

# どっこい生きてます!



P2 巻頭言「14周年フォーラムを振り返って」

P3 しおさい寺子屋食堂 たんぽぽ スタート

P4 イベント参加報告

P5 鹿嶋琉球太鼓 活動報告

P6 「るみの家」めいの回復(途上)物語

P8 近藤恒夫さんメッセージ

P10 特集・依存症最前線「薬物報道ガイドライン」

P11 受刑者からの手紙 P12 潮騒俳壇「菊の花」

2019

11

# 14周年フォーラムを 振り返って



フォーラムのショートコントで殿役やエイサー隊のチンドンダラー役で大活躍のブーちゃんと栗原センター長▶

10月20日に開催された潮騒ジョブトレーニングセンター(JTC)の14周年フォーラムを無事終えることが出来、施設を運営する代表者として潮騒JTCの総力を挙げた一大イベントが終わったという安堵感を覚えると同時に、やり遂げた充実感と満足感を味わっています。フォーラムを成功裏に終えることができたのは、ご来場いただいた方々だけでなく、支援して下さいている方々、そして潮騒JTCと関わりを持っている関係機関の皆様のご協力とお力添えによる賜物です。この場を借りて心より感謝を申し上げます。併せて、昨年のフォーラム終了後から準備をしてきた職員や当事者スタッフ、そして裏方として支えてくれたアディクト(依存症者)の仲間たちが、それぞれの役割を分担しながら力を結集して成し得たものです。まさに、ラグビー・ワールドカップの日本代表が掲げた「ONE TEAM(=ワンチーム)」を彷彿(ほうぶつ)とさせる潮騒パワーを実感しました。今年のフォーラムの特徴は何といってもパネルディスカッションでした。「地域における依存症の回復支援のあり方」をテーマに、日頃からお世話になっている司法・行政・福祉・教育などの各関係機関の代表者と私共当事者が一堂に会して意見を述べ合うという初の試みでした。

思い起こせばフォーラムを始めるきっかけとなったのは、施設の近くにあった波野公民館(現・波野まちづくりセンター)=鹿嶋市明石=で開いた依存症からの回復を目指す集会でした。止めたくても止められない苦しい心の闇を語り、自らの回復にもつなげようと試みたプログラムの一つでした。潮騒JTCといえば、今では依存症の回復施設だと知られるようになりましたが、当時は訳の分からない人たちの集まりのように思われていました。行政や地域の人たちに依存症をどうアピールしていくのか、またどう理解してもらおうのかという取り組みでもありました。今年のフォーラムのテーマ「共存、共生、歩み寄り」もその一環です。

依存症は「孤独」「孤立」の寂しい病気だと言われています。アディクトの仲間たちは、回復施設に入所しながら同じ境遇の仲間たちと回復プログラムに取り組み、「酒を飲みたい、薬を使いたい」という欲求を病気として受け入れ、「今日一日」だけは「飲まない、使わない」という覚悟を持って生活する日々を重ねています。回復には、回復を目指す仲間が必要です。同じ問題を抱えながら立ち向かう仲間存在を知り、その経験談を聞くことで「自分も回復できる」という希望を持てるようになります。一方、経験談を語るアディクトは、回復を目指す仲間たちに依存症の恐ろしさや克服の難しさなどを話すことで自らの更なる回復を図るのです。依存症は独りでは直せない完治の難しい病気です。忍び寄る誘惑に負けない術を身に付け、止め続けるしかありません。フォーラム開催の背景には、そうしたメッセージも込められています。また、フォーラムには、もう一つ大きな役割を担っています。それは仲間たちが来場者と一緒に楽しむことです。普段の生活を離れ、蓄積された鬱憤(うっぷん)を思いっきり解放し、発散してもらおうのです。

