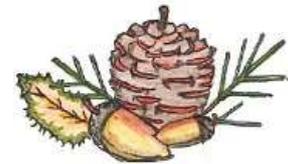
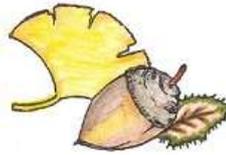


すとおりは、自主製品の製造・販売やリサイクルセンターを運用する就労継続支援B型と、依存症からの回復プログラムなどを学ぶ生活訓練からなる多機能型の依存症回復施設です。アルコールや薬物、ギャンブルなどをやめる意志がある仲間の居場所となっています。コロナ禍での活動をご報告させていただきます。

1. 最近の動向

季節はあっという間に11月を迎えています。すべてのことがコロナ禍に振り回され、季節の移ろいを感じることなく、冬の時期を迎えようとしています。

すとおりも、今年度予定していた計画はすべてキャンセル状態です。毎年楽しみにしている2泊3日の宿泊研修は中止、ソフトバレーボールの練習も会場が使えないので中止。もちろん大会も開催されませんでした。ヨガも会場が取れないことはもちろん、すとおりでやるにしても部屋が密になるため講師の先生をお願いできずに中止。ほっとできる環境が整わない状況です。



バザーも予定されていたものはすべて中止。ただ、世田谷区の障害担当が区役所の中庭を使ってバザーができるように企画してくださり、月2回から3回出店しています。

リサイクルセンターも営業時間を短縮して営業を続けています。10月5日から衣類の寄付の受付、配達引き取りも制限はありますが、再開しました。配達引き取りの作業が始まると、リヤカーを引っ張ることはもちろん、磨いたり、陳列したりとやることも増え、利用者の顔つきも元気になってきました。お客様も日に日に増えて、センター内にもぎやかさを取り戻しつつあります。

自主製品の製作も、計画通り進めています。万能石鹸「すご腕君」はいつ大量注文があっても対応できるようにと丁寧に作っています。

紙製品は、今年度、新たな商品の企画を考え取り組んでいます。秋に向けてポストカードやメッセージカードのデザインのリニューアルを行いました。かわいい猫型やクマ型をしたメッセージカードも作ってみました。このデザインに合わせて紙漉きの担当は、せっせと紙を漉きました。厚さへのこだわり、風合いにとことん配慮して漉き上げました。それに絵を描くのが得意の人が絵を描き、きれいにパッケージをするとグッと紙が引き立ってきます。秋の絵柄も素敵なものが出来ました。紙を漉いている人たちも、今回、新たな作品が加わり、紙製品がいろいろな形になったことで漉くことへの意欲がわいてきたようです。また、絵を描いたり、カードのデザインづくりを担当している人たちも、「いい紙だね、この紙があるからこういうことができるね」とお互い声を掛け合うようになりました。バザーで並べても、皆さんの目にとまり、少しずつ売れ行きも伸びています。



生活訓練も、日々淡々と学習を繰り返しています。テキストの輪読、ミーティング、そして創作活動。特に料理実習では、シューマイを作ったり、パンを作ったりと毎月、自分たちで何を作りたいか、どうやって作るか考えて取り組んでいます。これをきっかけに自炊に目覚めた人もいます。食に目覚めると、こんなに人を元気にするのかと驚くほどです。生きていくことの基本を身に付けていくこと(基本的生活習慣)の大切さを教えてくれています。

コロナ禍だからできないのではなく、このような状況だからこそ、何ができるかを考えていく好機ととらえ、取り組んでいきたいものです。

何より、みんな元気です。個人個人にはいろいろあるけれど、みんなと一緒にいること、そして、たくさんおしゃべりすることが回復の源です。

2. 自宅待機中の課題

現在、就労継続支援B型は、コロナ禍の対応として密を避けるために1日の通所人数を減らしています。そのため、自宅に待機してもらうメンバーがいます。そのメンバーには、課題を読んで、それを自分に当てはめて、感じたことを書いてもらいました。その一部を以下にご紹介いたします。

【課題】

5月15日

「無力」

「私たちはアルコールに対して無力であり、重い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。」

12のステップと12の伝統

【メンバーの感想】

・最初はアルコールに対してコントロール出来ているとおもっていたが、アルコールに対して無力だと認める決断が出来ました。飲酒運転や自損事故を繰り返して会社に解雇された時に、私はアルコールに対して無力だと、アルコール依存症だと認識しました。回復する基礎作りの土台として、様々なプログラムを受講して、社会復帰したいです。

・自分はアルコールに対して本当に無力だと思います。今は、ノックビンやレグテクトで飲酒欲求を抑えていますが、もし服用していなかったらスリップしそうな場面が何度かありました。今は、すとおりの薬のおかげで飲酒欲求がおさまっています。本当に助かっています。

・私にはコントロールする力があると思っていたが、実はなかったというところ。お酒を飲むとすぐにコントロールを失うのに、しばらくたつとそれを忘れてしまい、次はうまく飲めるとしてしまいがち。自分が依存症であることを忘れないためにも自助グループなどに参加することは大切だともった。私は薬物依存症だけど、AAIに通っていて、ピンとこない事もたくさんあるので、最近NAの仲間と連絡を取るようになっている。



・毎日の飲酒の習慣で、年を取るたびに、酒がだんだんひどくなりました。今日はこれだけ生きていけない事を思い知らされました。

・飲んでいたころの自分は、文字通り酒に対して無力であり、酒に飲まれていました。しかし今は、その無力を抗酒剤で補っています

・アルコールをコントロールする力は全くなくなっていることは、よく理解し、学んだと感じる。これからは、何事も程よいぐらいが良い。なるべく無理無駄をなくし、1つ1つ丁寧に行動したい。



