

潮騒通信

潮騒ジョブトレーニングセンター

Drugs and Alcohol Addiction Rehabilitation Center

一部 100円

どっこい生きてます!



第6回リカバリーパレード「回復の祭典」が9月23日に東京・新宿であり、集まった約250人が心の病、依存症、生きづらさからなどの回復をアピールしました。潮騒JTCからは入寮者とエイサー隊や和太鼓隊、さらに応援の鹿島灘太鼓の皆さんも含め総勢約50人が参加し、パレードをリードしました。今年は例年の半分(約3km)ほどの道のりで、それほど人手の多くない新宿駅西口付近と都庁周辺でしたが、潮騒の仲間たちはパレードの先頭で秋空に太鼓の音を響かせ、参加者と一緒に回復の喜びを分かち合いました。

2015

9

鬼怒川大水害を アディクトの生き方の教訓に



酷暑から冷夏に転じたと思ったら、9月には台風による記録的な豪雨で鬼怒川が氾濫し、茨城県西部の常総市が大水害に見舞われ、甚大な被害を受けました。改めて自然災害の怖さを見せつけられた思いです。4年前の3・11大地震に大津波、原発事故、そして今回の台風に伴う大雨、土砂崩れ、大洪水、さらには火山噴火…、どこか地球規模の異変を感じます。大災害に対する備えは大事ですが、私はそれでも乗り越えられないのが自然の威力であり、怖さであるとの考えが拭えません。そんな他人事の達観や絵空事を言えるのは被害の当事者ではないからだ、という批判は当然あるでしょう。でも私は自然に対するスタンスとして、今こそ人知や科学技術をもってすれば自然は制服できるという思い上がりを捨て、多くの日本人が人間のはかなさ、無力を知るべきだろうと思っています。

誤解されると困るのですが、今回の大水害で言うなら、これは洪水被害を最小限に食い止める前向きな努力を否定するものではありません。考え得る限りの対策はやった上で、それでも「蟻の一穴」(どんなに堅固に築いた堤でも蟻が掘って開けた小さな穴が原因となって崩落すること)に人間の力は及ばないのではないか、と言いたいのです。話を依存症の回復と関連づければ、もともと私たちアル中やヤク中は怠け者とは紙一重の危うい存在です。嫌な事、面倒な事には背を向けて、周囲の事などおかまひなしにできるだけ楽して、好き勝手に生きたい、という困った習性が人一倍強くあります。だからこそ仲間から外れることなく、謙虚な姿勢を失わずに、しかも前向きに歩むという真摯な生き方が問われます。これを放棄すれば、たやすくスリップして元の荒れ狂った生活に引き戻されます。そうした綱渡りの人生を歩む私達アディクトが、今回の鬼怒川大水害を教訓化するなら、所詮は自然の大きな力に人間は無力であること、どうしたら自然と無理なく付き合えるのか— その事に謙虚な態度で向かい合い、自分なりに考え続けることだろうと私は考えます。

アル中・ヤク中の分際で「正論」を言うのは不遜で迷惑かもしれませんが、やはり大規模な災害の前には人間なんてひとたまりもなく、数日でも食糧が尽きれば命も失う“哀しい”存在なのだ、と私たちは思い知るべきではないでしょうか。こう力説すると、それは宗教や信仰の確信や盲信とどう違うのだ、という反論や批判があることでしょう。でも、神や仏にすがって、その導きに従って生きることは決して悪い事ではありません。ある意味でアディクトも同じ流れの中にあると言えますが、異なるのは自分が体験した過去の人生の「暗部」に目をそむけず、あえてそこに目を行き届かせながら、なおかつ人生を楽天的に生きようとする姿勢にあります。もはや可能性をとことん追い求める生き方よりも、ほどほどで生きていける社会の方が幸せなのだ— これはアディクトとしての私が回復の歩みの中で仲間やダルクから学んだ生きる基本指針です。

(センター長 栗原 豊)

研修講座「SMARPP」 (スマープ) スタート



潮騒JTCは8月から、全国の医療・保健・行政機関や民間施設のダルクなどに普及してきた話題の「SMARPP(スマープ)」研修講座をスタートさせました。スマープは覚醒剤の再使用防止を目的とした認知行動療法による治療プログラムで、これを実践した依存症者からは分かり易いとして実効性が評価されています。潮騒では年末にかけて、まずはスタッフが学んでスマープ・ファシリテーター(協働促進者)としてのスキルを身に付け、日常のミーティングや12ステッププログラムと連動させて、入寮者全体の着実な回復につなげていきたい考えです。秋季の忙しい行事の合間を縫って講座日程を集中的に確保しながら、熱心に進めています。

これまでも潮騒は、依存症の回復に向けて12ステップの理解を深めようと「RD(リカバリー・ダイナミクス)」プログラムの研修などに取り組んできました。しかし、多様化する依存症の入寮者に対して薬物やアルコール、ギャンブルを止め続ける動機付けをいかに持続させるか、せっかく施設につながった入寮者が簡単に退寮していく現実はどう対応するかが課題でした。一方で、長く司法的なアプローチしかなかった日本の依存症ケアでしたが、約10年前に米国で実績を上げた認知行動療法を日本版に改良したスマープが専門医療の現場で登場。シンプルのために比較的理解し易く、とっつき易いプログラムとして、ここ5年ほどの間に各地に普及しました。地域事情に即して柔軟に応用され、国もようやく重い腰を上げて各県の精神医療拠点機関などで実施を促すようになりました。

そうした流れの中、栗原豊センター長がいち早く水戸保護観察所が取り組むスマープ研修会でこのプログラムに触れ、有効性を実感しました。その結果、潮騒JTCでも早急に“潮騒版”スマープの勉強会を開こうと思立

ち、先輩ダルクでの取り組み実績などに目配りしながら講師の専任などを進め、8月から実施しているものです。9月半ばまでに全24のうち10セッションまで進んでいます。プログラムは明るく受け入れ易い雰囲気を重視し、専用のワークブックを使ってより具体的に「やめ方」などを学んでいます。