私はこれまで、潮騒JTCの活動を継続することによって地域に認められ、支援していただけるようになることを願いながらフォーラムを開いてきました。来場者の増加傾向を示す数字を見ると、少しずつ認知されてきているなという手応えを感じ、それが自信にもなっております。来年はフォーラム15周年という節目の年です。アディクトや生きづらさを感じて入所した仲間たちが安心して暮らすことが出来、落ち着いた環境の中で自分の問題と向き合いながら回復を目指していく場として潮騒JTCがあります。仲間たちのニーズに寄り添った施設になっているか、その役割をきちんと果しているのかに留意しながら潮騒JTCの運営に携わり、来年のフォーラムを迎えたいと思います。ご期待下さい。(理事長・センター長 栗原 豊)





# たんぽぽ

## 11/5 スタートしました



地域子どもたちに食事と学習、交流の場を提供する、潮騒JTC直営の子ども食堂「しおさい寺子屋食堂たんぽぽ」(たんぽぽ)が、11月5日からスタートしました。

たんぽぽの主な取り組みは▽できたての日替わり料理を提供▽学習や図書スペースを併設して、勉強や読書を支援▽料理教室やミニシアターなどのイベント開催▽地域サークルなどへの貸し出しなど、交流の場を提供▽潮騒の仲間たちが調理や清掃などを通して、社会復帰のための職業訓練・就労支援——です。

たんぽぽで提供する食事には、潮騒JTCの農業隊が従事する潮騒農場で採れた米や野菜などを主に使用しているほか、図書スペースには約1000冊の本を揃え、未就学児の幼児も本に親しむことができます。また、子どもたちだけでなく、働き盛りの世代にも仕事の合間に立ち寄れるよう無線LANも入れているほか、高齢者など幅広い年齢層の交流の場としても使えるようシアタースクリーンなどもあります。

たんぽぽオープンの初日は、担当する潮騒JTCの仲間たちが厨房で調理や仕込み、片付けなどに精を出していました。厨房でハンバーグの仕込みをしていたキイチさんは「以前に飲食の仕事をしていた経験がある」といい、「環境的にもすばらしい。これだけの広さがあれば調理もしやすい」と話していました。いずれも女性ハウス「るみの家」から通うシマさんは「仕事は大変ですが、自分たちでやらなきゃいけないという自覚と責任が出てきた」と話し、マコさんも「ちょっと疲れたけど、やりがいがあります。(1階の)潮騒食堂『おらげのかまど』で約3年仕事をしていた。作業を分担せず通して仕事ができるので、これからも勉強していきたい」と仕事に意欲を見せていました。

オープンに先立ち、10月20・24・25日と11月1日には内覧会が開かれ、行政関係者などが見学しました。たんぽぽの新聞記事を読んだ、鹿嶋市内のそば店

がレンコンを寄付してくれるなど、地域のみなさんからの認知度も高まっていきそうです。

栗原センター長は4～5年前、子ども食堂の新聞記事を読んで「子どもの貧困」を知り、「『おらげのかまど』をやっている身として何とかしたい」と思い立ちました。水戸市内など数カ所の子ども食堂を訪ね歩いて見学して回り、これまでの構想を実現しました。センター長は「食堂の場所も市役所の前。誰でも寄れるよう調度品にも気をつけ、きれいな所でおいしい食事ができるように心掛けた」と話しました。一人で食べる個食や高齢者の孤食を防ぐ「孤立を防ぐこと」も目標の一つ。「こども食堂が社会の一助になれば。ぜひ成功させたい」と話していました。

## しおさい寺子屋食堂たんぽぽ

**広 さ** 約150平方メートル

食卓テーブル3台。学習スペース、コミュニティスペース、図書スペースあり。コミュニティスペースにはシアタースクリーン、ピアノ、カラオケセットなどあり。図書スペースには絵本や文学書、図鑑など蔵書約1000冊。無料無線LANあり。

**利用時間** 月～金曜日/午後1時～午後7時

**利用料金** 中学生以下無料/  
高校生200円/大人500円

**場 所** 茨城県鹿嶋市鉢形 1084

潮騒JTC直営の潮騒食堂  
「おらげのかまど」2階(鹿嶋市役所庁舎向かい)

