
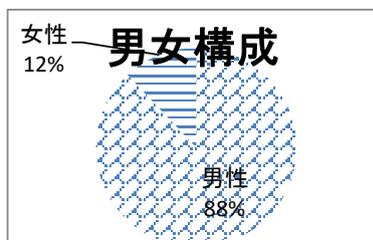
### 1) 小さな便利屋さんを始めました

大きな家具・家電の移動や電球の取り付けなどを、小さな便利屋さんとしてSTORYがお手伝いさせて頂くサービスを始めます。詳細については、お気軽にお問い合わせください。

### 2) 万能石鹸すご腕君の新たな試み模索中

「すとおりの」の石鹸のあらたな取り組みとして、地域と連携した商品づくりができないか検討を重ねています。今年度は、桜新町商店街の飲食店の方から廃油をご寄付頂き、「すご腕君」を作成し、「桜新町ブランド」として販売できないかと模索中です。商店街の協力をいただき、さらに環境にやさしく洗浄力を増した石鹸ができるように、試行錯誤しながら作成に取り組んでいます。

## 6. メンバー状況(令和元年5月31日現在)



## 7. 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。

## 8. 編集後記

「すとおりの」が依存症回復のために大事にしていることは、コミュニケーションを通して自分を知ることです。HALTの法則の、Hangrey(空腹)、Anger(怒り)、lonely(寂しさ)、Tired(疲れ)が飲酒欲求を生じる要因と言われています。このような状態になったときに、どのように自分は回避するかという術を学びます。回復とは、今まで培ってきた考え方を変えていくことなので、並大抵のことではありません。この課題を一緒に考え、支援するために取り組んでいます。ぜひ、皆さまのご支援ご指導のほどよろしくお願いいたします。(M・K)

