

# どっこい生きてます!



『施設前の通りに可憐な初夏の花を咲かせ、潤いのあるまちづくりに役立ちたい』—そんな素朴な思いから実現したのが、潮騒フラワーロードの取り組みです。下津海水浴場へとつながる鹿嶋市宮津台の潮騒本部前市道の歩道の両側約600メートルに花壇を作り、今年も市から寄贈されたマリーゴールドやサルビアなどの花を入寮者が愛情を込めて植えました。夏場の除草や水遣りは大変な作業ですが、赤や黄、橙色のカラフルな花たちが地元や県外からの海水浴客の目を楽しませています。(4Pに記事)

2015  
7

## 根強い世間の誤解と偏見に めげず頑張ります!



梅雨が明け、本格的な猛暑の夏が到来しました。長年の荒れた生活で身も心も健康とはいえない依存症者が集い合う潮騒JTCですから、暑さ対策にはとても気を遣います。あと数年で後期高齢者の仲間入りをする私も、夏場は後遺症による頭の痛みが出やすいので注意を怠らないようにしています。暑さで思考力が低下しつつある中、このところ私たちは施設運営の難しさを実感させられる現実にはぶつかっています。支援者と思えた人が、私たちにはちょっとしたボタンの掛け違いにしか思えないことで、手のひらを返したように排斥の動きを見せたり、市民活動を支援する行政のまちづくり協働事業に手を挙げようとしたところ、これを主管する委員会の一部に「潮騒は県外からの利用者ばかりで、地元への浸透や貢献が足りないのでは?」との意見があるとして、担当者から時期尚早との助言を受ける現実には、まだまだ私たちの力不足を実感させられています。

任侠道に生きた過去の私なら全身に怒りの感情を爆発させ、相手の懐に飛び込んで「物申す」行動に出たでしょう。しかし、未熟ながらも依存症の回復者として生きる“落ち着き”を手にした今、私はパワーゲームの遡上に乗ることなく「相手を変えるのではなく、自分を変える」という冷静な判断とスタンスで行動できるようになりました。潮騒JTCの指南役ともいえるダルクも、この国に根を張って30年の歴史を刻みますが、いざ地域で新たな施設を立ち上げようとするとなれなく反対されます。「趣旨は理解できるが、ここではなく他所につくれ!」「問題が起こってからでは遅い、ダルクに責任が取れるのか!」と。こうした理屈を超えた手強い反対意識に、私たちは地域における依存症の理解遅れを実感します。権利意識の強い団体なら法的な対抗措置も含め“反撃”するのですが、やはりダルクはパワーゲームとは無縁の存在です。

先頃、仲間のマーシー(日本ダルクスタッフ)の盗撮問題が、ニュースとして扇情的に報じられました。メディアは鬼の首を取ったように彼を“ダメ人間”として強調しますが、「まだまだ飯のタネになるので、本音は立ち直ってほしくないのでは?」と勘ぐってしまいます。私たちの立場からは事件の真相は伺い知れませんが、日本ダルクによるとその後の調べでマーシーの携帯には証拠となる映像がなく、仮に書類送検されたとしても不可解さや疑念が消えません。悲しいかなダルクも潮騒も、そしてマーシーも自らの意見を正面切って主張しにくく、ましてや反論など一切許さないという世間の厳しい空気に晒されています。これを逆手に取って一方的に「書き得」「流し得」を狙う底意地の悪さを、私はこの国のメディアに感じてしまいます。「あいつならやりそうだ」「ダルクや潮騒なら批判されても仕方がない」…。こうした根深い世間の誤解と偏見を乗り越えるためにも、今秋に開く潮騒JTC10周年記念フォーラムでは、あえてマーシーをゲストスピーカーに迎え、回復メッセージに立ってもらおうと考えています。

(センター長 栗原豊)

## 依存症の回復活動に理解深める 石岡市八郷地区民生児童委員が研修で来訪



石岡市八郷地区民生委員・児童委員協議会の皆さん約30人が来所し、デイケア施設で熱心に研修しました

石岡市八郷地区の民生児童委員協議会の皆さん約30人が6月23日、潮騒 JTC に視察研修で訪れ、潮騒農業を中心とした施設の活動に理解を深めてもらいました。委員の皆さんからは質問もあり、意義ある意見交換ができました。県内には地元を根を下ろす先輩ダルクの2施設があるだけに、潮騒を研修先を選んで頂けたことは施設にとっても励みとなります。一行は1時間半程度の駆け足でしたが、潮騒が取り組む依存症の回復に向けた諸活動や就労支援の一端に触れ、依存症という病気の困難さにも理解を深めて頂きました。

デイケア施設の4階会議室で開かれた研修では、栗原センター長が入寮者の高齢化、重複障害化、生活保護頼りなど潮騒を取り巻く厳しい現実を力説し、「八郷地区は県内有数の歴史ある2つの精神科病院があり、とりわけアルコール依存症の治療では潮騒もお世話になっている。しかし、依存症は病院だけでは治らない病気であり、リハビリ施設や地域の自助グループとの連携が大事なので、どうか本日の研修で依存症について理解を深めてほしい」と歓迎あいさつをしました。その後、農業隊リーダーのヒトシさんがパワーポイントの映像データを使いながら、農業に特化した潮騒の就労支援活動などを説明しました。来所した委員の皆さんからは質問もあり、栗原センター長が丁寧に答えていました。