**電 話** 0299・77・7789

### タイムスケジュール

- 13:00～19:00 カフェタイム
- 15:00 おやつタイム/バイタルチェック
- 15:30～17:00 寺子屋タイム(学習・読書など)
- 17:00～18:00 夕食タイム

# ★ イベント参加報告

## 鹿嶋まつり

2019/10/26・27



鹿嶋市恒例の秋の祭典「第29回鹿嶋まつり」が県立カシマサッカースタジアム（同市神向寺）周辺で開催され、両日合わせた約89,000人以上の来場者が鹿行地域最大のイベントを楽しみました。同まつりは、同市と市内の各企業、各種団体などが総力を結集して行われる一大イベント。27日には、潮騒JTCの農業隊と作業隊、デイケアの仲間たち16名が安くおいしいと評判の焼きそばを出店して、多くの来場者の方々に喜んでいただきました。高齢者サービス事業所「百寿」と女性ハウス「るみの家」の4人も応援に駆け付け、販売を担当しました。焼きそばを焼くテントの前には、焦げ付くソースの匂いに誘われた来場者が長い行列をつくり、約2,700食を売り切った仲間たちは、充実感いっぱいの様子でした。

## 鹿島中央ロータリークラブ例会

2019/11/7



ホテル古保里（鹿嶋市宮中）で行われた鹿島中央ロータリークラブ第1097回例会に、栗原センター長がお招きをいただきました。会員の皆さま向けの卓話として、約20分のお時間をいただき、栗原自身の経歴や回復への道りを交えながら、依存症について「孤独や孤立がもたらす病気であること」、「意志の強さ・心がけ・叱責・処罰では解決することはない」、「専門的な治療やサポートと周囲の理解で回復できる」、「厳罰目線の『ダメ。ゼッタイ。』だけではダメ」と理解を求めました。同クラブは、1995年4月に鹿嶋市内に設立、現在は約30名の事業者らが所属しており、社会奉仕・国際奉仕・青少年奉仕・職業奉仕などに尽力されています。このような機会を与えていただいた板橋千代子会長をはじめ、会員の皆さまに深く感謝申し上げます。

## て～ら祭

2019/11/2・3



鹿嶋市まちづくり市民センター（同市宮中）を利用する各種団体や個人が取り組む「第13回て～ら祭」が同地で開催され、模擬店で潮騒農場産の新鮮野菜や女性ハウス手作りクラフトを販売。潮騒JTC名物の“地元への感謝を込めた100円焼きそば”は今年も人気でした。スタッフらはスムーズに対応しようと与えられた役割に奮闘、昼食を食べる暇もなく大忙し。事前準備では、売り切れや売れ残りを防ごうと販売数の「読み」に神経を使いました。前年実績を踏まえ4000食を用意しましたが、約3000食にとどまりました。初日は天候に恵まれ出足が好調でしたが、2日目は客足が伸びず、来年にむけた反省材料となりました。今回は総勢24人の仲間たちがスタッフとして参加。ベテランメンバーが中心だった焼きそば作りは新旧交代の時期となり、新メンバーの活躍が光りました。両日の指揮を任されたツカさんは、「栗原センター長からの“役割のバトンタッチが大事、それぞれが役割を持つことが回復につながる”との教えを実践できたと思う。みんな達成感を得ていた」と成果を強調しました。

## リカバリーパレード

2019/11/10



薬物・アルコール依存症者や心の病などからの回復をアピールする「第10回リカバリーパレード『回復の祭典』」が東京都新宿区で行われ、潮騒JTCの仲間たちを含めて約100人が参加しました。今年のパレードは、同日に行われた天皇陛下の即位パレードの警備の都合でコースが一部変更になりましたが、潮騒JTCのエイサー隊メンバーが先頭立ってパレードを盛り上げ、新宿駅西口を歩き交う人たちに向けて「依存症は回復できます」とアピールしました。「仲間と一緒に回復しよう」のプラカードを身につけて新宿の街を練り歩いたサトルさんは「初めて参加した。こんなに長い距離を歩いたことが無かった。参加して良かったと思う」と話してくれました。実行委員会共同代表の晴美さんは、「仲間たちを通して『病から回復できる』、それを社会に対して訴えていくのが私たちの目的」と訴えました。



