

令和7年となって早や3か月。その3か月という短い期間でも、本通信担当者の周囲では体調不良や急な入院が続いています。日々、体調や生活については”特に”気をつけねばならないメンバーの皆さんがどう思っているのか。そんなことを思い、今の健康について聞いてみました。題して「今の健康」。

## 1. 「今の健康」メンバーの声

<K.F さん(就労継続支援B型)>

僕は去年、朝起きることができず、遅刻や欠席ばかりしていましたが、今年に入りちゃんと朝起きて「すとおりの」に行けるようになりました。なぜ急にあれほど悩まされていた睡眠の問題が無くなったかという、自分の責任というのを意識したからだと思います。それまでの僕は朝起きられないことも、どこか他人事のように考え、本気でなんとかしようとしていませんでした。僕がいなくても他の誰かが僕がやらなければならない仕事をしてくれるとも思っていました。

しかしある日、ミーティングの時に読むAAのハンドブックの表紙を何気なく見た時、「私の責任。誰かが、どこかで助けを求めたら必ずそこにAAの愛の手があるようにしたい。それは私の責任だ」と書いてあり、それを読んだ時、他人の回復はおろか、自分の回復さえも自分の責任とは考えていなかったことに気付かされました。

そのことに気付かせてくれ、健康な状態に戻してくれたハイヤーパワーには感謝しています。



<K.S さん(就労継続支援B型)>

毎日、肩甲骨から腰にかけてかなりの痛みがあります。ひどい時には息をするだけで、肺が膨れることで背中中の神経を刺激して痛みが出ます。整形外科も5件以上受診していますが、原因が掴めずに「対処療法」、いわゆる痛み止めで何とかしろって言う事です。自分なりにストレッチして背筋を動かしてみたり、お風呂の中で上半身をひねって血行が良くなるようにと、色々な事をしていのですが、全く良い方向に向かうことはありません。「すとおりの」の仲間も皆知っている事ですが、痛くて仕方なく椅子に座っている時も、椅子の背もたれの両脇に通っている棒に背中を押し当てて、少しでも痛みを緩和させています。この痛みはどうにもなりません、痛みを抱えているとどうにも気分も上がらず、無理をしている自分がいます。

後は、突然の虚無感に襲われる事があります。例えば、今生きていることに何の意味があるのかとかかな～？ 生きてるだけだもんな～！ 建設的な生き方もしてないし。「俺一人居なくなっても」なんて考えも浮かんでくるし、やっぱりこれが鬱なのかわからないし。でも「すとおりの」の仲間の前ではなるべく元気な自分でいたいしで、しんどいね。

<Y.N さん(就労継続支援B型)>

今回のテーマは「今の健康」ですが、今の僕の健康状態は、あまりよろしくありません。その原因ですが、数年前に三日連続して飲酒しないことを決め、その禁酒日を作る決め事をおおむね守ってきたのですが、ここ最近では、一日あたりの飲酒量が増える事となってしまい、肝臓への負担が大きくなっている状態です。その理由は、外食の機会が増えたことです。妻が忙しい会社員なので僕が食事を作ればよいのですが、面倒さがりのため、外食で済ませることが多くなりました。その場合、僕が代金を払うので妻も悪い気はしません。外食した場合はほぼ飲酒をしたうえ帰宅後も飲むので、その結果として飲酒量が増えているのが現状です。

今後は進んで僕が食事を作る様にしようと思っています。実は僕は料理が得意で、ある程度の物は手早く作れるんです！

### <M.O さん(生活訓練)>

朝起きると身体、特に背中側が凝り、頭痛がしたり、首肩が重かったりして気分もどんよりして一日のコンディションが下がってしまうので、朝はなるべくゆっくり時間を取って心身がほぐれるように努めています。具体的には朝シャワーを浴び、首や肩などを温めて血流を良くしています。時間がある時は髪も洗うと、頭皮の血行が良くなり、軽い頭痛だと治ってくれるので助かっています。それでも身体が固まっている時は、軽くストレッチをしたり、お日様によく当たってぼーっとします。日に当たるのは気持ちよくて、心が自然と穏やかで前向きになれるので、とても大切にしています。日中も日が差している場所をなるべく選んで歩いたり、過ごすようにしています。自然を観察したり、季節を感じ取ることも、穏やかで純粋な喜びを与えてくれるので、外に出た時はよく自然を味わうようにしています。そうすることで、それまでぐちゃぐちゃ考えごとをしていた自分がリセットされることがあるので、とても有り難いです。

