

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。特定非営利活動法人STORYは、メンバー、スタッフ共々切磋琢磨し、邁進し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。

今年初めてのすとおりの通信は、個々のメンバーに昨年の振り返りと今年の展望、題して「2025年の重大ニュースと、これからどうするか」について書いてもらいました。

## <Y.A.さん(就労継続支援B型)>

私は去年の3月と4月にアルコールで特大のスリップをしました。小説を書いてお酒を飲み、そのまま寝て、また小説を書く。その繰り返しを一カ月近く続けました。事業所にもずっと来れない状態でした。医者に「このままだと入院になる」と言われたので、無理矢理小説を完成させ、無理矢理お酒を止めました。

事業所に戻り、しばらくした頃。依存症の仲間のひとりが亡くなったことを知りました。また、よく買い物を買っていた、隣に住む高齢の女性が亡くなった事も知りました。私は四十代ですが、今まで直接関わった人が亡くなった経験をしておらず、とても重たい経験になりました。特に依存症の仲間が亡くなった事は、とても重たく感じています。

3月と4月に繰り返していた事が、やがてどういう事になるかを想像すると、恐怖を感じます。私はギャンブルとアルコールの依存症です。行く所まで行けば、自分の命や生活を失うのだと思います。

去年、特大のスリップをした時、本当に気持ち良かった事を覚えています。小説を書き進める充実感。お酒による幸福感。好きな時に寝て好きな時に食べる満足感。その気持ち良さを思い出すと、またやりたと言う自分が確かにいます。

しかし、前と違うのは、それを続ければどうなるかを、知った事です。これからずっと、多分、一生、依存症と共に生きていくのだと思います。

これから依存症を抱えて生きて行くのに、去年、私が経験した事を忘れずにいようと思います。

失敗を繰り返しながら、小さな毎日を繰り返していくしかないのだと思います。

## <H.K.さん(就労継続支援B型)>

私の2025年の重大ニュースは二度目の肝炎での入院です。少しの熱で体調を崩して病院に駆けこんだところ、診断は風邪でした。私の場合一度肺炎をしていたので、そのときと同じ病院での受診でした。その後も良くならないのでCTスキャンを勧められたところ、検査の結果は肺炎になっていました。抗生物質を飲み始めましたが、こうなると私の場合入院しなくては治らないとわかっていました。ただ病院は簡単には入院させてくれません。大病院への転院はしていましたが、悪化の不安を抱え、待つしかありませんでした。

結果的には入院でき治りましたが、問題は若い時からの喫煙で肺を痛めており、それが命取りになりかねないことでした。対策としては球菌ワクチンを打っておくことでした。お医者様からは進められていませんでしたが、自費で打っておきました。それと今までは冬でも暖房はめったに使わなかったのですが、今は、暖を取るようになってきました。食事もヨーグルトをできるだけ多く毎日食べるよう心がけて、ヒートテックを買いこみ、薬を飲んだら床につく。多くの場合、床につかずに寝る事や、布団をけとばして寝てしまつて風邪をひき、そこから、体調を崩して肺炎になるということが良くありました。持病には気を付けていて、内科の先生にはほめられているのですが、もう入院はしたくありません。さらに不摂生に気がつけて行きたいと思っております。