# 鹿嶋琉球太鼓 活動報告

## 行方ふれあいまつり

2019/11/9 ~ 10

霞ヶ浦ふれあいランド(行方市玉造)において「第6回行方ふれあいまつり」が開催されました。「食」をテーマとして、見て、食べて、遊べる、地域の魅力がふんだんな催しに市内外から多数の来場者が訪れました。9日のふれあいステージでは、遊覧ヘリコプターが飛び交うなかで、初出場となる鹿嶋琉球太鼓が3つの演目を披露。秋空に映える屋外での演舞は来場者の目線をくぎ付けにしています。舞台と観覧者との距離が近く、勇壮な舞いに魅了されたアマチュアカメラマンの被写体になっていました。

演目：ミルクムナリ、五穀豊穡、三線の花



## て～ら祭

2019/11/2・3



3日に行われたステージ発表会での鹿嶋琉球太鼓のエイサー演舞では、潮騒 JTC のイベントでは欠かせない存在のブーちゃんが、白塗り顔の道化役「チョンダラー」に扮して司会を担当し、この役ではベテランのヒトシさん(農業隊リーダー)に代わって巧みにエイサーの舞台を盛り上げていました。

演目：ミルクムナリ、五穀豊穡、ダイナミック琉球、年中口説

## 鹿嶋まつり

2019/10/26・27

26日、「鹿嶋琉球太鼓」は、「な～んでもウエル」のコーナーで登場。予定していた演舞順番や時間が繰り上がるなどハプニングはありましたが、メインステージの特設舞台で見事な演舞を披露しました。ステージの先陣を切った完成度の高い演目は、観覧者を呼び込む役割も果たしました。

演目：ダイナミック琉球

## かしま大彩まつり

2019/11/17

大野ふれあいセンター(鹿嶋市津賀)において「第2回かしま大彩まつり」が開催されました。その名の通り「大野の秋を彩る」お祭りです。商工会メンバーや各種団体の方々が、地域の活性化や住民の親睦のため趣向を凝らし出展や出店。初出場の鹿嶋琉球太鼓は、屋外ステージで幕開きを飾りました。

演目：時をこえ、五穀豊穡、ミルクムナリ

# 鹿嶋琉球太鼓 出張公演いたします! 無料

**躍動感溢れる演舞!** 各種イベント・余興などへの出張公演をいたします。会場規模・時間に合わせて内容をご提案できますので、ぜひお問い合わせください。

## メンバー募集

※練習日は変動があります。

未経験者もOK! 回復プログラムで成果をあげる仲間たちと一緒に、取り組んでみませんか? 練習の見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

練習日時 毎週火・金曜日 18時～20時 練習場所 神栖市社会福祉協議会

## お問い合わせ

特定非営利活動法人

潮騒ジョブトレーニングセンター

TEL: 0299-77-9099



vol.1

家族内での孤立、姉との比較、  
結婚後のダイエット…

「るみの家」めいの回復(途上)物語  
こんな私でも  
変われると信じて…

こんにちは。摂食障害・クレプトマニア(窃盗症)の、めいです。ここ潮騒JTCの女性専用施設「るみの家」に来て4年が過ぎました。施設を出たり入ったりとドタバタ劇を繰り返しましたが、私がこれまでどのように生きて、どのように施設につながり(入所するに至ったか)、ここでどんな回復をしているのかを、読者の皆さんに本音でお伝えします。

## 家族内での不全感から 笑顔が消えた子供時代

私は子供時代、山形県の小さな町で暮らしていました。両親と3歳上の姉との4人家族でした。幼い頃の私は泣き虫で、姉の後ろばかりをくっついて歩いていました。怒られるとすぐにふてくされて、ドアを「バタン!」と閉めることも度々ありました。

