

毎年恒例の宿泊研修。今年のテーマは「回復における仲間の大切さを知る」として、群馬県にある藤岡ダルクさんの施設を見学し、依存症から回復するための取り組みについて学んで来ました。また、ミーティングでは司会者から出されたテーマ「面倒くさい(事)」で白熱したディスカッションが行われました。それ以外にも温泉宿で過ごした時間、グリーン牧場での動物たちとのふれあいなど、いろいろと思い出深いものになりました。そこで今回はこの研修を通して何を学び何を考えたか、そして、何を面倒くさいと感じるのかについて書いてもらいました。



<Y.I.さん(就労継続支援B型)>

私が宿泊研修に参加できたのは、今回で三度目です。

まず研修先である藤岡ダルクについて感想をのべるとすれば、私にとって大変有意義でした。藤岡ダルクの施設長のお話もそうでしたし、なにより施設の広場で催された琉球太鼓の演奏です。太鼓の重量が6kgもあるものと感じさせない演奏には、驚きと共に心が震えるほど感激させられました。

さて本題である「めんどくさい事」ですが、私はお風呂がめんどくさいと思います。だから三日に一回しかシャワーをあびません。それとこういう原稿を書くという事がめんどくさいですね。

<Y.S.さん(就労継続支援B型)>

面倒くさいと言ったら体調不良でもあったし、そもそも宿泊研修自体が面倒くさいことでした。

それはさておき、藤岡ダルクには2回目の訪問でした。

この施設のことを聞くと一番最初に頭に浮かぶのは、琉球太鼓は数あるダルクの中ではピカイチだということで、実際間近で見る演奏には、圧倒されるものがありました。

50人以上が利用している施設で、大した喧嘩は起きていないという事には耳を疑う程でした。性格もそれぞれ違って、多数の利用者の多くが覚醒剤の依存症者で、勘繰りや妄想の中、皆が我慢して仲間同士励ましあいながら生活出来ている事には、私の経験上驚かされる事でした。

また、琉球太鼓は私が川崎ダルクに在籍していた時も、死ぬほど練習したな〜って懐かしく思いました。

負けず嫌いなので、誰よりも上手く太鼓を叩けるようになるために、毎日毎日、朝晩近くの公園で太鼓のバチだけ持って振り回していた記憶が蘇りました。

今回の宿泊研修で印象に残っているのは、あの伊香保温泉の石段365段を登り切ったことです。

最初は50段位でもう止めたい、面倒くさいと思っていたのですが、仲間が上の方にいるのを見ると、やっぱり負けず嫌いの性格が出てきて、かなりしんどい思いをしながらも登り切ることができました。

前回の小田原城を登り切ったのと同じですね。

最後に宿泊研修のプログラムを作ってくれた仲間には感謝です。

藤岡ダルクへ行くことを前提に、よくあれだけ時間のロスなくスムーズに事が運ぶように作り上げ、渋滞に巻き込まれることも無く、時間通りに「すとおりの」に戻ってこられて、そんな偶然の積み重ねは奇跡に近いと思います。

「すとおりの」的にはいつもの事で、部屋の中では喫煙可能のところでも禁煙にしていますが、ヤッパリ煙草は部屋の中でゆっくりとくつろいで吸いたかったナ！

叶わぬ思いですが！

<Y.A. さん(就労継続支援B型)>

私は三月と四月に二か月近くの間、連続飲酒を毎日繰り返す大スリップをしました。その後、すとおりに復帰した後は、スリップしていないのですが、いつまた同じ事を繰り返すのが不安です。と言うのも、私は健康に生きる事に対して心の芯で面倒くさいと感じていて、依存症や身体の病気に対して、自分からなんとかしようと言う気持ちが少ないため、その感覚をどう改善していくのがこれからの課題と考えています。

今回すとおりの宿泊研修で、群馬の藤岡ダルクに行って、琉球太鼓をすぐ目の前で見てきました。重たい太鼓を持ち、五人の叩く太鼓の音がぴたりと合って、迫力のあるパフォーマンスでした。それを見た後、これは今の自分には絶対にできない事だと感じました。そう感じた一番の理由は、健康を保ち練習を積み重ねる事に嫌悪感すらあり、すぐに諦めるだろうと想像したからです。健康に生きる事に対する、面倒くさいと言う感覚が、私の心の奥に根を張っていると強く感じました。

今回の研修の藤岡ダルクでは、依存症から回復を続けてスタッフになったり、琉球太鼓を叩いたりする人達と触れ合うことができました。今の自分にとってそれは自分の嫌な部分、苦手な部分と向き合う時間になったのだと思います。私は、人はめぐりあわせで繋がっていると考えています。私が嫌な事、苦手なことを突きつけられた事も、きっとめぐりあわせなのだと思います。その意味を考えながら、今あるめぐりあわせを大事にする事が、希望のある毎日になっていくのだと思っています。