一行は施設側が用意した資料を基に依存症に理解を深めました



委員の皆さんからの質問に栗原センター長が丁寧に答えました



## 潮騒フラワーロードで花植え作業 仲間の団結と集中力に支えられ

7月初旬、恒例の潮騒フラワーロードの花植えに仲間たちと取り組みました。例年なら梅雨の晴れ間の蒸し暑さの中で水分を補給しながら、こまめに休憩を取りますが、今年はさほど暑さを感じず、その分体力を奪われずに2時間ほどで作業を終えることができました。参加メンバーは今までより少ない30人ほどだったので、作業リーダーの私としては「昼食をはさんで午後も数人の仲間の手を借りてやるのかなあ」と考えていました。しかし、仲間の団結と集中力とは凄いもので、あの長いフラワーロードにあっという間に植え終わりました。一部には手直しが必要な箇所もありましたが、あれくらいの人数の方が適任ではないか、と感じています。それに助っ人の農業隊の段取りの良さに助けられました。農場で鍛えられた農業隊メンバーの手腕を実感しました。

私は思います。植え終わった潮騒フラワーロードの花たちは、間隔がまばらだったり、同じ色の花が集中してしまった区間もあります。若干のミスや適当さは見受けられましたが、潮騒流に考えればそれも個性です。もとより私を含め、みんなアディクトです。計画通り遂行することや予定調和を求められるのが、とても苦手です。むしろ、

与えられた作業を回復のプログラムとして、「多少のミスなんてどうってことないさ」と考えることが大事です。だから私も「これは回復のプログラム。仲間と団結し協力し合って一つのことをやり遂げる。与えられた責任を全うすることだけを考えよう」。そう思ってやりました。

植え終わった花たちを見ると格別です。なんとも言いえない充実感があります。潮騒フラワーロードの取り組みは素晴らしい事だと思います。仲間と一緒に花植えができた事、楽しい時間が過ごせた事、充実した日々を送れている事に感謝です。「ありがとう!」(ツカ)





## 潮騒メンバーも参加して 下津海岸をきれいに

「第32回鹿嶋市海岸一斉清掃」が7月4日にあり、潮騒JTCの仲間たちも参加しました。当時は生憎の小雨模様にもかかわらず、約1時間の作業で下津海岸がとてもきれいになりました。

7月中旬の海開きを前に、鹿嶋市や新日鐵住金鹿島製鐵所、鹿嶋市観光協会、鹿嶋青年会議所、鹿嶋の海岸を守る会などの主催で実施され、市内の各種団体、企業、行政、市民らが参加して鹿島灘に面した市内の海岸を一斉清掃する恒例の取り組みです。当日は小雨がぱらつく中、午前8時から約1時間半、潮騒のメンバーも軍手とビニール袋で熱心にごみを拾い集めました。

潮騒では地の利を生かして本部施設(同市宮津台)にほど近い下津海水浴場で毎年、海プログラムとして海水浴などを楽しんでいます。同海水浴場は、透き通った水ときれいな砂浜が魅力の遠浅で泳ぎやすい海水浴場です。下津海岸付近は、今年から道路整備が進み、利用しやすくなりました。その後7月18日には海開きがあり、8月17日まで鹿嶋ライフガードチームが監視活動を行っています。潮騒のメンバーも決まりを守りながら、きれいな海での海水浴を楽しんでいます。



# 今月のイベント参加報告

## 4年振りに水郷潮来あやめ祭りに参加して

6月25日に潮来市の水郷潮来あやめ園で開かれている「第64回水郷潮来あやめまつり」に仲間たちと一緒に行って来ました。当初計画では最盛期に実施する予定でしたが、あいにく仲間の病院等が重なり、この日となりました。それでもオープニングで声掛けをしたところ、多くの仲間が参加してくれました。既に開花終盤とあってアヤメはそれほど咲き誇ってはいませんが、晴天のもと約1時間にわたり仲間たちがアヤメ見学のプログラムを楽しみました。

潮来あやめまつりは、国内あやめ祭りのシンボリックな存在です。潮来あやめ園には約500種100万株のアヤメ(ハナショウブ)が一面に咲き誇り、見事な景観を造る観光スポットです。期間中は園内に架けられた橋の上から、白、紫、黄など色とりどりのアヤメが楽しめ、手漕ぎの「ろ舟」遊覧船の運航や夜間のライトアップなどで雰囲気盛り上げていました。

実は4年ほど前にも自分は、このプログラムに参加していました。その時と今の違いは何だろうと思うと、周りに仲間がいることに気がついたということのかな、と思います。前回の方がアヤメは咲き誇っていたと思うのだけれど、駐車場や集合時間を決めて記念写真を撮る、ただそれだけなのに笑いながら過ごす時間は最高でした。少しずつ今何ができるのか、これから仲間と考えながら過ごしていきたいと思います。潮騒では仲間の絆を深めようと年間を通じて多彩な取り組みをしています。今回は仲間の下支え役を任されている意味を深く考えさせられました。(トム)



水郷潮来あやめ園で仲間たちと一緒に記念写真を撮りました



開花の最盛期は過ぎていましたが、十分にアヤメを楽しめました



祭り期間中は「槽船」遊覧船の運航が観光客に人気でした

## 3カ月振りに秋元病院メッセージに参加

6月20日に千葉県鎌ヶ谷市の秋元病院にて定期的に開かれている、潮騒メッセージに参加してきました。約3カ月ぶりの参加でちょっと緊張しましたが、何とかクリアできました。今回は自立支援の診察と面接、それに入院している農業隊のベテラン、ジュンさんの見舞いも兼ねました。ジュンさんは相変わらずの調子で、元気そうでした。

メッセージテーマは「逃げたくなる時」だったのですが、今年私は東京に逃げたりしていたので、自分にはピッタリのテーマに思えました。それでなくても嫌な事があ

ると、つい物事をマイナスに考えたり、何かあると不平不満を言ったりすることが多く、そんな自分に嫌気がさしていました。なので、とてもタイムリーなテーマでした。こんな状態の時に大事なことは「お任せ」というか、自分をいったん大きな力に預ける発想が必要です。まさしく“何とかなるさ”の発想です。人生よくよく考えても、良い方向には行きません。アディクトとして「今日一日」を大切に生きたいと思います。今後も農業プログラムをしながら、地道に回復と成長を目指します。(のぼる)