講師を務めてくれているのは、都内で依存症者の支援寮であるダルク・ウィリングハウスを運営する小宮勤さんです。長く薬物依存症で苦しんだ末にダルクにつながり、熱心に回復プログラムに取り組んでスマープにも造詣が深く、ファシリテーターとしても手腕を発揮している仲間の一人です。小宮さんはスマープについて「ミーティングや作業に乗りづらい仲間の受け皿の一つとして、自分の病識を深めるための、新たな切り口として期待が持てる。例えば、自分はアルコールや覚醒剤に問題があって治療をしてきたが、具体的にどういう作用があって、どういう時に使っていたのか、引き金になっている問題は何か、そういう形で自分の認識を深める。言いっぱなし聞きっぱなしのミーティングではうまく受け取れない人が、視覚から情報を得るアプローチ」と説明します。

スタッフはこれまで同講座で、スマーププログラムがどういうものか、どういう流れで進んでいくのか?などのワークを進め、実際にそれぞれが抱える問題を投げ掛け、課題解決に向け経験を積んでいます。小宮さんはファシリテーターをスタッフに順番に手渡ししながら、次第に問題点を絞り込み、スキルアップしていくスタイルで、やがては小宮さんが不在でもワークを進められるまでに潮騒でのプログラムをレベルアップしたい考えです。参加者について「モチベーションは異なっても、みんな熱心です。プログラムがいいか、講師の説明がいいかではなく、いかに自分が良くなりたいか、各人の持つポテンシャルがバイタリティーを生んでいるようです」と評価を加えています。

栗原センター長は「実際にスマープを体験してみたが、平易な内容でステップ云々よりも分かり易い。これは入寮したての人に回復への仕組みとして分かり易いと感じた。まずスタッフレベルで取り組み、有効ならば潮騒版スマープのようなものを作り、一般入寮者向けにも実践してみたいと考えている」と話しています。

【SMARPP(スマープ)】

2006年に国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部の松本俊彦室長らが開発した。10人ほどの患者が1つのグループをつくって定期的に集まり、医師らとともに専用のワークブックを読み、設問に答える。この中で薬物の危険性などを理解し、考え方を見直す。



今年も潮騒水田のコメが豊作に 初めて自分たちでコンバインを運転

実りの秋です。9月に入ると鹿嶋地域の田んぼも黄金色に染まった稲穂が頭を垂れ、あちこちでコンバインによる稲刈り風景が見られました。潮騒JTCでは今年、施設内での完全なコメ自給自足を目指し、昨年の約2倍に作付面積を増やしたコメ作りが収穫期を迎え、農業隊メンバーが稲刈り作業に精を出しました。お陰様で潮騒水田のコメ作りは、昨年に引き続き豊作を実現できました。

今年は規模拡大した水田農業を円滑に行うために、大きな投資でしたがコンバインや乾燥機など一式を揃え、初めて自分たちでコンバインを運転しながらの稲刈りでした。稲作部門リーダーのヒコさんも久々の運転でしたが、ベテランだけにすぐに感覚を取り戻し、初日には潮騒水田のうちの一部、5反歩(約1500坪)の稲を迅速に刈り終わりました。その後は晴れ間を見て、数日のうちに残りの1町5反歩(4500坪)も刈り終え、改めて機械の威力を感じさせました。

これまで潮騒の稲刈りは鹿嶋市農業公社の都合に合わせていましたが、今年からは自分たちのスケジュール管理通りの日程で行えました。懸念された北関東豪雨の影響もなく、天候の回復を待つて無事に収穫に漕ぎつきました。自力での稲刈りとあって、人手が必要と思ひ手配

しましたが、コンバインとヒコさんの力で問題なく行え、運搬作業も農業隊メンバーがそつなくこなしました。

今年は種まき、水苗育成、田植え、水管理、除草、稲刈り、乾燥、袋詰めまで完全に自分たちの手で実施し、農業隊には大きな自信と経験の蓄積となりました。今年は仲間たちが尽力して、コメ備蓄・作業所を猿田農場内に建築中なので、農業の幅が広がりそうです。農業隊リーダーのヒトシさんは「去年の倍の作付面積を植えたので、来年まで1年間は自前のコシヒカリが食べられそうです。おらげのかまどにも提供するので、潮騒のおいしいご飯を食べてほしいです」と話しています。(カツ)





エイサーとポップコーン販売で JA 直売所の新米祭りを盛り上げ

JAしおさい鹿嶋農産物直売所(鹿嶋市神向寺)で9月5～6日、恒例の「新米まつり」が行われ、潮騒JTCでは鹿嶋琉球太鼓(エイサー)演舞とキャラメルポップコーンの模擬店販売で盛り上げました。直売所は県立カシマサッカースタジアムのすぐ側にあり、潮騒では農場で収穫した野菜類を出荷・販売しているJAの拠点施設の一つです。怪しい天気でしたが、農業隊の仲間がテント設営や駐車場の誘導員、売れたコメをお客さんの車まで運んだり、祭りを裏方で支えました。エイサー演舞は午前・午後の2回予定が、お客さんの反応もよく追加演舞してリクエストに応えました。

この日は、鹿島灘太鼓メンバーの木川さんも潮騒エイサー隊の一員として初参加し、初衣装をまとい2カ月に及ぶ猛特訓の成果を素晴らしい演舞で披露してくれました。木川さんは潮騒JTCの入寮者に、床屋さんとしても貢献してくれている支援者です。また、初日の開会前にはポップコーンの機械に断線トラブルが発生したものの、元電気工事士の仲間がチョチョイと直してくれました。潮騒の秘めたるマンパワーをうかがわせました。翌2日目は開会寸前に大雨に見舞われましたが、大きなトラブルもなく祭りの全日程を無事に終了しました。