【課題】

5月20日

「現状を受け入れる」

「私たちにとってまず第一の課題は、現実を、自分自身を、まわりの人々をありのままに受け入れることである。そのためには本物の謙虚を身につけなければならない。本物の謙虚がなければ、本当の意味での前進はできないのだ。何度も何度も、ありのままに受け入れるという出発地点まで立ち戻らなくてはならない。こうして受け入れる訓練をいつも行う。これは毎日実行することで必ず得るものがある。

ありのままの人生の現実を、無関心や敗北主義で取り繕わないように一生懸命努力すれば、それは確かな礎となり、感情的にいつそう健康になり、それによってスピリチュアル(霊的)な進歩を遂げていけるようになる。」

ビルはこう思う p.44

【メンバーの感想】

・自分が、実はすごく傲慢で自己中心的な人間である気がしてならず、「それを反省したい」というような罪悪感に知らず知らず囚われてしまう。「自分はダメな人間である」というようなAAのビッグブックで言うところの自己憐憫の気持ちが満タンになると、折れるようにスリップしてしまう。なので、なるべく溜まらないように、人に話し、頼れるようにしたい。

・酒があれば、日々の現実を受け入れる必要がなく、ボーッとした毎日が送れると思うのですが、酒がなければ、日々の現実と直面しなければならなくなり、現実から逃避できなくなります。ただし、酒は本物の現実を受け入れることを阻害するものということが分かり、あきらめて、断酒を続けています。

・現状を受け止めています。アルコール依存症だと自覚しています。シアナマイドを服薬しているから、平常心で生活できています。ありのままの現状を受け入れて、取り繕わない確かな礎を作り、社会復帰を目指し、一步一步前進していきます。

・アルコール外来の主治医の見解に従うことにしています。処方薬は、自分でしっかりと服用するように心掛けています。毎日、飲まない日々を送ることで良いことがあるように感じる事が大事だと思う。

・人、それぞれだと思う。私の場合、酒で25年失敗したので、酒がなければ、成功すると思っている。

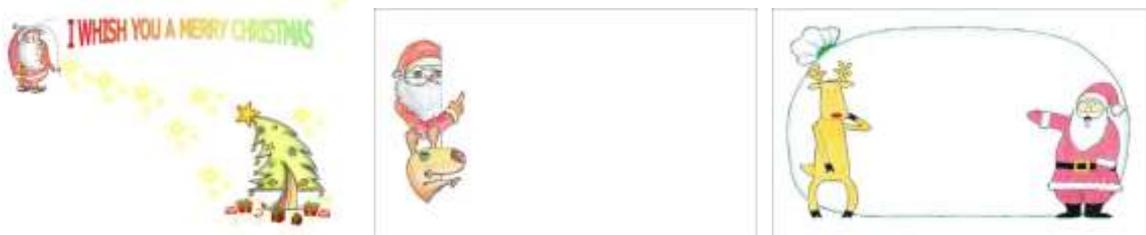
・今も自分自身がいろいろな事で苦しんでいる。謙虚、控える、つつしむ、今の私には程遠いが、いつかは身につくように努力はしていきたい。



3. クリスマスカード・年賀状の販売はじめました

手漉き紙に、クリスマスデザインしたカードと、来年の干支をデザインした年賀状ができました。これらのデザインは全て、メンバーが作成したすとおりのオリジナルのものです。1枚50円(消費税別)で販売しております。まとまった数をお求めの場合は、予約販売も承っておりますので、詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。

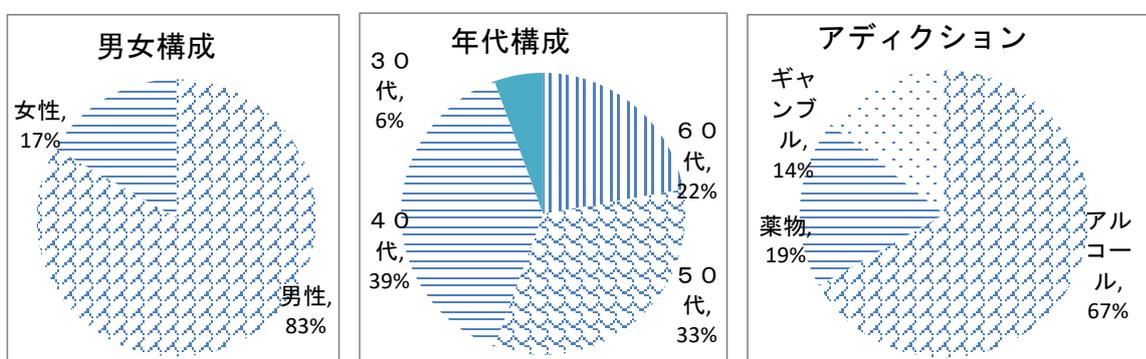
【クリスマスカード】



【年賀状】



4. メンバー状況(令和2年10月31日現在)



5. 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。

①正会員：当法人の目的に賛同して入会される方および団体
 入会金 5,000円
 年会費 3,000円

②賛助会員：当法人の事業を賛助するために入会される方および団体
 入会金 3,000円
 年会費 1,000円

郵便振替口座

口座番号 00100-3-591769
 口座名義 特定非営利活動法人STORY