こんなイベントに  
参加しました、  
というご報告。

## 農場で穫れたジャガイモ試食が人気に JA 直売所のメロン祭りで

梅雨入り直後の6月6、7日、JAしおさい鹿嶋農産物直売所で恒例のメロン祭りが開かれました。今年は4月以降高温だったことから糖度の高いメロンが収穫されています。食味が安定して非常に糖度が高いタカミメロンが人気で、これを使ったソフトクリームは完売でした。潮騒では去年1年間、同イベントでエイサーや和太鼓演奏をさせてもらいましたが、今年もエイサー演奏をさせてもらえてメンバーの励みとなりました。

潮騒では今回ポップコーンなどの販売は無く、メロン配達や車両の誘導係など裏方の作業がメインとなりました。この日は鹿島神宮での横綱・白鵬の土俵入りイベントと重なったり、雨が降ったりしましたが、潮騒マンパワーで乗り切りました。潮騒農場で穫れたジャガイモの試食が人気で、その効果なのか同直売所のジャガイモ売り上げも伸びたので良かったです。

仲間たちからは「ここまでする必要があるの?」「別にJAがメインなんだから、適当にやれば良いんじゃない?」などの声も上がりましたが、そこにはJA直売所の店長さんの熱い想いがありました。「農協の私たちが頑張る事は当たり前だけど、生産者の皆がメインで楽しくやれる直売所にしたい」「それが出来るのが潮騒さんだよ(笑)」という、正鵠を射る“くすぐり”です。そう言われたら、やるっきゃないですよ。

プログラムで始めた潮騒農業で利益より回復をメインにやって来た行動が、次第に地域の人達に“認めてもらえつつある”ことに自分は感動しました。「こんな俺達でも受け入れてくれる人達がいる」と。(ヒトシ)



直売所の専用コーナーに並ぶ潮騒農場で穫れたジャガイモ



ジャガイモの試食が家族連れに人気で、人だかりができていました

## 鹿島神宮で横綱白鵬が土俵入りを奉納

大相撲の横綱白鵬関が6月6日、潮騒デイケアから近い鹿島神宮本殿前で土俵入りを奉納しました。同神宮の祭神は武道の神、相撲の祖神として知られています。ゆかりのある同神社で横綱の奉納土俵入りは今回が初めてということです。この日は太刀持ちに幕内豪風、露払いに嘉風を従え、集まった約1万人の観客の前で迫力ある土俵入りを披露しました。この日を心待ちにしていた潮騒の仲間たちも同神宮に行き、観客でゴった返す中、懸命に白鵬の勇姿を写真に収めました。



大勢の見物客の中、潮騒の仲間が横綱白鵬の勇姿をカメラに収めました



薬物・アルコール・ギャンブル依存症  
女性のための回復施設

# るみの家

メンバー回復記



昨年8月末に、試行的ながら神栖市で活動をスタートさせた潮騒JTCの関連施設、女性ハウス「るみの家」。アルコールや薬物依存症者を中心に少しずつ入寮者が増え、このほど施設敷地内に就労支援の作業場も整備されて就労支援の活動に弾みが付きそうです(建設工事の大半は我が作業隊が手掛けました!)。一般に依存症問題では女性の方が男性よりも回復が難しいとされますが、受け皿となる施設や居場所は圧倒的に不足しています。潮騒の女性メンバーは日々のミーティング活動を地道に積み重ねながら、新たに農業プログラムなどで徐々にその存在感を発揮し始めています。そこで今回、入寮メンバーに「私の回復メッセージ」を書いてもらいました。

## 30年間飲み続けアルコールに支配された

アルコール依存症の“みく”です。53歳の女性です。飲み始めたのは中学校2年生からです。その後は、暴走族に入り毎日アルコールを飲みながら走っていました。やがて水商売の世界に入り、16歳の時から付き合い始めた人と結婚をし、一人娘にも恵まれ幸せでした。嫁ぎ先が料理屋ということもあって、お客様の接待などでどうしてもアルコールが付き物で、30年間飲み続けていました。

嫁ぎ先の義母とは相性が合わず、毎日嫌味や文句を言われながらも、30年ずっと我慢し続けていました。そのストレスの発散が、飲み友達と飲むアルコールで、自分を癒していたのだと思います。それが限界まで来た時にはもうアルコール依存症になっていました。アルコールに支配され、正常な判断もできないまま、ただ飲み続けていたいという気持ちだけで離婚をし、大事な家族を失いました。

今はるみの家へ来て9カ月になりますが、もちろんアルコールのない、アルコールに追いかけてられないでいる

生活はとても楽です。これからは、まず目先のことだけを考えず、長い時間をかけてミーティング、ステップ、先人の話を聞いて回復をゆっくりとしていきたいと思います。

## 仲間を見守る立場や施設長のようにするのが目標

依存症の“ちーな”です。8月で44歳になります。私は覚醒剤を29歳の時から使いました。そして大阪DARCに繋がりました。でも、大都会の土地柄からスリリの入手が容易に出来る事もあり、スリッばかりの毎日でした。そんな繰り返しをしていて、とうとう刑務所に行く事になってしまいました。その前にも執行猶予と起訴猶予で捕まって出てきていました。起訴猶予の時は病院から退院と同時に、DARCに入寮したのです。話を戻すと、二度の刑務所暮らしを経験し、二度目に出所した時には宮崎DARCに受け入れられましたが、処分なしの生活で精神的におかしくなり、最後の砦でこの潮騒JTCに来ました。

最初の1年目はとにかく1人プログラム(仲間の接触は一切なし、生活は現物支給)と入院でした。一度はクリーンバースデーを迎えたけど、すぐ7カ月の入院。退院した昨年9月には下津の本部施設から現在の「るみの家」に引っ越し、女性だけのプログラムが始まりました。入寮したての頃から頻繁に言われ続けていた「自分を変えるプログラム」を実行しようとしています。私自身の自我が出る事が多く、まだ実効性のあるプログラムにはなっていません。でも、長期入院でカウンセリングを受けたり、るみの家でもスポンサーに話を聞いてもらって自分の心の叫びを話す事によって、毎日のミーティングでテーマに沿って話す事によって、日々の棚卸をする事によって気が紛れるし、次の日に持ち越す事がなくなりました。でも最近スポンサーやスタッフと言いかいになり、人間関係がぎくしゃくしています。何となく自分から謝れずについて、仲間に言われてやっと謝るような状況です。