ハンディさえなければ エイサーも踊りたい

こんにちは!“ジャンキ〜チー”ことチハルです。新米祭りに、潮騒JTCに産声を上げた「報道部員」として、写真・動画の撮影担当で参加しました。私は病気の為に8年間の車椅子生活を余儀なくされ、イベント等には参加出来ない身の上でしたが、今ではハイパーパワーの助けを得て参加しています。今回は小さなお祭りでしたが、親父バンドあり、エイサーあり、潮騒名物「キャラメルポップコーン」ありで、仲間の働く姿に元気をもらいました。私は潮騒和太鼓「潮騒連中」メンバーの一人でもあります。今ではイベント等にも出演していますが、「身体のハンディさえなければエイサーも踊りたい」。そんな思いです。新米祭りではJAで用意してくれた昼飯の、おむすび、天ぷら、小鰯のフライ、豚汁…が一番嬉しかったです。薬物やアルコールに溺れた仲間でも、みんな持っているものを出して力を合わせれば、何でも出来る姿を間近で観られたイベントでもありました。都会で育った私にJA(農協)組織は無縁の存在だと思っていましたので、とても良い経験が出来ました。(チハル)



仕事の信頼高まり作業隊の活躍光る 支援ネットワーク組織発足の動きに

農業隊と共に就労支援活動の実動部隊である潮騒 JTC の作業隊(仕事隊、作業班)の活躍が光ります。職人経験豊かなリーダー・シュンさんの指導の下、メンバーらはシェアハウスで寝食を共にして、心を一つに事故のないように注意しながらマンパワーを生かそうと日々、懸命に地元の人たちからの依頼に応じて現場作業に精を出しています。猛暑にもかかわらず今年7、8月には銚田市の民家2軒の塗装作業を手掛け、神栖市の女性施設内で進めていた作業所設置工事を完成させるなど、その手腕は施設内外の信頼を高めています。

銚田市内の依頼仕事は、潮騒にとって掛け替えのない支援者である地元の電気店、イルポート小堀さんが橋渡し役となって実現し、玉置元さんと友谷清美さんのご自宅外壁や屋根のペンキ塗り替え作業に汗を流しました。若手メンバーのシンヤさんは「玉置さんは自分たちを依存症者と認識しながら受け入れて、仕事を任せてくれました。酷暑で仕事は決して楽ではなかったけれど、顔を出すたび笑顔で迎えてくれて、励みになりました。そして“仕事を通して依存症から早く立ち直ってほしい”と温かい言葉を掛けてくれました。とても感謝しています」と振り返りました。

こうした玉置さんの温かい声援は、潮騒 JTC が掲げる地域理解への呼び掛けに応える大きな材料であり、回復を第一目標とする潮騒作業隊の新たな一歩となりました。玉置さんとの出会いは、潮騒の念願だった支援会組織の動きに刺激を与えたのです。地元の理解者、支援者こそが潮騒の目指す依存症回復の下支えに繋がり、これを潮騒に相応しいカタチにして器を整えようと、その事務作業が現在進められています。

シュンさんは「私たち依存症者はまず回復が一番。このため、就労環境を得ても発揮できる力は健常者の7～80%程度ですが、例えば仕事時間や作業能力に制約があっても、支援者の方が私たちの病気の特長を理解してくれて、少し長いスパンで作業を見守ってくれば、一般の職人とそんなに遜色なく仕事を完成できます。とにかく地元を理解者と支援の輪が広がれば、私たちの回復も大きく前進します」と話しています。

潮騒 JTC では仕事を通しての回復の在り方を模索し、昨年までの「ファイザープロジェクト」で独自の就労支援プログラムを開発しました。地元支援ネットワーク組織ができれば、そのノウハウを地域に還元でき協働の動きを拡大できます。今後の動きにご注目ください。

玉置さんミニインタビュー

— 僕たち作業隊の仕事ぶりはどうですか？

玉置 「塗り替えてもらって、きれいになって良かった。みんな仕事に取り組む姿勢が真面目だし、仕事ぶりも丁寧で、家内も喜んでいる。みんな若いといっても、あの記録的な猛暑の下で倒れないか、心配だった。ほとんど休みもせずに一生懸命にやってもらって、かえって気の毒になったよ。本当にありがたかったね」

— ニュースなどではどうしても“怖い人”のイメージが流されます。世間では依存症というよりアル中、ヤク中ですが、偏見や不安はなかったですか？

玉置 「もともと私にはそうした偏見はなかった。犯罪者というよりも困難な、大変な病気を抱えた人たちなんだ、と思っていたよ。だから仕事を任すことに対しての不安はまったくなかった。作業隊のみんなへの抵抗感はまったくなかったけど、そんな病気の人って、みんな暗いのかなと思っていたら、みんな意外に明るいなだね。よく話もしてくれだし、面白かった」

— 仕事隊メンバーに何かメッセージがあればお聞かせください。

玉置 「人生山あり谷あり、生きていればいろんなことがある。へこたれずに頑張ってもらいたい。そうして一日も早く社会復帰してほしい。だって、もったいないよ、みんな仕事ができるんだからさ。どうか依存症を克服する強い気持ちだけは持ち続けてほしい。でも、どうしようもなくなったら潮騒に、センター長に、仲間に連絡して助けを求めてほしい。決して昔の悪い仲間の元には戻ってほしくない。みんな若いんだし、まだまだやり直しが利くよ。苦しいだろうけど、仕事を通して回復に希望を持ってほしい」

※インタビューは、仕事隊の若手メンバーでアルコール依存症のマサヤが担当しました。



玉置さんご夫婦と塗装施工後のご自宅

下津ナイトケア施設にエアコン設置 「赤い羽根共同募金」の助成で

潮騒 JTC は平成 26 年度の「赤い羽根共同募金」(実施主体・茨城県共同募金会) の助成を得て、鹿嶋市宮津台の下津ナイトケア(=NPO本部)施設内に念願だったエアコンを設置し、今夏の記録的な猛暑を入寮者の皆さんが快適に過ごしました。同施設では平成 22 年と 25 年度にも赤い羽根募金の支援を得て、それぞれ傷んだ床の修理や老朽化所の修理工事を行っており、今回の空調設備工事での助成は 3 回目の恩恵となりました。