### <Y.T さん(生活訓練)>

はじめまして。僕は二年前にアルコール依存症で、半年間入院していました。退院をしてお酒をやめて、二年が経ちます。お酒と同時期に煙草もやめました。お酒を飲んでいた頃は毎年の健康診断では、再検査でした。今は、月に一回の採血検査も問題はなく、見本の様だと医師に言われる様になりました。お酒を飲んでいた時の最後の入院では歩くこともできませんでした。自分がなぜこんなに健康になれたかは、自分でもわかりません。ただ毎日、施設に通い、夜は自助会のミーティングに参加をして、それが楽しくなり、生きがいになっていっただけでした。

お酒と煙草をやめて、自助会で仲間を作っただけで、健康を意識したわけではありませんでしたが、結果的に歩けるようになり、毎日楽しく過ごすことができる様になりました。今は凄く感謝しています。僕は今はこう思っています。体の健康は凄く大切です。しかし一番大切なのは、精神の健康ではないかと、これをつかむのは自分次第だと思います。長々とありがとうございました。

### <Y.I さん(就労継続支援B型)>

私がいま健康で生活していただけるのは、何よりも「すとおりい」に通所させていただいて、同じ悩みを持つ仲間と過ごす時間があるからだと思います。もちろん自分の意思もあると思いますが、それよりもやっぱり「すとおりい」に通所させていただいて暇な時間を作らずにいただけるからだと思います。暇な時間ができるとお酒の事やギャンブルの事など考えてしまいます。「すとおりい」に通所させていただいて、色々な作業をさせていただいていると、暇な時間がなくなり余計な事を考えずに生活していられます。

私にとって「すとおりい」は、無くてはならない場所であり、その上で今の健康が保たれていると思います。



<Y.A さん(就労継続支援B型)>

二月に誕生日を迎えて、四十四歳になった。私には双子の弟がいるが、その弟が誕生日近くでうつ病になり、休職したと、両親からきいた。実の所、双子の弟との仲は良くない。それでも弟のうつ病の話は、自分のことのように重くのしかかってきた。四十代の働き盛りの男性が、うつ病で仕事を休む。世間ではよくある話かもしれない。しかし、私には身に染みる想いだった。私自身、酒とギャンブルの依存が、今でも続いている。酒をスリップした日、大量飲酒で、ぐちゃぐちゃになって寝る事もある。酒の悪影響は、まだ身体に出ていないが、双子の弟のことを考えると、それがいつ自分に起きるか分からない。依存症のまま生き続けるというのは、目隠しをして、綱渡りをしているようなものかもしれない。

事務所のスタッフやメンバー、メンタルクリニックの先生達、インターネットの友達。そういう人間関係を大事にして、一日一日を味わいながら、回復の道を見つけていきたい。

<H.Y さん(就労継続支援B型)>

今の私の健康状態はハッキリ云って良好とは決して言えません。一昨年にはお酒が止まらず二週間の入院を余儀なくされています。昨年は右足の薬指に重いものを落とし、それが腫れ上がって周りから早く病院へ行くように勧められてたのに、病院嫌いのため受診を怠りました。結果、歩くのが苦痛になって病院に行ったのですが、そこではたらい回し。診て頂いたところで原因はわからず…そんな時、足専門を紹介されて手術を受けることになりました。それからもう一年以上経つのに未だ痛みが出ることもあります。

また、つい最近では、かなりの貧血状態だということが分かり、すぐに入院が必要だと言われました。突然言われても対応出来ず、取りあえず輸血を受け、その後8日間の入院をすることになりました。今も体調はあまり良くないのですが、日常生活には支障はないので、これからはもっと自分の身体をいたわりつつ、「すとおりの」から次のステージに向かえるよう努力していきます。仲間という時間は本当に大切です。