<H.K. さん(就労継続支援B型)>

何年振りかに研修旅行に参加することができる様になり、とても楽しみにしていました。

普段と違う所に泊まりに行くというだけで治療になりますし、温泉につかることによる身体への癒し、仲間との交流で自分を見つめ直すなどの良い機会に恵まれました。

それと二日目に伊香保温泉の石段を登るプログラムがあったのですが、自分の足腰の衰えを実感しました。毎日の生活に階段上がりの運動を無理無く取り入れたいと思いました。そして毎回の美味しい食事と食べ放題の朝食。普段食べ慣れてない食材を堪能させて頂き大満足でした。まさに食い倒れ旅行になりました。

今回のテーマの藤岡ダルクとの交流の中での「自分を見つめ直す」、ミーティングのテーマの「めんどくさい」ですが、藤岡ダルクの人々の中で「めんどくさい」とプログラムをこなしている人にはいないと、施設を見て感じました。極限に迄追い込まれた生活には逃げ道はなく、淡々とこなすプログラムの中で自分を見つめ直し、前向きに回復していくと言う姿勢を感じました。物理的に誘惑から遮断する。私には警察に捕まる。精神病院に九回隔離された事などが思い浮かばれ、身につまされる思いでした。

<K.F. さん(就労継続支援B型)>

今回の宿泊研修は一泊二日で藤岡ダルク、伊香保温泉方面へ行ってきました。その時の夜のミーティングのテーマが「めんどくさいこと」だったこともあり、めんどくさいことについて書きたいと思います。

僕は思い返すと、ずっとめんどくさいことや、やりたくないことから逃げ続けてきたように思います。薬を使っていた時は友人関係や、家事などの生活のことで、面倒になると絶縁したりサボったりして、面倒なことをやらなくて済むようにしていました。もちろん、そんなことを続けていれば、友人からは愛想を尽かされ、部屋はゴミが溜まる一方です。でも、僕には薬がありました。薬さえ使えば嫌なことは忘れられるし、どうしようもない現実からは、目を逸らすことができました。

しかし、結局は薬で底をつき、薬を使い続けては生きていけない現実と直面しました。僕には、二つの道しか残されていませんでした。

薬を死ぬまで使い続け、面倒なことから逃げ続けるか、薬をやめ、素面で自分の人生に向き合うかでした。

今でもめんどくさいことはいっぱいあるし、自分の人生にちゃんと向き合えてるなどと、格好の良いことは言えません。でも、薬を使うのをやめ、すとおりに毎日通い、NAに行き、めんどくさいことをやり続けるなかで、少しずつではありますが、自分と向き合えるようになってきたと思います。

また、藤岡ダルクで同じように頑張っている仲間のメッセージを聞き、どんな場所でも仲間とともにプログラムを徹底的にやれば、回復するんだと思いました。

私の話は以上です。ありがとうございました。

<M.H. さん(就労継続支援B型)>

私は面倒くさいことが、苦手です。なぜかわからないけど、昔からです。面倒くさいことがあると、汗をかきます。すとおりに来ると、少し収まりますが、朝、着替えるのも面倒くさいです。字が汚いから作業も苦手です。みんなワープロでやればいいと言いますが、タイピングが遅いので、苦手です。半分しか書けないけど、頑張りました。

<Y.N. さん(就労継続支援B型)>

今回、宿泊研修で印象に残ったことは、グリーン牧場に行ったことです。僕は動物好きなのですが、愛犬が死んでしまったからは、動物と触れ合うことも少なくなり、寂しかったのです。今回、牧場で羊や犬と触れ合う機会を持って、少し癒された気分になりました。

宿泊研修でのミーティングに参加して気付いたことは、私は薬物を断って7年になります。薬物を止めるきっかけは、ヘロイン100gの密輸で逮捕されて、懲役3年執行猶予5年の判決を受けたことでした。もし次に逮捕されたら、相当な期間を刑務所で過ごさなければならないという縛りで、ヘロインを止めることができました。お酒も薬物の一種なので、同時に止めることを医者や仲間から提案されましたが、自分の中でお酒は合法だという甘えがありました。そのため、三日続けてお酒を飲まないというマイルールを作り、それを守ってはいるのですが、飲む日の飲酒量が増えているのが現状です。自助グループにはAAとNAに週一回ずつ参加しているのですが、自分を戒めるために、その頻度を増やそうと思っています。でも、どうしてもアルコールを手放す覚悟ができないため、つい面倒くさいという考えが頭をよぎってしまい、なかなか実行できずにいます。自助グループでの仲間も増えてきたので怠惰にならず、積極的にスポンサーを見つけて、今だに、アップデートしていないステップワークなどに取り組みたいと思っています。