今回は 4 月に給付決定の通知が届き、5 月から 7 月頃に掛けて入寮者の居室に充てられている各部屋に合計 14 基のエアコンの設置工事を実施しました。下津本部施設にはこれまで、全員が集まる 1 階の食堂と 2 階の事務室にしかエアコンが設置されておらず、入寮者から各部屋にもエアコンの設置を要望する声が強くありました。入寮者の皆さんは「エアコンがなかったら、今年 7～8 月前半の猛暑は乗り切れなかった」「これで夏場も快適に回復プログラムに取り組める」と喜んでいました。施設では赤い羽根共同募金への感謝を込めて、玄関ドアに「赤い羽根」のステッカーを貼りました。(潮)

【赤い羽根共同募金】

戦後間もない昭和 22 年に、市民が主体の民間運動でスタート。戦後復興の一助として福祉施設を中心に資金支援し、その後の社会福祉事業法(平成 12 年に社会福祉法に改正)を基に、民間の社会福祉事業の推進のために活用されてきた。社会環境が大きく変化した今では、様々な地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を支援する仕組みとして、また市民の優しさや思いやりを届ける運動として市民主体の運動を進めている。



今月のイベント参加報告

ハンドベル演奏で存在感 ～女性メンバーが「百寿亭」夏祭りに参加

女性ハウス「るみの家」メンバーのうち7人が8月3日、高齢者の小規模デイケア施設「百寿亭」の夏祭りに参加し、ハンドベルの演奏を披露しました。上を向いて歩こう、ふるさと、きらきら星の三曲を演奏し、最後に全員でもう一度上を向いて歩こうを合唱、利用者の皆さんに喜ばれました。この日は男子のエイサー演舞もあり、延べ約40人の外部参加者を楽しませました。女性施設では仕事隊の尽力を得て工事が完成した専用作業所での活動をスタートさせました。既に女性メンバーの何人かは、就労支援プログラムとして潮騒食堂「おらげのかまど」でフロア部門を担当して接客を学んでおり、新たに百寿亭でも就労支援プログラムで利用者の高齢者介護の仕事にも加わっています。また、余暇活動の自主プログラムとして鹿島灘太鼓(和太鼓)やエイサーの練習にも参加し、みんな充実した日々を過ごしています。(施設長 ルミ)

みるの感想

前日まで練習していた私達ですが、練習時間が少なかったせいか、本番当日もドキドキが止まらず、緊張しっぱなしでした。百寿亭の会場は思っていたよりも狭く、動くスペースもないほどで、若干戸惑ってしまいました。衣装を揃え、ガチガチのまま、いざ本番!きらきら星はまあまあの出来、ホッとするのもつかの間、ふるさとの演奏中に突然、歌い出すおじいちゃん。その後はつられてしまい、減茶苦茶に…? 最後の上を向いて歩こうもトホホ…で

した。でも、達成感がありました。団結力も深まったと思います。なんたって笑顔で終わることができました。次、機会があれば利用者の皆さんにつられないように頑張りたいと思います。

しずの感想

夏祭りで百寿亭を訪問してみて、高齢者の方が多いので驚きました。ハンドベルを披露したのですが、一緒に歌詞を口ずさんでくれる方もいて、みなさん結構楽しそうでした。途中トイレ待ちをしていたら、車椅子の男性が介助員の力を借りながらも、できるだけ自力でやろうとする姿に前向きなひたむきさを感じました。自分の身体でありながら、自由が利かないもどかしさは大変だと思います。るみの家からも最近、ヘルパーの仕事を学ぶために手伝いに参加しているメンバーもいて、弱音を吐かずに頑張っています。

いるかの感想

私は初めて百寿亭に行き、夏祭りでハンドベルを演奏しました。練習不足は否めませんでした。利用者のおじいちゃん、おばあちゃんがとても喜んでくれたので良かったと思います。皆さんの前で演奏を披露するために練習は大変だったけど、私は間違えることなくできた? ので嬉しかったです。何よりもみんなが楽しんでくれたので、私の方が感動をもらいました。機会があったら、また百寿亭に行きたいです。それにはハンドベルが上手くなるように、もっともっと練習しなければ、と思いました。

館山 G フェロシップに参加して ～土産に持ち帰れた仲間の有難い言葉

8月1、2日に一泊二日の日程でアルコール依存症の仲間が集い合う「AA 館山グループフェロシップ」があり、潮騒の仲間2人と僕で参加しました。普段口にはできない刺身やスイカ、朝食の和食バイキングにはとても満足しました。24時間ルームで寝ずに過ごした僕は、少し気持ちがハイになっていて、「眠らないと、飲んだ時のように気分が高ぶって危険なんだなあ」と感じ、自分の点検作業をする良い機会でした。早朝ミーティングで「寂しがりやで一人がいい」という仲間の言葉を聞いた瞬間、ハッとしました。僕もそうだったなあ、と。

一人で隠れながら大好きな酒を飲んでいても寂しかったことや、僕をアル中だと知らない人々の中で、にぎやかな場所で飲んでいると逆にとても寂しくなかったことを思い出しました。この言葉を自分のお土産として持ち帰れたことを、とても嬉しく思います。そして館山グループの仲間たち、他県から参加した仲間たち、日頃の疲れが取れないのに、連れて行ってくれた潮騒のツカさん、トムさん、ありがとうございました。感謝です。(ノブ)