## <Y.I.さん(就労継続支援B型)>

私の2025年の重大ニュースは、三つ有りました。

まず一つ目は6月頃エアコンが壊れてしまった事です。幸いな事に、大家さんが無償ですぐ取り替えてくれた事ですね。

もう一つは、半年ぶりに換気扇を洗ったことです。すご腕くんは、ほんとに凄いですね。あの油汚れを新品同然に落とせたのですから、改めて感動してしまいました。

最後の一つは、やっぱりズームミーティングに参加できたことです。居ながらにして日本全国のAAの仲間と交流できたのですから。

さて今年は、どうするかというと、リアルミーティングにも積極的に参加しながら、やっぱりズームミーティングに力を入れて行きたいなと思っています。

これが私の「2025年の重大ニュースと今年はどうするか」という事です。



### <K.I.さん(就労継続支援B型)>

2025年は、私にとって大きな転機となった年でした。私の病気と呼ばれているものの症状を抑える為に10年間服薬していた薬を、ある出来事の為に0にしようと思ったのです。しかし一度に全部0にすると耐えられないほどの苦痛を伴った離脱症状が出る為、段階を踏んで少しずつ減らして行くという計画を立てました。そしてまず一段階目の減薬の時、3日ほど経過すると、かなり耐えがたい苦痛を伴った離脱が起きました。そしてそれが一ヶ月程度続きました。しかしそれを通り越したところ、坂道を登り切り峠を越えると急に視界が晴れるように、息苦しさが消え、非常に気が楽になりました。減薬前の薬を服用していた時は、すとおりに来ていても、一日中眠むかったし、家に帰るとすぐベッドへ直行、食事の時間に起きて、それが終わるとまたベッドに直行という生活でした。風呂に一週間入らなくても平気でした。それが減薬してみると最初は離脱に苦しむものの、それを過ぎると今まで被せられていた幕が取れ、本来私に備わっていた神経や感受性が戻り、社会的意欲が出、自分の意思で行動しようという気持ちが起り始めたのです。裏を返せば、私の服薬していた薬は、私の病気と呼ばれていたものの症状を抑える一方で、その副作用として、私の本来の性格を強烈に覆い隠していたのです。今は二段階目の減薬中です。今度はあまり離脱も起きずに過ごせています。そして、さらに減薬の効果が出て、今まで見過ごしていたものが見えるようになって来ました。三段階目の減薬は2026年1月です。さらに元の自分を取り戻せるものと期待しています。そして今後はこの調子で減薬を進め、最終的には0にし、本来の自分を全部取り戻したいと思っています。

### <M.H.さん(就労継続支援B型)>

2025年は何もしなかった。  
今もアルコールで苦しむから、ノックピンを飲んでます。これからも継続したいと思います。書くことがないのでこれで終わります。足が上がらない。それがつらいです。  
しゃべれなくなり相手に言葉が伝わらないのでいっしょうけんめい話しています。  
だいぶ字が汚いのでゆっくり書いていますが、きれいにならない。

### <N.S.さん(就労継続支援B型)>

去年の問題点について、今年改めなくてはならないのは、まずは健康管理についてです。一年ぶりに健康診断をやったところ肥満と診断され、今年は食生活に気を付け、規則正しい生活を送らないといけないと思いました。そして一番の課題だと思った事は、すとおりに週6日遅刻しないで通所する事です。当たり前の様な事かもしれませんが、去年からできていません。今年こそはの気持ちではいますが、この原稿を書いている時点で2回遅刻してしまいました。気持ちを切り替えていきたいと思っています。まだ始まったばかりなので、これからです。今年目標に向けて頑張りたいと思っています。



### <M.K.さん(生活訓練)>

2025年は私の生涯においても、とても大きな一年だったと思います。  
年初から連続飲酒が続き、一日中ぼやとした意識のなかで生活をしていました。家族の話を知っているのか、いないのか、その他いろいろと迷惑をかけたと思います。  
なぜ、お酒に取り込まれたのか、それは定年退職後、再雇用で働いていたのですが、現役の時より業務内容も大きく変わり、とてもつまらないものでした。それで時間潰しもありつつお酒に頼ってしまいました。  
6月頃に妻のプチ家出もあり、また、娘の協力もあり、入院治療を決断しました。  
入院治療は思っていた程不快ではなく、仲間もできてあまり退屈もせず過ごすことができ、三ヶ月の長丁場も乗り切れる安心をしました。入院してから現在(2026年)1月まで飲酒欲求もなく穏やかに生活出来ております。これも週に3日ですがすとおりに通所して規則正しい生活を送ることができているからだと思います。  
今、思っていることは迷惑をかけた家族ややさしく迎え入れてくれたすとおりのスタッフ、メンバーのおかげだと感謝しております。  
これからもまだまだ人生続いていくと思います。初心を忘れずお酒を飲むことなく健康な生活を続けていけたら良いと思いますし、そうでなければいけないと思っています。

