

すとおりいは、自主製品の製造・販売やリサイクルセンターを運営する就労継続支援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のある仲間が、社会復帰に向けて訓練しています。

今号では、利用者とスタッフの体験談を中心にご報告させていただきます。

## 1【利用者からスタッフになって】

### スタッフKさん

私がすとおりいに通所を始めたのはちょうど14年前です。

15歳の時、アルバイト先の先輩からマリファナを勧められて、吸ったのが最初の薬物でした。その後、ヘロインにも手を出したのですが、効き方がものすごく、すぐにやめました。マリファナの使用は続きました。覚せい剤を打たれてからはひどい生活になり、病院の先生に診てもらい、警察の紹介で入院することになりました。その後、何回かの入退院を繰り返し30歳の時、薬物依存症と診断されて、なんだかホッとしたことを覚えています。

39歳の時、父親が亡くなり、精神的にショックで起き上がることもできなくなり、仕事にも行けずに、3年間引きこもっていました。やっと、病院に行くことができるようになった時、病院の先生から「働きたいなら生活保護を受けて、すとおりに通所することから始めなさい」と言われて、すとおりを紹介されました。

21歳で入院して44歳の時にすとおりに通所するまで、10回くらいの入退院を繰り返し、3度の自殺未遂もしましたが「これで生きていける、もう二度と入院したくない」と思えるようになりました。

しかし、通所を始めたものの、生活リズムができていなかったため、帰宅時間の15:30に通所をする、通所も週に3回出来ればいいほうでした。それが、通所を続けているうちに朝時間通り通所できて、6日通所できるようになっていきました。

14年通所して、外部のアルバイトを経験した後、すとおりのスタッフとして昨年より働き始めました。

今後、もし母親が亡くなったとき、また、引き込まってしまうのではないかと、不安になることがあります。すとおりにいれば乗り越えられる、乗り越えていけると思います。ここにいるからこそ、自分をコントロールして、より良く生きていくことができると思えるようになりました。

この考え方を大事に、スタッフとして、利用者・仲間とともに過ごしていきたいと思っています。



## 2【なぜ、私たちはすとおりにいるのか？】

### Iさん

「なぜ、私はすとおりにいるのか」なぜか、それは、ただ一重に、お酒をやめたかったからである。

ある病院の依存症者病棟のお医者様に「今後、お酒を一滴でも飲んだら、死んでしまうかもしれませんよ」と言われて、さすがに「やめなくては」と思ったからであります。

依存症者病棟に移る前に、腎梗塞で緊急入院をしていて、お医者様に「あなたはアルコールの飲みすぎだから、依存症者病棟に移ってください」と言われました。そこで知り合った病院のカウンセラーと相談して、「良いところがあるから退院したらそこに通うといいですよ。そこならおうちからでも通えるから」と勧められたのが「すとおりに」でした。

本当であれば、海が見える病院が良いと言われたのですが、その時にはすでにうちにはペットのインコが3羽いたため、「3か月も家を空けられません」と断ったので、それならとカウンセラーが調べて下さり「すとおりに」が良いのではと、一度見学をして決めた次第でした。

最初の2年間ほどは、生活訓練という場所でアルコールについて勉強させてもらいました。そこでお酒を飲まない過ごし方や、お酒の恐ろしさを学び、「暇な時間を作ってしまうこと」が一番の敵であることも学びました。

あっという間に2年がたち、そこから就労継続支援B型に移った頃には、すっかりお酒が抜けて、毎日ずすがしく生活できるし、何よりも暇な時間がなくなり、良い仲間にもまれて、とても心地の良い生活をおくっています。

こうして今私は「すとおりに」に居るのです。

皆様も暇な時間を過ごしているのであれば、ぜひ「すとおりに」に一度見学に来ていただければと思います。



### Yさん

お酒でどうにもならず、1か月の入院生活を送って「これから私はどうすればいいんだろう」と思っていたところ、病院の先生から「すとおりに」を紹介され、通うようになりました。

はじめの頃は「すとおりに」に行くのが嫌で仕方がありませんでした。何度も何度もお酒でスリップする私でした。仮病というか、1週間、2週間と休んだこともありました。

そんな私に対して、最近でいえば体調を崩して倒れた時も、心優しく近くで見守ってくれていたのは、職員の方々と仲間たちです。週末に飲んじゃったり、ご褒美と称して飲んじゃったりしても「又、やり直せばいいんだよ」って笑顔で受け入れてくれる仲間たちの輪の中に居て「ああ、私のアルコール依存症という病気に悲観することなく、笑顔で居られるのはここしかないんだ」「今は、ここでお酒を断ち、社会に戻れるように頑張ろう」と思えるようになりました。