ミニ告知

「カスミく私の企画」応援します! イベント

日時: 11月8日(日)10～15時

会場: カスミつくばセンター

内容: 太鼓と話で綴る依存症ミニフォーラム

こんなイベントに
参加しました、
というご報告。

自助グループのギャザリングで北関東エリアの仲間たちと交流

北関東エリアで活動する薬物依存症者の自助グループ(NA)の仲間が集い、交流と親睦を深める自主イベントが9月5、6日の両日、栃木県日光市の日光霧降高原キャンプ場でありました。1日目がワークショップ、ミーティング、ドッチボール、花火、アームレスリング大会、キャンプファイヤー、DJイベント、2日目がオープンスピーカー、ビンゴ大会という多彩なプログラムで潮騒の仲間たちも充実した2日間を過ごしました。以下は参加者の感想です。

ヒロ の 感想

「感謝」をテーマに開かれた「NA 北関東エリア・ギャザリング2015」に参加してきました。施設ミーティングとは異なり、いつもとは違うメンバーから貴重な話を聞くことができました。他の施設の仲間とも交流を深め、手作りイベントも楽しめました。自分にとって、とても良い経験ができたと感じています。機会があれば、ぜひ次回も参加したいです。

カズ の 感想

初めてNA 北関東ギャザリング参加しました。若い女性が多いので驚きました。ドッチボールやビンゴ大会で大変に楽しませてもらいましたが、調子に乗って他の施設の女の子にクスリの話をしてしまい、問題になってしまいました。苦湯を飲まされた気分になり、みんなに迷惑を掛けてしまったことをお詫びします。

マコ の 感想

潮騒につながって半年以上が経ち、初めてギャザリングに参加させてもらいました。良い経験ができたと思います。他の施設の仲間もたくさん来ていて、改めて覚醒剤で苦しんでいる人が多いんだな、と感じました。2日目のオープンスピーカーでは貴重な意見や体験談を拝聴でき、今後の自分にとってプラスになりました。もっと他の施設の仲間と交流ができればよかったな、と感じました。

ショウホ の 感想

作業班では環境整備を任せてもらいました。これも先行く仲間のお陰で、とても感謝しています。私も次に繋げる事ができればと思い、頑張りました。ドッチボールや腕相撲、ビンゴといろいろなイベントがあり、ビンゴでは潮騒の仲間が何人も当たっていたのを羨ましく眺めていました。他にもNA ミーティングオープンスピーカーがあり、普段とは違うメンバーの話は新鮮に感じました。同じよう

に苦しんでいる仲間がいるんだと分かりました。いつになるか分かりませんが、次回も参加したいです。

トン の 感想

私には今年で2年目になるギャザリングでした。昨年と違い、太鼓がなかったけれど、アームレスリングや屋外ドッチボールなど盛りだくさんで、他のダルクの皆さんと交友関係を築き、心身ともにリラックスできました。今年はゴミの散乱もなく、マナーも良かったと思います。みんなの協力があったからで、楽しいギャザリングになりました。ありがとうございました。(みんなで食べたカレーはおいしかったなあ)





どっこい
私も生きてます

チハルの 回復記

第三回

「人生に絶望はない～七転八倒の半生を振り返って」

私の回復ストーリーを生い立ちから順を追って話を進める前に、まず私と潮騒 JTC の出会いから書きたい。話は、かれこれ5年前に遡る。私が覚醒剤事犯として4度目の逮捕となり、起訴されて裁判を受けるために身柄が拘置所にある時だった。

それは1通の手紙が始まりだった。ある日、私に宛てて潮騒 JTC の案内と栗原センター長の簡単な過去の生き方が書かれた手紙が送られてきたのだ。「潮騒ジョブトレーニングセンター？ 何だろう？ 民間の職業訓練施設か？」。それが最初の印象だった。中身を読み進むうちに、ある程度イメージを描くことができた。というのも当時私は、既にダルクのことは知識として知っていたので、潮騒に対しては「同じような依存症のリハビリ施設が茨城県の片田舎にもあるんだな」という程度の印象だった。

当時はクスリの魅力にハマっていた時期で、徐々に頭が狂いつつあったけれども、まだまだ自分の無力を認めることなどできない段階だった。とても人の話に謙虚に耳を傾けるだけの「聞く耳」など持ち合わせていなかった。恐らくダルクで言うところのハイヤーパワーは「チハル、お前はまだまだ苦しみが足りない」「回復に向かって“底つき”するにはまだ早い」と暗に命じていたのだと思

う。やはり人生には出会うべくして出会えるタイミングというものがあるようだ。

歳月が流れ、私は2年4カ月の懲役を終えた。それが2年前のことである。で、その時初めて潮騒 JTC の扉を叩いたのだった。過去の私は回復だとか社会復帰など微塵も考えてはいなかった。私自身、自分が薬物依存症者(アディクト) だと考えたりしたこともなかった。薬物に関しても、単なる経験者か、悪くても乱用者…程度の考えだった。今では潮騒JTCで回復の基本原則(12のステップ)について学び、仲間に聞いたり本を読んだりしながら、少しずつ理解を深めているが…。

私は過去、自分の人生を恨み、とても神様なんて信じる事が出来ず、神棚(宮代)に火まで付けた男である。他人から「あなたは〇〇です」と決められることに対しては人一倍、反発と反抗心を燃やした。とにかく謙虚さや素直さとは程遠い人生を歩み人の話に耳を傾けることができなかったのだ。それが今では、後悔だらけの人生に変わった。他人や親に言われるがまま生きていれば、今の自分があったかろうか？ 答えは分からないけど、結果は「自分の与えられた運命に逆らい続けた人生だった」というのが自分なりの答えだ、と考えている。(続く)

受刑者からの手紙

刑務所内では支給される食べ物以外は一切食べることが出来ません。特に甘いものを食べる機会はゼロではないものの、その頻度は社会の人たちと比べると極端に少なく、受刑者たちは甘いものに飢えていると言えます。今回の手紙にはその一端が伺えます。(12ページの栗原センター長「わが俳句の歩み」に関連した記事があります)