ただ、すごく甘えん坊でもあって、遊びに出かけてもすぐに自宅に戻り、母の在宅を確認。そしてまた遊びに出かける…、そんなことを繰り返していたので、いつしか母は、玄関を開けた突き当たりの廊下の先に座り、私がいっつ帰って来ても顔が見えるように座っていてくれるようになりました。

私は小さいながらも山形の生活が好きでした。私が10歳になる頃、父の仕事の都合で茨城県の水戸市に引っ越しました。方言が強かった私は同級生に馬鹿にされたりしましたが、両親には言えませんでした。本当は学

校に行くのが嫌でした。父は単身赴任で、ほとんど家には居ませんでした。父が休みを取って帰ってくると、家の中が賑(にぎ)やかになりました。母は手料理で迎え、姉は父にべったりでした。

私は、その中に入ることが出来ず、姉に父を独占されたような気持ちになり、寂しかったです。父に対しても、母にもべったりするし、あまり意見を言わず、いつも母の言いなりになっていると思い、正直馬鹿にしていました。

そんな家族から私は、自分から勝手に孤立していき、家族との会話も無くなり、笑顔すら消えていきました。自分の部屋に居ることが多くなっていきました。一人で居る方が楽でした。

## 姉の高校受験失敗を きっかけに家中が変わる

私が小学校6年生の終わり頃、姉が高校受験に失敗。私は放課後に、姉の友達からそのことを聞き、子供ながらに家に帰るのが嫌でした。家に帰ると、家中が真っ暗で、母はダイニングテーブルに突っ伏していました。姉は自分の部屋で、布団に潜ったまま出てきませんでした。

いつもの時間になってもご飯に呼ばれず、私はざわつきを感じて、自分の部屋から出て、階下におりましたが、母は居ませんでした。私はすぐにその辺を探しましたが見つからず、母がいつも使っていたストールだけがありました。



単身赴任中の父に電話をかけたところ、「家に居なさい」と父は冷静に言いました。でも、居てもたつても居られなかった私は、近所を探して歩きました。

母が戻ってきたのは居なくなってから3時間以上も経ってからで、私は「どこにいたの？心配するでしょう」と言いました。すると母はものすごく冷めた、疲れた顔で、「心配なんてしないで」と言ったのです。

その日を境に、家中が変わりました――。

母は姉に気を使い生活をしていました。姉が受験に失敗したことを母のせいにしたのです。その時の私には理解が出来ませんでした。母の視界から私は消えたと思いました。私は完全に居場所が無くなりました。

その時から私は姉が嫌いになり、姉が居るから両親は私を見てくれないんだ、と思っていました。母とも完全に距離が出来ました。

大人になってから、母にこの事をちらっと話したことがありました。母は泣き出し、「そのことには触れて欲しくない」と言いました。

私はそれ以来この話をしたことはありませんでしたが、今ここ「るみの家」につながり、プログラムをして、棚卸しや、埋め合わせをする中で、出さなければならない、正しい棚卸しと、埋め合わせをしたいので、今回書きました。(ママ、ごめんなさい。でも、すごく辛かった。今なら理解が来ています)。

## 反抗ばかりする私を母は「異国の人」と呼んだ

それから、私は家族の前で笑うこともなくなりました。私の辛い気持ちなど誰も分かってくれないと感じていました。友人や彼氏と電話をして気を紛らわすことが多くなりました。友人と電話で話をしているときに笑っている私を見て母が、「あなたも笑うのね」と言ったのが、私の心の中に残ってしまっています。母の前で笑わなくなった私を母はどんな気持ちで見ているのか、その時の私には分かりませんでした。

大人になって聞いた話ですが、母はよく私のせいで部屋でこっそり泣いていたそうです。私はそんなことも知らず、反抗ばかり続けていましたし、私がそんな風になったのは全て姉のせいだとすら思っていました。

いつも成績の良かった姉が少しだけ悪い点数を取ると「もっとできるはずでしょう」と怒られるのに、それより悪い点数を取った私は「○○にしては頑張ったね」と褒められる。子供ながらに少しずつ傷ついていました。