毎日の処方薬セットの確認や(夜間ミーティングへの)移送費などの書類確認などの仕事を与えられ、きちりこなしています。こうやって仲間の為になる事を一生懸命して、少しでも回復に繋がると思うからこそ頑張りたいのです。

ステップ1がどうしてもならずに自分の無力を認める、ステップ2は自分より偉大な力を信じる、ステップ3は神の配慮にゆだね、改心をする事と、正直さ、心を開く事、そしてやる気の三本柱を建てていけるように仲間(先行く仲間、新しい仲間)の中でがんばり、回復して行

きたいです。私はもう二度と刑務所に行きたくないの  
で、この「るみの家」に居続けるつもりで、仲間を見守る  
立場や施設長のようにするのが目標です。もっと自分の  
性格(欠点、短所)を知り、長い時間を掛けて治してい  
きたいです。そして太鼓プログラムもがんばりたいです。  
これから私(ちーな)がどんな自分を変えるプログラムを  
して変わっていくか、仲間同様に見ていてください。

### 12ステップと向き合うことで自分が正直に

私はみのる、35歳の女性です。10年前から2度の刑  
務所生活をし、精神科病院を行ったり来たり生活を  
送っていました。事件を起こす前には必ず酒を飲み、正  
常な考えなど全くできませんでした。酒を飲む事は法  
律で認められており、何ら問題はない!! って…。けど、  
市役所の生活保護担当者は私にこう言った。「お酒や、  
薬を使わない、みんなで回復を目指した施設がある、少  
し行ってみない?」と。私は迷わなかった。もう行く場所  
すら残ってない。とりあえず施設で酒を飲まなければい  
い事だつて…。今現在、私の考え方は、ミーティングの時  
仲間が話している内容を聞き、少しずつ変わった。そし  
て12ステップと向き合うことで、自分が正直になりつつ  
あります。まだまだ自分でしてきた事や問題に、完全に  
白旗をあげられていませんが、「生きて行く事がどうにも  
ならなくなった」(ステップ1)事だけは認めています。

今の私の夢は、回復です。何年かかるか分からないけ  
ど、完治する事はない病気ですが、必ず回復はできると  
信じています。私は私の心の中にいる神様、自分より偉  
大な力に、今は身を委ねています。過去と他人は変えら  
れませんが、変わりたいと思う気持ち、後悔して来た気  
持ち、色んな気持ちで不安もありますが、今は一緒にい  
る仲間を信じています。好きな言葉「がんばるな」が、  
我々の合言葉であるのです!!

### 今日一日アルコールの無い生活でいられる充実感

すみれです。3年前の私は前夫のDVから逃れるよう  
に、友人知人の家を転々としていました。それが迷惑を  
掛けるという事は、姉に相談して初めて分かり、警察に  
相談をし、前夫を後で訴えました。まずは生保を受け、  
シェルターに入ることを警察に勧められ、シェルターに  
2カ月、その後、千葉県に転宅をし、その時の独り暮らし  
が私のアルコール依存症の始まりでした。自立支援施設  
に移され、女子寮で1年間住んでいました。アルコー  
ルがすぐに飲み始まり、施設長、支援員に幾度となく注  
意を受けましたが止められず、茨城県内の精神科病院

に2度の入院をしました。

面倒見切れなと言われて、生活保護の方が探してき  
たこの女性施設(るみの家)に入寮し、もうすぐ6カ月。  
るみの家は処方薬の管理について自分勝手に飲む事は  
できません。外出も病院も施設の許可がないと自由に  
買い物したり散歩をしたりも出来ません。しかし今の私  
は管理されていないと、また同じことの繰り返しとな  
ると思います。るみの家は一日のスケジュールが決まっ  
ていて、規則正しい生活を送っています。本来それが当  
たり前のことなのです。正気の頭、アルコールが抜けて考  
えられる今、るみの家と回復中の今、これからの事とい  
うより、今日一日アルコールの無い生活でいられる事、  
今までの生活にはない充実感があります。

今、アルコール依存症の方たち、決して完治はしない  
病気ですが、回復はできるのです。飲んでいた時のメツ  
チャクチャな生活を思い出してみてください。アルコー  
ルが無くても、ここは「分かち合い」の生活で、話したい  
事の言いつ放し、聞きつ放し。アルコール依存症者でな  
いと分からない、分かってももらえない事が話せる場所な  
のです。他の人には理解してもらえない事を「分かち合  
える」のです。選択肢が増えるのです。そのことを「る  
みの家」とアルコール依存の仲間達から沢山の言葉を教  
えてもらいました。「あせらず、めげず、意義ある道を」  
の言葉を励みに、毎日楽しく太陽を見て笑う人生を  
送っていきたいです。

### 他人と過去は変わらないが自分と未来は変えられる

24歳のぎんです。私は覚醒剤を使っていて幻聴幻覚  
がひどくなり、自室の窓から飛び降りてしまい、ここ  
に来る事になってしまいました。来たばかりの時は自分は  
依存症じゃないから、ここにいても意味ないし、帰りたい  
という事ばかり思っていて、自分の話もしたくないし  
本当に嫌でした。