### <Y.N.さん(就労継続支援B型)>

薬物は止められたが、アルコールを止められない私

私は三十年ほど麻薬を使用してきました。その三十年の間に何度も麻薬を止めようとしてきたのですが、完全に断ち切ることは出来ませんでした。麻薬、僕の場合ヘロインですが、最初のうちは快樂のために使用するのですが、依存が増すにつれ、薬に対する身体的な耐性が高まり、使用する量がどんどん増えていきます。ある程度の量まで増えてしまうと、ただ禁断症状を起こさないために使用することになってしまいます。そのことがバカバカしくなり、決意をし、苦勞をして断薬する。そしてシラフの生活を送るのですが、欲求に負けて再使用する。そうすると耐性が無くなっているのが最初に麻薬を摂取した時と同じような快樂が得られる。その繰り返しを何度も繰り返してきました。今は7年間、薬物を摂取していないのですが、それは自発的なものではなく、私がヘロインの密輸で捕まってしまい、今度捕まると、相当な期間を刑務所で過ごす羽目になることへの恐怖が抑止力となっているからです。

7年経ってみると、快樂の記憶は遠い過去のものとなってしまい、快樂を再現しようという衝動や気持ちは薄れてしまいました。

ヘロインを止める時に、いろんな方から同時にアルコールもやめた方が良いと助言を頂いたのですが、当時の私は、なぜ合法のアルコールもやめないとだめなの？といった感じでした。ヘロインを止めてからは、アルコールを使う、といった感じの摂取に変わりました。今はアルコールの摂取を控えるようにしていますが、断酒に踏み切ることが出来ないのが、今の私の現状です。

### <Y.S.さん(就労継続支援B型)>

去年は色々な事がありすぎて、文字や言葉では表現ができない。

一番大きな事は、大切な人を喪ってしまったという後戻りは決して出来ない現実！

亡くなってしまう前に救急車を呼ぶことができた筈なのに、それを放棄してしまったという後悔！

何時までも俺の心から離れてくれないし離したくない彼女の亡霊！

何時まで、俺はこの想いを引きづって生きればいいのか？

女々しい奴だと思われるかもしれないけれど俺の心は今でも悲鳴をあげている。

後は年末の大掃除で紙漉き場の洗濯機を動かした影響で第二腰椎圧迫骨折をしてしまったという事。

これについては「すとおりに」からは何の謝罪も受けていない。

「骨粗鬆症じゃないのか」とか、「痛いのは自分持ち」だ位の事しか言われていない。

今年については、今は何も考えられない。

取り敢えず、この腰の状態を早く治す事と、これから控えてる手術がよい方向に向かってくれる事、もう一つの予定している手術の心配だけです。

健康に気をつけて一日一日を消化していくしかないのかな～

でも、これから十五年二十年生きていくだけの人生なんて虚しいだけだし自死という選択もあってもいいのかも知れない！

一人部屋にいてもね～？

そうすれば健康なんて考えなくても良くなるし、全ての考えを捨てることも出来ますしね。

本音は楽しんで生きて死にたい。

### <K.F.さん(就労継続支援B型)>

昨年あった、一番の重大ニュースはおばあちゃんが亡くなったことです。

僕のおばあちゃんは老人ホームに入っていたのですが、昨年の6月に危篤になり、いよいよ危ないというときに、僕はすとおりにを休んでおばあちゃんのところへ行くか、皆勤を続けるためにすとおりに行くかという決断に迫られました。どちらも正しく思えた僕はとても迷いました。そこで自分のハイヤーパワーでどうしたらいいか聞いてみました。なかなか返事は返ってこなかったのですが、二十分くらいしてから、人のためになる方を選びなさいと聞こえた気がしました。この場合、すとおりにに行くのは自分のため、おばあちゃんのところに行くのは人のためだと思い、おばあちゃんのところへ行くことに決めました。