<K. I さん(就労継続支援B型)>

私はかつて大酒飲みであり、ヘビースモーカーでもありました。しかし10年前に断酒し、4年前に禁煙をしました。この2つの習慣をやめたことで、私は大きく変わったと感じています。酒を飲んでいた頃は、深酒による体調不良や二日酔いが常でした。生活のリズムは乱れ、仕事や人間関係にも悪影響を及ぼしていました。しかし断酒してからは、体調も良くなり朝もすっきりと目覚められるようになりました。また酒に頼らなくても楽しめることを知り、精神的にも安定するようになりました。

一方喫煙は長年の習慣であり、禁煙は断酒よりも容易ではありませんでした。しかし健康を考え、意を決して止めました。最初は辛かったものの、タバコのない生活に慣れ、食事の味もより鮮明に感じられるようになりました。もしこの二つを続けていたら今の自分の健康は無かったらろうと思います。

断酒と禁煙を通して、私は今の健康があり、より充実した人生を歩めるようになったと思います。

<N.S さん(就労継続支援B型)>

「健康」について普段は考えたことも無いですけど、今、健康でいられる事は幸せだと思います。でも健康である事がこれからも続くわけではないので、不安もあります。病院に行って人間ドックを受検する事も、頭をよぎります。自分も年齢的に決して若いわけではないので、この作文を書いた事をきっかけとして、生活ぶりには気を付けなくてはいけないと思います。規則正しい生活を心がけたいと思います。

<M.H さん(就労継続支援B型)>

私は以前アルコールをあびる様に飲んでいましたが、やめた。当時は酩酊するまで飲んで吐くまで飲んで。いやなことを忘れようと、いやなことから逃げていた。今はアルコールをやめて体調もよくなった。しかし小脳が委縮して運動もできなくなったので、その分、気が滅入ってしまう。以前できた事ができなくなってしまった。自分のせいと分かっているが、どこかで自分のせいではないという考えが支配している。昔は以前の自分にもどりたいと考える様になってしまっていたが、今はもう以前にはもどれないと理解している。前向きに生きたいと思う。



## 2. メンバー状況(令和7年2月現在)

- ・生活訓練 2人 ・就労継続支援B型 12人
- <男女構成>
- ・男性 12人 ・女性 2人
- <年代>
- ・20代0人 ・30代2人 ・40代1人 ・50代8人 ・60代以上3人
- <アディクション>
- ・アルコール 13人 ・薬物 3人 ・ギャンブル 4人
- ・買い物 1人 (重複あり)
  
- ・就労した者 3人(令和4年10月より)

## 3. 新人スタッフ紹介

本年1月よりスタッフとして勤務させて頂いております佐々木と申します。前職はアルコール依存症の自助会の事務所の職員をしておりました。今回、同じ依存症の方々の就労支援の仕事してみたいかと、お声がけ頂き奉職の運びとなりました。私自身も依存症者で自助会に通って断酒20年を過ぎ、前職での経験を生かしてなにがしかお役に立てる所があると思ひ、新しい仕事を習い覚えている所です。よろしくお願い致します。

## 4. 編集後記

季節は3月。梅の花が満開になり、いい香りを放っています。桜のつぼみも日に日に膨らみを増しています。春はすぐそこまで来ています。

今回の通信のテーマは「今の健康」です。「過去があるから今がある」と言います。みんなの今の元気や体調不良は、かつて抱えて来た病気が引き起こした代物です。なぜ、今、楽になれているのか、しんどさから解放されていったのか。今もって手放せないのはなぜなのか、すべて自分の責任の基に、回復の道はあります。みんなを見ていて体を大事にするという感覚が少し足りないように思います。体が悲鳴を上げている状態なのに、その声を聞かずに楽な道(?)を選択して体を痛めつける。医者からドクターストップがかかって始めて体の危機的状態に気づく。逆に37度くらいの熱で解熱剤を飲んでしまう。自分の体をいたわる感覚を取り戻すことが難しいようです。少しずつ依存物質を手放していくと、自分を大事にする感覚が芽生えて、身体にも優しくいたわることができるようになって行きます。すべての行動が回復の道筋です。元気に一緒にいられますように、もう少し体の声を聞きましょう。

新しいスタッフも加わりました。

今年度もご支援いただきありがとうございます。

来年度も、引き続きご支援いただきますよう、よろしくお願い致します。

## 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