時々スリップする私ですが、「私が居る良い場所」で、「すとおりに」に居れば仲間の笑顔、そして何よりも私自身の笑顔が自然な形で出せる場所。

だから私は「すとおりに」に居ます。

## Sさん

薬物で逮捕収監され続け、「すとおりに」にたどり着くまでに十五年の年月が流れました。社会に戻っても早く自立しなければと焦り、その焦りから薬に手を出し、結局何もし得なかった十五年間でした。今回、ダルクで自分の人生を立て直すために、二年間の共同生活を送った私が、次に自分の居場所として選んだのが「すとおりに」だったのです。

「すとおりに」での生活も一年半が過ぎようとしています。本当は、社会で働ける生活リズムと体調を取り戻す期間は、一年もあれば十分だと思って「すとおりに」に通っていました。しかし、その一年の間で身体的体調を崩して何日も休んだり、精神的な不安定さから気分が落ち込んで休んだり、途中から帰ったりもしていました。

「これじゃあ、社会でなんて働けない」そう思っていた頃、「すとおりに」の職員や仲間から「焦らなくてもいいよ」「一緒に頑張ろうよ」など、様々な励ましの言葉を頂き、「そうか、今どんな自分を曝け出しても、ここは居ていい場所なんだ。」ということに気付きを得て、自立できるようになるまでは、ここを私の唯一の居場所として、仲間とともに成長を遂げていきたいと思っています。

「すとおりに」にいるのは、ここが人生のやり直しの第一歩だからです。



## Fさん

僕は、すとおりにには一昨年12月から通所しているのですが、通所を始めて1年くらいの間はなかなか継続して通うことができず、家でダラダラとした日々を過ごしていました。しかし今年からちゃんと通えるようになり、最初は週3日の通所から始め、今では週5日通えるようになりました。なぜこんなに急激に通えるようになったのか、僕自身が一番不思議に思っていたのですが、この間施設長にハイヤー・パワーが降りてきたのかもと言われ、ハイヤー・パワーってこう言うもののなんだと少し納得がきました。

去年のまだ通えていなかった頃は、すとおりにに行かなくても薬さえやめていればいい、薬を飲んでいないのになぜすとおりにに行かなくてはならないのか、と思っていたのですが、生活訓練で色々な勉強をするうちに、薬を飲まないだけでは不十分だったんだと気がつきました。確かに薬を飲まないことが一番大切なことではありますが、それだけでは先に進まず、就職も夢のまた夢なので、やはり生活リズムを整え、同じ依存症の仲間の中で回復していくということが、自分には必要なことだったんだと思います。

自分が今すとおりににいるのは、ハイヤー・パワーが巡り合わせてくれたからだと思います。すとおりにに巡り合わせてくれた上、通えるようにしてくれ、必要なものを与えてくれたハイヤー・パワーには感謝しかありません。

## Sさん

はじめまして。すとおりに通所して5年目になります。通うきっかけは、役所のケースワーカーに「作業しながら、最終的には社会復帰を目指す場所」と勧められて、見学に行きました。

ギャンブルというアディクションが原因の僕としては、半日作業しながら暇な時間を作らないでいられるということで、自分に合っていると思い、通うことに決めました。今では通う習慣が出来て、アディクションに手を出すこともなくなりました。

なぜ、私はすとおりにいるのかということに関して言えば、僕にとっては毎日の習慣みたいなものができることだと思います。

今では、基本的な作業の他に、紙漉きもまかされています。僕にとって「すとおりの」存在は、今では生活の一部となっているのです。

これからも社会復帰に向けて、すとおりに通所しながら、着実に一步踏み出せたら、今通所している意味と、これからの道しるべになるものだと思います。



### 3【メンバー状況(令和5年9月現在)】

- ・生活訓練 2人 ・就労継続支援B型 13人
- <男女構成>
- ・男性 13人 ・女性 2人
- <年代>
- ・20代1人 ・30代2人 ・40代1人 ・50代7人 ・60代以上4人
- <アディクション>
- ・アルコール 8人 ・薬物 5人 ・ギャンブル 3人 (重複あり)
  
- ・就労した者 2人(令和4年10月より)

### 4【編集後記】

今年の夏、東京の猛暑日は22日連続。真夏日も88日。いったいこの先、日本の四季はどうなってしまうのでしょうか？

この暑い中、すとおりのみんなは6日通所を続けました。作業をやりながら大汗かいて、配達引き取りも暑さをもろともせず、てくてくとリヤカーを引いて出かけていきました。毎日感心の連続でした。「自分の回復のため」、「一人でいるのは不安だから」、「暇な時間ができた時が一番危ない」と皆は言います。せめて、日中、同じ病気を抱えている仲間たちと過ごすことで、この不安感をやり過ごすことができ、依存物質を遠ざけることができるなら、そこに、すとおりの存在意義もあるのかなと、改めて、皆の原稿を読んで感じました。

彼岸花が咲き始めました。季節は少しずつ秋の気配です。少しほっと一息つけるでしょうか。深呼吸して今まで酷使してきた体を、リラックスさせてあげましょう。

### 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