心に支えができるのは素晴らしいこと

少し前の潮騒通信に作業隊の活躍が載っていました。私は、十代から仮設鍛冶の世界で働き、過去には職長として大手出版社の本社ビル等に携わった経験があり、この仕事には自信があります。正直、農業の世界には苦手意識があったのですが、潮騒通信で取り上げられた建築関連の記事を見て、これなら私も即戦力として携われるのでは…などと夢を膨らませています。とはいえ、依存症の回復が基本ですので、まずは治療が最優先なのでしょうが、そちらにお世話になるとときには一日も早く仕事(作業?)を手伝えることを望んでいます。現在私は、とにかく何としてでも成り上がりたい(成功したい)との気持ちが強く、今まで携わった分野等での計画を立てたりする毎日です。覚醒剤の影響を受け、現在の底があると認識するのですが、心の半分にはみんなほどひどくない、大丈夫やめられる、との気持ちがあります。そして、早く出世しなければ、一日も早く(生活を)立て直さなければ、と焦る気持ちになり、深いところまで考えるとなかなか答えが出せないままに悩む日々が続きます。通信で述べられている栗原さんの考えを知ると、絶対に裏切れない、潮騒は心の支え、絶対に失うわけにはいかない、完全に進路が決まるまでの自分の課題です。施設の事業拡大で多忙な毎日だと思います。皆様、健康にはくれぐれも注意してご活躍ください。

(東京都 S・Y)

受刑者は甘いお菓子類の特別食に喜びを感じる

栗原さん、お元気ですか？ 私は相も変わらず収容生活に励んでおります。先日、雑居の舎房の総転房がありました。前の舎房では私と気が合わない者と一緒だったので、今回の総転房で別々の舎房になり、私は生き返った気持ちです。今は全員気の合う同囚の者達と一緒にの舎房なので、本当に良かったと思います。因みに一応、私がこの舎房の房長ですが、色々大変です。仕事の方も豆選びから紙折り工の仕事に移りました(今月3月から)。豆選びより紙折り工の仕事の方が張り合いがあります。こういった所が近況報告です。

ところで栗原さん、7月号の「どっこい生きてます」を送って下さい、お願いします。外部からの通信等は栗原さんしかありません。話は変わりますが、時期は過ぎてしまいましたが、8月半ばのお盆休みの「特食」(注:祝祭日などに受刑者全員に配られるお菓子のこと)について書きます。13日に和びすけ(黒糖)、14日にはビターココアビスケット、15日には渦巻きかりんとうが出ました。私達受刑者はこの様な物が出ると喜びを感じます。まるで子供みたいです。

また、8月下旬には慰問がありました。当刑務所の方針では5類者は講堂へ慰問を見る事が出来ません。4類以上の者しか慰問を見る事が出来ません。5類者はTVで観戦です。私は8月で3類になったので、ようやく、講堂で慰問をナマで見る事が出来ました。また、先日の手紙にも書きましたが、9月には運動会があります。我が工場はあまり運動会に力を入れません。なんたって老人ばかりの工場ですから…。私の在籍している工場は総員50人を超えますが、この人数になると必ずと言っていい程、事故が起こります。私も「明日が我が身」という事で気を引き締め直して生活して行こうと思います。

(北海道 I・H)

チハルさんから素晴らしい言葉を戴き心より感謝

今回は施設長の代筆という事でチハルさんが書いた手紙でした。私も昨年の夏に潮騒ジョブトレに居た時は時折、施設長の代筆を務めておりましたので、その事を懐かしく思い出しました。ところで、チハルさんの手紙の中で、何故だか思い切り心の中にずっと入って来た言葉がありました。それはやっぱり自由の生活もいいものです。薬を使っている事もありましたが、結果を思えばマイナスでありゼロにもなりません。”という言葉です。確かにチハルさんの言うとおり、薬を使って楽しい事も沢山あったように思います。私が住んでいたところが東京・新宿であり、薬を使用する女性達とも多く知り合えたり、薬で日銭を稼ぐ事も出来ました。しかし、長い間薬と拘わり合って現在に至っている訳ですが、結果を思えば断然マイナスの方が多く、決してプラスであったとは思えません。そして、最後にまた今の状態にあるという事が全てを語っていると思います。チハルさんは「結果はゼロにもなりません、ゼロではない分マイナスは掛ければプラスになると信じ、今は日々回復に取り組んでいます」と前向きな考えでいられる事にすごく共感しております。「過去には未練と恨みそんな生き方は捨て一緒に回復し、新しい生き方を見つけていきましょう」と結んであり、その言葉が目からうろこではありませんが、私の心を開かせたというか、とても心から納得している自分が今は居ます。今まではこんな簡単?な答えを見つける事も出来ず、ただ時に流される日々を過ごしていたような気が致しております。本当に素晴らしい言葉を戴き、心より感謝しています。(長崎県 H・S)

しおさい俳壇

9月のお題 案山子(かかし)

選者 桐本石見

わが俳句人生の歩み・No.21

センター長 栗原 豊

「祝日は、お菓子が何か支給になります。きょう子供の日は柏餅2個が先ほど配られて食べましたが、固くて小さかったので満足度は35%位だった。此の中にあつては食べることは大きな楽しみの一つなのです」

「正月は雑煮餅、きな粉餅、しるこ餅と日替わりで3日間食べました。他におせちの折詰とお菓子などもあり、食べ過ぎました。お陰で体重は73kg位になりました。でも、運動は若い者に負けない程に懸命にやっているので健康体です」