しかし、ここでの生活を通して人の優しさ、他人を思  
いやる気持ちなど、人間関係の大切さを肌で感じる事  
が出来ました。過去の自分がいかに独り善がりに周り  
に壁を作り、生きてきたか痛感しました。でも、他人と過  
去は変わらないけど、自分と未来は変えられるという事  
も学びました。いま自分が変わらないと明るい未来は  
作れないと思うので、出来る事から少しずつでも努力し  
ていきたいです。自分がこんな気持ちになるなんて考え  
られなかったので、ここに来ることができた事に感謝し  
ています。まだ目標はないけど、努力すればいい事あ  
るって信じたいです。

# 受刑者からの手紙

## シェフを目指して渡仏した甥の行動力に励まされる

久し振りのお手紙です。急に記そうと思い立ったのは、私の満期日(刑期は2年10カ月)が10カ月後となったので、自分なりに本気で答えを出そうと真剣に考えたからです。私が前刑務所から移送されてここに来たのが2年前でした。初めに行かされたのは、以前当所に入所した時の工場でした。ここでは担当に信頼されていたことから衛生係として頑張っていました。予期せぬトラブルに巻き込まれました。私には非がなかったのに、元の工場ではなく今の工場に配役されました。当初は自暴自棄になっていましたが、元の工場には戻れないので同室になった仲間と本気で良い関係を築き、現状を受け入れて一からスタートしました。

その矢先、長くガンを患っていた大好きな姉の急死を知らされ、驚きというより自分の情けなさから、しばらくは下を向いての生活が続きました。自分は母の側にも居てやれず、父が亡くなった時と同じく姉の最後を看取ることができませんでした。今更ながら自分は情けない、どうしようもない人間だと思い知らされました。今の自分には言葉でしか思いを伝えることができませんが、仏壇に供えて下さいと、節目には手紙を記しています。当然かもしれませんが、命日や合同法要には読経をしてもらい、自分なりに今できることはしているつもりです。母へも幾度となく謝罪文を記しましたし、姉の子供たち、甥や姪へも連絡はしています。母ももう80歳に近く、昔堅気の人間なので自分の事は一生許してくれないまま生涯を閉じるつもりではないかと、私なりに理解しています。

母の立場からすれば、息子の私を許すことはできないだろうし、自分よりも子供(=姉)が先に天国に行くなど想像していなかったでしょう。本当なら、母の心に開いた大きな穴を埋めるのが私の役割のはずなのに、自分はこんな所で周囲の事など全く考えずに生活しているのですから、許してくださいという事自体がおこがましいですね。頭では理解しているのですが、やりきれない心のもどかしさは常にあり、今もそれを引きづっています。姉への贖罪として、姉の残した大切な子供達を少しでも支えられればと思い、連絡はしています。姉は生前、飲食店を経営していましたので、姪がそれを引き継いだようです。恐らく以前と同じように、母が家の事をして姪が店を切り盛りしているのでしょうか、このご時世だけに何とか赤字にならずに収支トントンで頑張っていてくれるようです。

実は今回、この手紙を書く直接のきっかけは甥の行動力を見たからです。甥は高校を卒業した後、姉の友人の紹介で大都市の大きなフランス料理店でシェフを目指して修行していました。その甥が将来、立派なシェフとして独り立ちしようと、このほど店を辞して本場フランスでの修行に旅立ちました。日本でそれなりに自信をつけ、自力でお金を貯め、料理人としてビジョンを固めたようです。自分の夢を実現しようと本場の空気を吸い、技術の高さを肌で感じたいと言っていました。決して今の環境に不満がある訳ではなく、ただただ自分が目指すフランス料理の道をより厳しい環境の下で極めたいとする決意からでした。

甥が働いていた店はミシュランガイドにも載っている有名店でしたが、そこで一生懸命に働き、努力の末に手に入れた地位を、もう一度リセットし直したのですから、とても勇気があることです。働いていた店の紹介で住む所は決まっているようですが、現地の店は自分であちこち訪ね歩き、自分の舌で味を確かめて、働かせてもらえるように談判するようです。ろくにフランス語もしゃべれないのにと、何も知らない人からは無茶にしか見えませんが、身内の私からすれば彼は誇れる存在です。自分などはいくら腕に自信があっても、今の地位に安住して現状に満足してしまい、未知の国でリスクを冒してまで向上心を燃やそうとは思いません。しかし甥は、私の不自由な生活を理解して、いろいろと差し入や面会にもたびたび来てくれました。私が元気をもらうほどでした。彼は実の母を失くしている身ながら、実の姉を亡くして悲しむ私に思いを馳せ、自分以上に本気で泣いてくれました。甥の行動力は私にターニングポイントとなる励ましを与えてくれました。もちろん人生には、そうそうターニングポイントはないと思います。そのことを気づくか、気づかないか、あるいは気づかないふりをするか…。これについてセンター長の意見や考えを聞かせていただければ、と思います。

(神奈川県 I・M)

受刑者にとって潮騒通信で取り上げられる潮騒JTCでの各種行事や農業隊、作業隊の活躍はとても励みになっているようです。厳しい環境下でありながら工場での労役などを通して、出所後の自分の生活スタイルや自分の希望する労働のイメージを形成しているのかもしれませんが、また、今回の手紙には身内の方の生き方に刺激を受け、前向きなエネルギーを得ている様子なども述べられています。囚われの身である受刑者の、親族に対する真摯な想いが伝わってきます。

## 薬物依存ワークブックで自主学習に励む

私は私本で一冊の本を持っています。「薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック」という本です。これをテキストに自力で勉強しています。先日、自主学習の許可願を出し、薬物離脱の許可を得ました。学習用のノート使用の許可も出たので、今後薬物をやめる為にもこの本をテキストにしてノートを使用しながら、月2回ある矯正指導日に勉強していく考えです。また、潮騒通信を見ますと、栗原センター長もいろんな形で関連施設を立ち上げ、私の知っている潮騒よりどんどん大きくなり、凄いなあと感じております。今後もセンター長や皆様のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