姉は父ばかりでなく母までも私から奪ったと思い、私

は「姉さえ居なければいいのに…」と本気で思っていました。大好きだった姉がどんどん疎ましくなっていくのが分かりました。

私が太っているのに姉が瘦(や)せているのも許せませんでした。私の中学・高校時代、表面は明るく、内面は暗く、腹黒い6年間だったように思います。

中学1年生の頃から私には彼氏が居て、家に帰りたくなかったのもあって、遊びほうけていました。両親に対する反抗心もあったし、彼氏が居なかった姉に対する当てつけでもありました。高校の時はボランティアをやりながら、家に帰らなくていい口実をつくり、彼氏とも遊んでいました。母は、私が姉と全く違う事ばかりをするし、反抗ばかりするからか、私のことを「異国の人」と呼んでいました。

## 夫の心ない一言で始めたダイエットがやがて…

高校卒業後は、両親の反対を押し切って栃木県内に就職したにもかかわらず4カ月で挫折。勝手に水戸に帰ってきて、勝手に仕事を決めて、勝手に男と同棲を始めました。「これが自立なんだ！」と勘違いをしていました。

嫌だった家から離れて、お金はいつもギリギリだったけれど、それでも家族と居るよりいいと思っていました。都合が良いときにしか親とも連絡を取らず、自由に生きていました。でも、その自由はすごく寂しくて、思っていた自由とは大分かけ離れていました。

そして23歳の頃に1度目の結婚をしました。夫とも仲が良く、夫は私の両親とも仲良くしてくれていて、もしかしたら私と両親との関係もここから変わるかもしれない、と思っていました。

私はそのころ、夜勤の仕事をしていた夫に合わせて不規則な食事をとり続けていて、結婚後1年で20キロも太りました。元々太っていたのに、人生最高の80キロにまでなっていました。体型にコンプレックスを持っていたので、瘦(や)せなくちゃという思いはありましたが、なかなか成果が出ませんでした。

ある日、お風呂上がりにバスタオル1枚でうろろろしていると、夫が「お前の裸、汚いなあ、気持ち悪い」と言ってきました。私は悔しくて、腹が立ちました。絶対に瘦(や)せてやると心に決めました。自分の体型が小さい頃から太っていたことがコンプレックスだった私は、瘦せたくてダイエットを始めました。しかし、これがきっかけで依存症という厄介な病気に私は蝕(むしば)まれていきました。(次号につづく)

## 近藤恒夫さんメッセージ

失敗しても  
やり直せばいいじゃないか

第4回(最終回)

最後にダルク流の  
寺子屋大学を  
つくりたい



### 「今日貸しません。明日貸します。」

ヤク中(薬物依存症者)には一緒に歩んでくれる仲間、同伴者が必要なんだと前回話したけど、もう一つ、北海道時代の体験で忘れられない思い出がある。拘置所から出た後、クスリ(覚醒剤)の欲求が強くてね。「もう一度クスリを使いたい」という誘惑と闘いながら、なんとかグリーン(薬物を使わないでいる状態)が続いていたある日、町はずれの小さなラーメン屋に入った。すると店内の壁にメニューの張り紙とは別に、薄汚れていたけど「今日貸しません。明日貸します。」と書いた張り紙があった。

俺は意味が分からず、しばらく考え込んだ。「今日は貸さないけれど、明日なら貸してくれるのか…。でも、明日になれば、また同じことの繰り返しじゃないか…。人を馬鹿にした標語だと思ったけど、クスリに渴望している自分を重ね合わせた時に、「そうか!」と分かったんだ。つまり、これだと永遠に借金しないで生きられるわけだ。この張り紙は「今日を精いっぱい生きる!」という教えなんだ。「明日のことはいい。とにかく今日だけ、今日一日だけはクスリなしの生活をしよう」。そう、欲求に苦しむ俺に対する励ましに思えたんだ。

なんか俺の体から憑(つ)き物が落ちたような気分になったことを覚えている。何気ないラーメン屋の張り紙だけど、こんなふうみんな頑張ってるんだ、苦しいのは俺だけじゃないんだ、と教えられた感じだった。もちろん、俺がクスリを使わないように導いてくれた直接のきっかけは、拘置所から出た俺を車で迎えに来てくれて、ミーティングに誘ってくれたロイ(アッセンハイマー