<K.I. さん(就労継続支援B型)>

私は、アルコール依存症者です。現在は、その依存症の回復のために、当施設に通所しています。そして当施設では、毎年一回恒例で回復のためのプログラムとして、宿泊研修を行っています。今年は「同じ依存症をもつ人たちの回復に向けた取組を見て自分の回復を見つめ直す」だったか(確かなところは忘れましたが)をテーマにして、群馬県の藤岡ダルクに行ってきました。まあそれは良いのですがそれに対して感想文を書けとおっしゃる、当施設のスタッフの方がしつこくせまってくる。ああめんどくさい。でも当施設に通所するかぎり書けしかたない。まあ当施設の通信誌に載せる程度のもだから、程良く「藤岡ダルクでは、同じ病気を持つ仲間が人里離れた山奥で、共同生活を行い認知行動療法や琉球太鼓等独自のプログラムを通して回復を目指していました。そしてその姿を見て改めて自分の回復を見つめ直すきっかけになりました。」とでも書けば良いのだろうか。でもあまり嘘は書きたくないなあ。いつもぼーとして生きている人間には、なかなか難しい。といったところで今回は、当施設も含めて、この様な施設を作った人たちへの感謝で締めくくらせて頂きます。

それよりも私は、現在、10年間飲み続けた処方薬の減薬を行っております。その離脱症状が激しく、この感想文に、正面から向き合うことができませんでした。

<N.S.さん(就労継続支援B型)>

今年も一泊二日の宿泊研修に行ってきました。あつと言う間の二日間でした。

今年の研修のテーマは、「回復における仲間の大切さを知る」という事でした。そして藤岡ダルクとの交流が目的です。私も一番印象に残っているのは、藤岡ダルクでの話と、仲間の体験談でした。山奥の場所だけあって、さすがに酒をのむこと、薬物をする事、ギャンブルをやる事は出来ない環境におかれているなと思い、この場所なら逃げることは無理だと思いました。あとは、ロープウェイで上がって見た榛名山の景色は、残念ながら雨模様で霧に包まれてなかなか見えず、残念だったことが印象に残ってます。後、今回の研修でミーティングでテーマになった、めんどくさい事についてが、考えさせられることでした。私の場合、今めんどくさいと思っている事は、作業所に週6日間来る事が、めんどくさいのが悩みです。ただ、この事をやらないと何も解決しないのが実情です。後まわしにするのではなく、前向きに考えないと問題は解決しないと思いました。今回の研修での自分の今の問題を解決し、藤岡ダルクの事を思い出して、今後の行動に活かして行こうと思ひ、良い経験になったと、自分の今について反省したいと思いました。

2. メンバー状況(令和7年10月現在)

・生活訓練 2人 ・就労継続支援B型 11人

<男女構成>

・男性 13人 ・女性 0人

<年代>

・30代1人 ・40代1人 ・50代4人 ・60代以上7人

<アディクション>

・アルコール 8人 ・薬物 4人 ・ギャンブル 2人

・就労者 3人(令和4年10月より)

3. 新人スタッフ紹介

はじめまして、新人の冨嶋です。精神保健福祉士の資格を持っていますが、まだまだ見習いで頼りないところも多いと思います。これから経験を重ねながら、依存症についての理解を深め、回復を支える力をつけていきたいと考えています。至らない点も多いかと思いますが、一生懸命がんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。

趣味はお笑いとラジオを聴くことで、深夜にラジオに夢中になっていたりします。そんな時間が自分にとってのリフレッシュになっています。穏やかな気持ちを大切に、メンバーさんにとっても安心できる存在になれるよう一歩ずつ成長していきたいと思っています！

4. 編集後記

前回の通信からかなり時間が経ってしまいましたm(_ _)m。言い訳なら幾らでも出せるのが元依存症患者の強み。でもそんな事は捨てて、素直に現実と向き合って反省しないといけません。お久しぶりです。スタッフのZです。申し訳ありません。

今回も宿泊研修に同行し、メンバーの皆さんと同じ体験を通して発見や感動などに会ってまいりました。他の方も書いてる通り、藤岡ダルクさんの琉球太鼓は迫力満点。伊香保温泉の石段上りはちょっとした修行レベル。愛らしい動物に癒されるファミリー牧場では、プロの技を感じさせるシーブドッグショーなどに触れ、もっとしっかりしなければと気持ちを新たにしました。犬見て。

そしてメンバー皆さんから出てきた感想などを見つつ、同じような所に反応してるあたり、みんなそんなに変わらないのだなとも感じます。回復の手段に大きな違いがないのも、同じような感じでしょうか。個人レベルでは、さらに深く自己を顧みる方、新たに決意を固める方、減薬による離脱の影響が深刻な方などいるようです。ここ良い通過点として、すべてを糧に伸びていきたいです。

ではまた次号で。

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