少し前、潮騒通信3月号に掲載されたキクさんの“我が回復記”を読んで、いろいろと勉強になりました。私の持っている薬物依存ワークブックにも書いてありましたが、薬物依存からの回復には「スリップもあり」です。回復に向けては、安全な環境の中でスリップや底つき体験をするのも大事なのだと気付きました。その安全な環境というのが、潮騒やダルク、自助グループのNAミーティングであったり、薬物依存の外来治療の病院だったりするのではと、私は思ったのです。この考えは間違っていますか？ 私は一步一步でも安全な環境で、自分に合ったスタイルで回復に励みたいと考えております。まだまだ自覚が足りない私ですが、どうか今後もご指導を宜しくお願い致します。(北海道 O・N)

## 機会があれば「かまど」の豚丼を食べてみたい

先日はセンター長の代筆者(チハルさん)からお手紙を頂きまして誠にありがとうございました。私みたいな者に対して、本当に心温まる言葉を掛けてもらい、ただただ頭が下がる想いです。手紙の文面を忘れることなく暮らして行きたいと思えます。また潮騒通信「どっこい生きてます」5月号を送ってもらい、本当にありがとうございます。表紙の農業隊の皆さんの嬉しそうな元気な笑顔に、私も爽やかな気分になりました。皆さん頑張っておられるのですね。その勇姿がこちらにも伝わってまいります。ジョブトレには実にたくさんの方の行事や仕事、役割があって、皆さん本当に生き生きと生活されていますね。依存症を抱えておられるのでしょうか、それぞれ深い寂しさや辛い悩みを抱えていらっしゃると思いますが、そんなことを全く感じさせないところがあります。皆さんが食べる「焼きそば」「焼き肉」は、きっとおいしいでしょうね。「おらげのかまど」に豚丼がメニューに加わったとのことですが、機会がありましたら是非食べてみたいと思えます。

(北海道 Y・M)

## 今度こそ薬物を断ち切り普通の生活をしたい

初めて便りをさせていただきます。私は昨年4月から当所に移り、現在は第四工場(金属工場)で溶接の仕事しながら3年8カ月の刑期を務めている者です。満期は平成29年6月ですので、残期は2年ほどです。当所で早や1年2カ月、今のところは懲罰などもなく無事故で生活できています。これからは無事故で生活し、できれば仮釈放という形で一日も早く社会復帰をしたいです。でも、私の場合は身柄引受人となってもらえる人が決まらず困っているという状況です。

私は満期が来れば嫌でも出所ができるという考え方ではなく、今度こそ真剣に薬物を断ち切り、一社会人として普通の生活をしたいのだと知人に話したところ、潮騒ジョブトレーニングセンターという所があるので、そこへ便りを出して相談してみてもどうか？ との助言をもらった次第です。私の意を酌んで頂き、手紙のやり取り等を通じて今後相談をしたり、助言を頂ける事が可能でしょうか。返信とともに施設案内のパンフレット等々を送付して頂ければと思っております。どうか宜しくお願いします。

(北海道 O・T)

# しおさい、俳壇

7月のお題 **心太(ところてん)**

選者 **桐本石見**

**わが俳句人生の歩み・No.19**

センター長 **栗原豊**

前回、刑務所内のヒエラルキー(階級制)について書いた。今回も姪に宛てた過去の手紙を援用しながら、少し説明を加えたい――。

ある日、姪が面会に来てくれたのだが、運悪く私は他の受刑者と仕事に絡んでトラブルを起こしてしまった。取り調べの結果7日間の謹慎を言い渡され、折悪しく面会が許されなくなっていたのだ。それでも差し入れだけは受け取ることができたので、とても有難かった。私はさっそく姪に宛てて「罰房に座りながら私はさまざまなことに想いを巡らしました。お金も無く、寂しい思いをしていたところだったので、とても助かりました。兄に宜しくと伝えて下さい」と手紙を出した。刑務所では親族以外の人との面会も書信の発受もできない。しかも私は罰を受けて三級から四級に落とされたので、月に一度の発信しかできない状況にあった。復級には三カ月かかるが、月二回の面会と発信が可能となる。ほかに三級者集会に出席でき、隔月だが三百円位の菓子を食べながらテレビを視聴できるようになる。塀の中の厳しい生活では、そんな事がとても楽しみなのだ。更に二級に進級すると集会が毎月となり、面会と発信が月四回に増える。外からの書信は親族に限るが、毎月何通でも受け取れる。本通信の「受刑者の手紙」でも明らかなように、とにかく手紙は何よりも楽しみで大きな励みに繋がる。私が姪を知っているのは子供の頃の可愛い少女時代だから、30歳になった姪のことは何も知らなかった。その姪の居住地が、私が務める刑務所と同じ県だったことは奇遇だった。私は出所後に地元に戻ると、またクスリ(覚醒剤)を使ってしまうのではないか、という不安があり、知らない土地に生活環境を変えたいと思っていた。なので姪と同じ県に住みたいと思うが、より強くなっていった。姪への手紙には俳句と川柳をしたため、こう結んだ。「面会に来るのは大変だから来なくていいけど、手紙を下さい。写真も同封して下さい。楽しみに待っています」と。(次号につづく)

洗面は今日も産湯や梅雨明け  
梅雨盛り罰房にする百面相

からす語の二、三を訳す梅雨最中  
青時雨蝦蟇(がま)の親子の石造り

心太は中国からその製法が伝わり奈良時代には天草が正倉院に納められた記録があり、宮中の節季行事に食されたとのこと。江戸時代には庶民にも広がり夏の涼感と呼ぶ間食とされた。句の表現も実感の詠で涼しさを呼ぶ。

ギン

特選句

心太  
ちゆるるるるん  
ああすっぺ

おの  
奈良の若草山は三十三町歩、高さ三百四十Mの野芝の山で三笠山、鷲山とも言われ、昔に、東大寺と興福寺の領地争いで山を焼き伸直りした事で今も山焼きが伝わる。修学旅行で訪ねたのも懐かしいが、心太を食べながら奈良の街を眺めるのも旅情が深まる句です。