翌日、おばあちゃんのところへ行き、最初はおばあちゃんは僕の顔もわからなかったのですが、最後には僕の顔もわかり、来てくれてありがとうねと言ってくれました。

数日後におばあちゃんは亡くなったのですが僕は全く悲しくなく、キチンと見送れたという満足感のようなものがありました。

お葬式でも自分の役割を果たせたと思うし、すとおりの前日に連絡を入れたので欠席扱いにならず、皆勤を継続できました。不思議なことにハイヤーパワーの言う通りにしたら全部上手くいったように思い、このことがきっかけで僕はハイヤーパワーを信じる事ができるようになりました。

人が死ぬのは悲しい事なのですが、必ず残された人たちには何かを残してくれるように思います。

今年もおばあちゃんが残してくれたハイヤーパワーとの繋がりを大切に生きていきたいと思っています。



### <T.S.さん(就労継続支援B型)>

昨年は答えの出ない事柄に苦しみ続け、不安定な気持ちをごまかし続け、ただその日その日をやり過ごすような不安定な毎日を送るだけの、からっぽの日々を繰り返していました。そしてそれらのことに向きあう事すらできずに、焦りはあるが、焦りだけで対処する気力さえありませんでした。

4か月間、病院のベッドで過ごし、徐々にではあるが依存症者として生活してきたこの十年を冷静に考えることが出来るようになってきましたが、それでも解決策は出て来ません。退院後の生活、自分の心境、どれも、現実味がなく、ある場所で壁にぶつかり、それ以上、考えることが出来ないでいました。

その壁が何なのか、どう乗り越えればいいのか、考える事すら拒否している自分を嫌悪し、途方に暮れる日もありました。

しかし、想像さえしていなかった、ごく普通の中の出来事が私の心に刺さりました。

壁が何なのか？ 退院後に何をすべきか？

誰かが助言してくれているかの様に、心の中に言葉と、その感覚がしみ込んできました。壁は私の前に立ちはだかっていたのではなく私の中にありました。

新しい年を迎え穏やかな毎日を送れればと思っています。その為に私が心にとめていなければいけない事があります。

完璧さを求めるより成長する為に努力する事。まず、ここから始めたいと考えています。

## 2. メンバー状況(令和8年1月現在)

・生活訓練 1人 ・就労継続支援B型 11人

<男女構成>

・男性 12人 ・女性 0人

<年代>

・30代1人 ・40代1人 ・50代3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. 編集後記(スタッフから一言)

この一年を振り返ると新たにメンバーとスタッフを迎えたり、心と体の回復の一步を踏み出す仲間へ勇気を与えられたりした一方で、目の前から去った人や病に深く傷ついた人も多く忘れられない年でもありました。

「災難にあう時節には災難にあうがよく候。

死ぬる時節には死ぬがよく候。

これが是災難を逃るる妙法にて候。」

良寛さんの越後三条大地震に被災し家も家族も亡くした親友への見舞いの言葉です。

普通ならば「大変でしたね。頑張ってください。」と書くところでしょう。

子供たちとの鞠つきやかくれんぼに夢中になる心優しい良寛さんに不似合いな冷たく突き放したような文言ですが、親友はこの文に頑張る生きて行こうと力を与えられたそうです。

災難という現実をありのままに淡々と受け入れ見据える、腹を決める、

その中で何が出来るかを考える。

そこからしか今日一日の災難を乗り越える方法はないのだという慈愛の言葉と親友はとったのでした。

今やいっときに比べSTORY全体がメンバーもパワーもダウン寸前のなか、一年をなんとか持ちこたえたというのが正直な気持ちです。

御仏の加護やハイヤーパワーの力を借りても、もう一年乗り越えたいと思いますがどうも未熟ゆえに

「こまったこまったこまどり姉妹、しまったしまった島倉千代子」と右往左往する今日一日です。

## 4. 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