受刑中に姪に宛てた手紙には、このように食べ物について書いたものが散見される。今月号の受刑者の手紙の中でも触れられているが、堀の中での楽しみといえば食事だ。中でもスイーツ(甘味)に対する渴望とこだわりは、刑務所暮らしを体験した者でないと分からないかもしれない。私は辛党で刑務所に入る前にはほとんど甘いものは食べなかったが、長い刑務所暮らしで食べ物の嗜好が変わってしまった。めったに食べられないので、無性に甘いものが恋しくなる。そう言えば、たまに仲間たちとファミレスで外食した時などに、「食後には甘いものを食べよう」と半ば無意識にみんなに促している自分がいる。ふだんの何気ない会話やしぐさの中に、長かった囚われの身の生活の影響が娑婆に出て10数年経った今でも尾を引いていることにハッとさせられる。

でも、見方を変えれば飽食とされるこの国において、世間でもささいなことに見えることでも、堀の中ではとても嬉しく感謝や幸福感を味わえるのは、もしかして素敵なことかもしれない。小さなことに喜びを感じられることはとても幸いなことだなあと思うのだ。

目印の
壁のシミへと
陽の届き
やがて告げくる
昼食の時を

亡き妻に

似て古里の

案山子かな

アオ

特選句

原句は少し変えましたが、これで田畑の仕事を共にした亡妻への詠になり、また帰郷の折りに眺める案山子も妻に似て懐かしく思えます。今では案山子祭などあり、人かと思うほど良く出来ていて父母なども懐かしい。

呆けゆける

我が身も恐し

案山子かな

カイト

特選句

案山子は農作物を鳥獣害から護るため人形や悪臭のする獣肉などを吊るしたので嗅しとも言った。また役立たぬ者の例えにも言い、この詠の様に呆ける身も同じかも。案山子を見て我が身を思う哀れを込めた俳諧のしみじみした句で私も老いを思います。

今月の秀逸句

イシダ

農夫より洒落の服着む案山子かな

昔はボロ着が定番であったが今は派手な服やスタイルの可愛いのお色気もある、かえって農夫の方が地味だがそれは戦後七十年を経て豊になった証でもあり世の移りを感じる句でもあります。

ヒロ

童謡を思い出したる案山子かな

文部省唱歌の案山子は明治四十四年、詩武笠三、曲山田源一郎による歌で少し揶揄の面もあるが懐かしい。安山子を見て口ずさんだのかも。子の日を偲ぶ句です。

オノ

流行のファッション案山子も若きかな

時代が変わり今では観光を兼ねて案山子祭りなどあり農村の道辺を楽しませる。流行の若いキャラクターの案山子が並ぶ。楽しい旅を彷彿する句です。

コバ

お蔭さま案山子に感謝今日の飯

案山子は少し小馬鹿にされたりするが古来神の依代であり愛嬌の人気者でもある、里の田畑に立つだけで心が和む。それに感謝の一句でもあります。

大友

古里に案山子見し日も遙かな

今国政でも地方再生が言われているが村や町が無くなる

県も多く皆都会へ出て行く。そして父母などが亡くなると帰省もしなくなる、故郷を恋しく懐かしむ句でもあります。

ビリー

今時の田畑の案山子フナッシー

ウルキャラにも人気不人気があり、クマモンやフナッシーは人気者で地方復興に一役買っている。大人にも楽しい田園の稔りを思う句で微笑ましい。

おに

今昔の変わらぬもへど里案山子

案山子の顔がへのもへじなのは何時の時代か分りませんが昔の人は良く考えたものです。それが今の時代に伝わるのも感慨深いと思う句でもあります。

ゆたか

紅引ひてへのへのもへど案山子かな

今風の案山子は男も女もありますが昔は男で弓を持つのが定番であった、口紅の案山子やドレスを着たのも子供達に人気があるのかも知れない。少し艶冶の句です。

マシー

沖繩に案山子は無けり砂糖黍

作者の話に拠ると沖繩には案山子は無いそう、本土の文化かも知れないが今ではネットで調べるとある。そもそも案山子は人形姿でなく臭いのする物やボロ着れでも良かった。勉強になった句です。

佳作

里の夜や案山子作りの灯を点す	シゲ
朝焼けの遠くに見たる案山子かな	アオ
都会子恐る恐ると見る案山子	大友
迷い子雀驚き見上ぐ案山子かな	モト
弓持ちて睨みしままの案山子かな	ヒロ

貴方よと案山子と呼べど振りむかず	アオ
雨の中案山子一人が立ってゐる	わじま
やよ案山子打てよたまにはホームラン	ゴロウ
幾世より守りぬし田の案山子かな	ゆたか
叱られし子の日案山子に寄添ひぬ	おに

どっこい 私も生きてます～我が回復記～

「マサヤの回復記」

No.2

前回は自分自身の「過去」について書きましたが、今回は自分が施設につながる「きっかけ」について書きます。とにかく自分が回復施設につながるまでの生活は荒(すさ)みきっていました。将来の心配など考えることなく、当時の自分は毎日同じ事を繰り返し、飲酒→暴行→罪悪感という負のスパイラルに嵌っていました。なんとか解決策を見つけ出し、暗闇のなかに光を射そうとしても、差し込んだ光よりも圧倒的に暗闇の方が強く、すぐに巨大な闇にのみ込まれてしまう悪循環でした(光とは断酒の意思・闇とは欲求)。何度も警察に捕まり、事件の全てに「酒」が絡んでいました。起こしたトラブル全てが酒絡みで、自分と酒のしがらみは一生解けないだろうと諦めていました。

そんな荒んだ生活の果てに、ついに自分が施設につながるきっかけとなる事件が起こります。事件の前日、自分は友人宅に間借りさせてもらい、寝泊まりしていました。その夜はどれくらい酒を飲んでいたのか思い出せないのですが、かなりの量を飲んでいました。その頃の自分は“その日暮らし”で、その日に稼がないと何も食べるものが無い生活で、事件を起こす前日もカネの心配で頭がいっぱいでした。ふと以前に働いていた会社の社長の顔が脳裏に浮かび、いつの間にか酔った勢いで電話を掛けていたのです。その後は記憶が薄れてしまってよく思い出せないのですが、後で知った事ではその後社長宅に行き、家の中に無断侵入し、居合わせた社長夫人の頭部を殴り、壁めがけ突き飛ばした、という事でした。目が覚めると留置場でした。