神父)さんの存在がある。

とにかく俺は、ロイさんとの出会いによって8年間一日も休まないで毎日、自助グループのミーティングに通い続けた。初めの3年間はAA(無名のアルコール依存症者の集まり)に、その後はNA(無名の薬物依存症者の集まり)に、ね。

### 男ばかりたった3人からNAを始めた

そんなこんなで、ロイさんの手伝いをするようになり、俺はアル中の人たちを病院からミーティング会場に連れていく役割を任された。アル中じゃないのに、なぜか俺はロイさんに見込まれて、ついにはヤク中なのにアル中の集まるマック(メリノール・アルコール・センター)の責任者まで任された。当時はNAがなかったから、ヤク中の仲間もAAのミーティングに通うしかなかったんだけど、それにしても異例の抜てきだった。

それでヤク中が集えるNAのミーティングが欲しいなあと考えていたら、東京に行くことになり、僕が呼び掛けて東京に第一号となるNAグループをつくった。立ち上げたNAの会場には10人くらい女性が参加していたけど、すぐに彼女たちはAAミーティングの方に行っちゃった。で、残ったのが3人ですよ。みんなおじいちゃんばかり。でも、俺はそこからNAの活動を始めたの。たった3人からNAを始めた。

毎週土日には都内はもとより千葉県や神奈川県にある精神科病院にもメッセージを運んだ。それを10年ぐらい続けたかな。とにかく自助グループのミーティングを毎日やれるようにした。たった3人から始まったNAの活動も今や全国に広がって、1週間に450ぐらいのミーティングが開かれている。だから、NAの広がりについては俺も多少とも役に立ったかなって思うんだね。

それで、アル中には回復の場があるんだからヤク中だって同じような回復の場が必要だと考えて、1985年に東京・荒川区でダルクを立ち上げた。あの頃はパワーがみなぎっていて、金はないけど何とかなるって、怖い者知らずのチャレンジャー精神が俺を支えた。

### ダルクだけで完結しちゃダメだ

ところで、ダルクでの生活は回復の始まりにすぎない。やめ続ける訓練が身についたらそれをどう自分の人生の軌道にのせていくか、生き方の中に取り込んでいくかが大事になる。つまり、ダルクのもう一つの役割は、ダルクでクスリの止め方を身に付けた仲間を、地域のNAミーティングにきちんとつないでいくことにもあ



るわけだ。

だからダルクだけで完結しちゃダメなんだよ。理想を言えばダルクがない社会が健全なんだろうけど、それはまあ夢物語。むしろ地域にヤク中が気軽に足を運べるNAがたくさん普及していくことが望ましいわけだ。一方で、俺はダルクをやっていくうちに、あれこれ必要なものが出てきた。それでクリニックをつくり、アジアに目を向けて依存症についての研究所(シンクタンク)もつくった。それがNPO法人アパリで、綱渡りの運営ながらも今年20年の節目を迎えた。

で、そんなふうには34年間ダルクをやってきて分かったのは、ダルクの役割はクスリや酒をやめさせることではない、ということ。どうやら俺は勘違いしていたんだな。だってクスリをやめさせるだけなら刑務所がある。高い塀の中だけけど、強制的にやめさせてくれる。でも、刑期が終わればみんな塀の外に放り出される。そしたら元の木阿弥で、大半がまた刑務所に逆戻り。

だから地域社会の中で俺たちが生きていくためには何が必要なのか、それは第一に仲間だよな、同じ問題を抱えた仲間。ダルクは結局、当事者を孤立させないための居場所なんだ。体験的に言えば、俺が白い恋人(クスリ)が必要だった時期、俺は孤立していた。クスリと俺の関係しかなかったからな。それが一緒に悩む仲間ができると、白い恋人は俺から去っていった。本音が吐ける本当の仲間ができたから、もう白い恋人はいらなくなった。