おの

特選句

若草山  
友と味わう  
心太

秀逸句

# 今月の秀逸句

レイコ

## 昼下り一人長閑に心太

一人住いか、あるいは夫や子供達が出掛けた午後  
の一時一人のどかに心太を食べるのも心の休まる  
思いです。「九十九里ひとり長閑に心太」でも景  
の見える句になります。

さゆり

## ダイエツト心置きなくもう一つ

飽食の時代になり女性も男性もダイエツトに苦  
心しますが、戦後の食料難を思えば幸せかも。心太  
の成分は殆どが水なので最近はこちらを使った食品  
も多い。面白い句です。

ゆたか

## 携帯へ咽ぶを詫びつ心太

旅先の店かも、心太を食べていると電話に少し  
慌てて咽る、相手に失礼を詫びつつ話す、慌てて心  
太を飲み込んだ顔が浮び俳諧の実感の句です。

大友

## 親子旅伊豆の茶店の心太

原句に伊豆を入れて景の見える詠にしました、  
これで伊豆の何処かの店で遠くの島や青い沖を見  
ながら親子での楽しい思い出の句にもなります。  
私も伊豆は何度も訪ねて懐かしく、「万緑を見渡す  
十国峠かな」の句もあります。

ヒロ

## 縁台の将棋手を止め心太

今では縁台将棋もあまり見かけませんが。昔の  
大阪の下町では夏に良く見かけました。年寄り仲  
間も良いが親子の姿も微笑ましく、また子の方へ  
応援する近所の人も多かったです。差す手を止めて心  
太を食べるのも風情がある懐かしい句。

いしだ

## 縁側に座布団二枚とこゝろてん

今では広い縁側のある家は少なくなりましたが  
この鹿島辺りではまだありますし、最近の家も狭  
い縁があります。座布団二枚は夫婦か親子か、休日  
の午後庭でも眺めながらの心太は美味しい、微笑ま  
しい景の句です。

おに

## 心太逃ぐる追っかけ箸走る

心太は寒天質なので箸でつかむより掬う様にし  
て食べるが、それでも逃げる、大人の仕草より子供  
を想います。箸も割り箸の方がよい、子供なら可愛  
い景の句です。

アオ

## 心太思ひつ木々の昼の雨

原句は少し変えましたが、これで木々に降る雨  
に心太を思う景になります、雨は年中降りますが、  
夏の昼の雨には白を、春は薄緑など連想しますし、  
夕立など白雨とも言います。

## 佳作

シマ

真昼来て紺ののれんに心太

すみれ

心太川の流れも涼しけれ

タカコ

夏来たねとつるつる美味し心太

ミノル

とこゝろてん風鈴軒に聞きながら

イルカ

器にも透きて涼しき心太

ユタカ

白鷺の田毎に一羽浪逆浦

ヒロ

鹿島宮森の茶店の心太

おに

とこゝろてん器に映る伊豆の海

だいゆう

駄菓子屋に食べし子の日の心太

チーナ

心太器も空もみな透きて

とむ

呼び戻す故郷の記憶心太

あべ

若き日の初恋の味心太

マリモ

酸味よし伊豆の風物心太

アオ

今は亡き祖母を偲ぶや心太

# どっこい私も生きてます ~我が回復記~

「ちはるの回復記」

No.2

## 「七転八倒」の過去から「七転八起」の今へ

「七転八倒」という言葉がある。辞書を引くと「苦痛のためのたうち回ること」「転げ回ってもがき苦しむこと」と書かれている。誰でも生涯において、一度は腹痛などで差し込むような七転八倒の苦しみをした経験があるのではない。痛みの程度についての感覚は人それぞれだとしても、私の半生にはこう名付けるしかない要素が随所に張り付いている。もとより私の苦痛に満ちたマイナス人生は私に運命づけられたものであり、自分自身で引き受けるしかない。でも今の私は、七転八倒の苦い過去が決して無駄ではなかったと思えるステージに至っている。そのことは本連載で少しずつ明らかにしていくとして、今の私は否定的な過去をプラスに転じる新たな地平に立っているという自覚が生まれた。だから、現在の心境を率直な言葉に託すなら「七転八起」という言葉の方がピッタリする。文字通り、七回転んでも八回起き上がるように浮き沈みの激しい人生なのだが、何度失敗してもくじけずに頑張ろうとする前向きなエネルギーが、自分の内面にふつつつ湧き上がってくるから不思議だ。

そんな私も今年 44 歳になる。世間で言うなら分別盛りの年代だ。世の中が自分の理想通りに生きられないことなど、十分に分かっている。そんな私が潮騒ジョブにつながり、仲間と共に取り組む回復プログラムによって、自分の生き方に対する考えが少しずつ変わり始めたのである。「七転八倒」だった過去を、そのすべてを神様(ダルク風にいえばハイヤーパワー)に委ねてみようという気持ちになったのだ。前回述べたように私は今、潮騒ジョブで戻りの生活を送っている。1度出た理由は後に書くとして、再入寮して8カ月が過ぎた。そんな私に転機が訪れたのは1番近くで同時に遠い身内の一言と、ある女性の死だったのかも知れない。私は過去に回復施設に世話になったこともあるが、その時は自分の都合で利用していたにすぎない。本気でクスリをやめようと考えた事もなければ、自分がヤク中(アディクト)だなんて思ったことすらない。せいぜい悪くて乱用者、もしくは経験者程度にしか自分自身を見ていなかった。だから回復のカギを握る仲間の存在についても、どこか見下していた。

でも、今は違う。縁あって(というより運命的な導きで)こうして私の生きた 44 年の半生を回復記として書かせて頂ける事になったのだ。過去の棚卸しと点検を兼ねて、人知れず苦しむアディクトにメッセージになればと、私はこの原稿を病院のベッドの上で書いている。脚の人工股関節が外れ、3度目の入院生活を余儀なくされたからだ…。と、ここまで書いて、またしても出だしに多くを費やしてしまい、持ち分の紙数が足りなくなった。私の生い立ちを書く前に、今回は私と潮騒について書きたいと思う。(次号に続く)