でも自分は、その段階でも愕然するよりも罪悪感の方が強かったのを覚えています。同時に、留置場にいることで被害者と顔を合わせず、深く悩まずに済むと心の中でホッとしていました。こんな心境は毎回の事で、自分は常に何かを恐れていたのです。裏切りや返り討ち、被害者との対峙や報復などの被害妄想から「捕まる事で逃げられた」と安堵していたのかもしれませんが。でも日が経つにつれ、「刑務所だけはごめんだ」という恐れが強くなり、自分の過去を悔やみ始めました。そんな気持ちの焦りが、担当弁護士に「事件を起こす原因の酒をやめたい」と言わせました。でも、それは全くのでたらめでした。酒をやめる気など微塵もなく、あったのは「早く社会に帰りたい」だけでした。判決の日でも「酒を辞める施設に行きます」と嘘をつき通しました。判決は執行猶予…。その後は保護観察所に行き、ここで初めて回復施設と自分が結び付いたのです。思い返してみれば、ただの「嘘」がきっかけでした。「刑務所には行きたくない」という自分勝手な考えが、施設と自分を結びつけたのです。今なら素直に感謝できますが、当時の自分にはその「嘘」の意味が分かりませんでした。ここから、自分の施設生活はスタートしたのです。(次号に続く)

9月のバースデイ

モン



元気で休まず
クリーンでいます。

コウ



これからもクリーンを続けて
作業に気合いを入れて
頑張りますので宜しく

ナカ



歳を取ったなあ～

ベガ



コメントは
特にナイダス

タカ



入寮して5年目となりました。これからも仲間からハイパーパワーを貰って清く正しく笑いながら任侠道を全うしていきます。

ツル



入寮3年目3の数字に
縁起を担ぎ、
この年を大事にしたい。

タロウ



あ～あ～
また歳をとるか！

チハル



クリーン1年おめでとう！
自分に

9月の行事予定

- 7日・8日 すはま会施設エイサー慰問
 10日 潮騒俳句会
 12・13日 スマープ勉強会
 13日 秋元病院メッセージ
 18・19日 仙台・高齢者福祉施設エイサー慰問
 19日 秋元病院メッセージ
 23日 リカバリーパレード「回復の祭典」
 24日 世田谷区民生児童委員研修来訪
 潮騒映画会
 26日 サテライトオープン和太鼓演奏

10月の行事予定

- 8日 潮騒俳句会
 11日 秋元病院メッセージ
 17日 秋元病院メッセージ・神栖フェスタ
 16日 ダルク創設 30周年記念フォーラム
 (会場：日比谷公会堂、主催：日本ダルク)
 24日 三重ダルク 17 周年フォーラム
 25・26日 平成27年 第25回鹿嶋まつり
 29日 潮騒映画会

編集後記

2カ月前、この国のカタチを大きく変える安全保障関連法案が衆議院特別委で強行採決された日に編集後記を書いた。今回も参議院特別委で同じように強行採決された日に、忸怩たる思いで書いている。政治的にニュートラルな潮騒通信に、こんなテーマを持ち込むのはルール違反の誹りを免れないかもしれない。でも、言わせて頂く。私達はもはやルビコン川を渡ってしまい、後戻りできない地点に立っている。これから否が応でも国家が国民一人ひとりに「戦う覚悟」を強いてくるだろう。それにしても、この国の政治は物凄い早さで劣化が進んでいる。国民の大半を説得できない、憲法違反の色濃い悪法がこんな歪んだ流れで成立してしまうとは…、なんとも寒々とした光景である。当方には不意打ちを食らった鬼怒川氾濫の惨状とダブってしまう。一度堤防が決壊した濁流は水嵩を増して低地へとどんどん流入し、そこで暮らす人々の生活などお構いなしに、いとも簡単に生命や財産を奪っていく。一方は政治の世界が、他方は自然が相手だとしても、私達はこれらを安易にコントロールできると高を括ってこなかったか。ここで再び依存症の回復原理を主張したい。自分の無力を認めることは何ら恥ではない。逆に回復へのスタートなのだ。慢心や驕りを捨て、「今日一日」だけは素直な気持ちで謙虚に暮らす。そうして薬物やアルコールを使わない日々を積み上げていく。薄氷を踏むように見えても、ゴールの見えないマラソンのような困難な歩みには、これが賢い新しい生き方に繋がっていく。依存症に限らず、みんなでこの生き方を共有できたらと願う。(市)

献金・献品を頂いた方 (9月15日現在)

- ・松倉中央クリニック様 ・高橋 清太郎様(軽自動車1台)
 ・中村 啓一様 ・高田 武義様
 ・上田 隆靖様

※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9号**Contents**

- P② 鬼怒川大水害をアディクトの生き方の教訓に
 P③ 研修講座「SMARPP」(スマープ)スタート
 P④ 今年も潮騒水田のコメが豊作に
 P⑤ エイサーとポップコーン販売でJA直売所の新米祭りを盛り上げ
 P⑥ 仕事の信頼高まり作業隊の活躍光る
 P⑦ 下津ナイトケア施設にエアコン設置
 P⑧ 今月のイベント参加報告
 ハンドベル演奏で存在感 ～女性メンバーが「百寿亭」夏祭りに参加
 自助グループのギャザリングで北関東エリアの仲間たちと交流
 P⑩ どっこい私も生きてます「チハルの回復記」第三回
 P⑪ 受刑者からの手紙
 P⑫ しおさい俳壇「案山子(かかし)」
 P⑬ どっこい私も生きてます「マサヤの回復記」No.2

■ 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鉾田
 〒311-2113 茨城県鉾田市上幡木 1113-39

E-メール k.s-darc@orange.plala.or.jp

ホームページ <http://shiosaidarc.com/>