### 7月の バースデー

**チョー**



歳をとったなあ(泣)  
若くなりたいなあ

**キン**



スリッパから半年。  
クリーン頑張る。

**ミヤ**



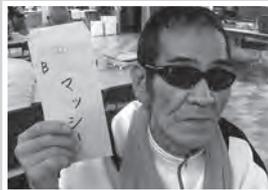
何事もなく殺って  
いきます。

**ツギオ**



今年のツギオさんは  
良い男です。

**マッシー**



これからも長々と  
お付き合いお願いします。

**ケン坊**



最近の暑さ・・・  
死んでしまいます。

**りん**



私は半世紀生きてきました。  
これからもがんばります。

**ショウ**



早くでるぞー!  
ウリヤー!!

**塚**



平常心

**とも**



「元気です。」

**フミ**



これからも  
ガンバリ MAX

**7月**の行事予定

- 4日 下津海岸一斉清掃 (17日:下津海水浴場海開き)
- 9日 俳句会
- 12日 ピアサボ祭り 2015 (第11回) ~東京都世田谷区
- 12・18日 秋元病院メッセージ
- 17日 潮騒ミニフォーラム  
~まちづくり市民センター
- 19日 茨城ダルク 23周年フォーラム ~結城市
- 26日 家族会
- 30日 映画会
- 31日 すはま会 エーサー

**8月**の行事予定

- 1・2日 AA 館山グループ フェロー  
大野・鹿島神宮・神栖太鼓
- 3日 百寿祭り
- 4日 潮騒 夏のバーベキュー&海水浴
- 6日 俳句会
- 9・15日 秋元病院メッセージ
- 15・16日 大野老人ホーム太鼓  
スマーブ勉強会
- 23日 家族会
- 29・30日 スマーブ勉強会
- 30日 映画会

**編集後記**

衆議院の特別委員会で、集団的自衛権の行使が可能となる安保法案が自民党と公明党の数の論理によって強行採決された忘れがたい日に、これを書いている。ダルクや潮騒 JTC は政治的にニュートラルな立場だが、もしこれが日本の安全保障政策の大きな転換点となり、戦争ができる国へと変貌していくとしたら、依存症の世界も様変わりするだろう。法案賛成派は「やっとこれで日本も普通の国になる。歯止めがあるから戦争への懸念は杞憂に過ぎない」と言うが、どうみても与党の説明不足は否めない。このまま行けばドンドンの流れになり、予期せぬ戦争に巻き込まれ、現実に自衛隊員が戦死する事態となったら、「やられたらやりかえせ!」とばかりに国全体のナショナリズムが高揚し次は徴兵制が敷かれるのでは?と想像してしまう。戦争は最大のパワゲームで勝つか負けるかの世界だから、時の権力者は有無を言わず戦時体制を敷くだろう。そうなれば「贅沢は敵だ」「欲しがりません、勝つまでは」の苦い記憶が蘇る。戦争では自分の弱さを認めることは許されない。だから依存症の回復論理などはもってのほか。かつてのナチスドイツのように強い国家、強い民族が信奉され、優性思想が絶対化される。ユダヤ人を迫害してゲットーに送り、ガス室で大量殺りくした、あの忌まわしい負の歴史の記憶がどうしても蘇る。あの時、ガス室送りになったのはユダヤ人だけではない。精神障害者や知的・身体障害者、ジプシー等「役たず」とされたマイノリティーの人たちも抹殺の対象だった。今ならアル中、ヤク中の依存症患者など真っ先に否定の対象となる…。(市)

**献金・献品を頂いた方 (6月15日現在)**

- ・白井美代子様      ・株式会社 鹿寿シバウラ様
- ・上田隆靖様      ・中村啓一様

※その他匿名の皆様からも献品・献金をいただきました。ありがとうございました。  
※発送作業簡略化のため、振込取扱票は全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解のほどをお願いします。

今月も献金・献品をいただきました。心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。おかげさまで潮騒 JTC は、回復のためのプログラムを実践することができておりますことをご報告いたします。今後ともご支援くださいますよう、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

潮騒通信 **どっこい生きてます!** 2015年7月号



**Contents**

- P② 根強い世間の誤解と偏見にめげず頑張ります!
- P③ 石岡市八郷地区民生児童委員が研修で来訪
- P④ 潮騒フラワーロードで花植え作業  
潮騒メンバーも参加して下津海岸をきれいに
- P⑥ 今月のイベント参加報告  
4年振りに水郷潮来あやめ祭りに参加して  
3カ月振りに秋元病院メッセージに参加  
[メロン祭り]農場で穫れたジャガイモ試食が人気に  
鹿島神宮で横綱白鵬が土俵入りを奉納
- P⑧ るみの家メンバー回復記
- P⑩ 受刑者からの手紙
- P⑫ しおさい俳壇「心太(ところてん)」
- P⑭ どっこい私も生きてます「ちはるの回復記」

■ 編集・発行 :

特定非営利活動法人  
潮騒ジョブトレーニングセンター(本部)  
〒314-8799 鹿嶋郵便局 私書箱 34号  
〒314-0006 茨城県鹿嶋市宮津台 210-10  
TEL:0299-77-9099 FAX:0299-77-9091  
潮騒リカバリーホーム(中施設)  
〒314-8799 鹿嶋郵便局 私書箱 56号  
〒311-2213 茨城県鹿嶋市中 2773-16  
TEL:0299-69-9099 FAX:0299-69-9098  
潮騒スリークオーターハウス銚田  
〒311-2113 茨城県銚田市上幡木 1113-39

E-メール [k.s-darc@orange.plala.or.jp](mailto:k.s-darc@orange.plala.or.jp)  
ホームページ <http://shiosaidarc.com/>