## 必要なことは孤立させないこと

そんなふうには今じゃ俺には全国に白い恋人に替わって、たくさん仲間がいるよ。海外にもね。実は俺、海外じゃ意外と有名なんです。近藤恒夫という名前ではなくて「ブルート・K」っていう(アノニマスの)名前だね。だから、そうした多くの仲間を失いたくない、がっかりさせたくない。そういう気持ちが再使用の抑止力にもなっているのかな。

つまりヤク中に必要なことは孤立させないこと。長くダルクやってきて、やっと俺はそう気が付いた。考えてみれば安上がりだよな。自分に正直になって、それでクスリが止められたんだから、こんな安上がりの方法は無いだろう。そのノウハウを仲間に伝えたいから、リーダーシップのあるやつが全国に散ってダルクを広めた。でも、一癖も二癖もある仲間たちだから、ぶつかり合いもあるわな。そこは自分のやり方でやった方がいいから、あちこちに個性あるダルクが増えた。ダルクの草の

根のパワーって馬鹿にできないと思うよ。

潮騒ジョブトレーニングセンターもその一つ。俺はこの名前の名付け親だけど、当時は隣にダルクがあるんだから、もうダルクはいいだろう、と。それよりもユタカ(栗原豊センター長)さんの持ち味を発揮して、ダルクを超えるような栗原流の施設をつくつたらいいと、そう助言した。

そしたら見事にそれが当たって、ご承知の通りユタカさんは大ブレイクして今がある。最近ちょっとメディアに出過ぎかな、とも思うけども、まあ毎日ミーティングに出てプログラムをやっていれば大丈夫。なんと来春に地元の夜間高校を卒業したら、今度は大学にも進学するっていうじゃないですか。そのパワーには脱帽だな、とても俺には真似できない。

## ダルクに「学びのやり直し」機運高まる

実は俺も、ダルク流の大学をつくらうと考えて構想を練っているんです。大学っていっても国のお墨付きをもらって補助金を当てにする大学じゃないよ。意欲があるなら誰でも学べるような自前の寺子屋式の大学。江戸時代に食い詰めた浪人が近所の子供を集めて読み書きを教えた、あのイメージの大学だよ。

結局、ダルクに来る人たちの多くは、クスリや酒、ギャンブル依存で教育を受ける権利を途中で放棄している。学歴がすべてとは言わないが、ダルクで回復できてもきちんとした仕事にはなかなか就けない。それに親も同じように貧しい教育環境にあったから、もろに世代連鎖の影響を受けているけど、ユタカさんのように今ダルクのあちこちで「学びのやり直し」機運が高まっている。

俺としてはダルクはもう十分やってきたから、今度は(というか年齢的に最後の取り組みになるだろうが…)、ダルクとは違う新たなコミュニティの創出を、手あかのついた教育の常識に囚われないでやろうと思うんだ。

また妄想が始まったよ、と笑わないでください。このプロジェクトの指針やロードマップ(工程表)ができたら、ぜひ皆さんの協力をお願いします。

皆さんの前には依存症の回復のモデルとしてユタカさんという優れたリーダーがいます。まあ年齢は俺とあまり変わらないから、あまり無理させないでください。ヤク中だからときおり暴走するかもしれないけど、ユタカさんも世間の方じゃなくて、一人のアディクトとして仲間に向かう眼差しを失わずに、これからも地道に潮騒ジョブを発展させていってください。僕の話はこれで終わります。(終わり)

# 特集 依存症最前線

## 薬物報道ガイドライン

依存症について正しい知識を持たないコメンテーターが、逮捕者の人格を否定し、依存症者の言動を否定的に捉えた上で発信する姿勢は、当事者と家族を深く傷つけ、結果として回復の妨げとなっています。

2016年7月、依存症の治療・回復の関係団体と専門家によって「依存症問題の正しい報道を求めるネットワーク」が結成されました。同ネットワークの結成にあたり、薬物依存症の専門医である松本俊彦医師(国立精神・神経医療研究センター)、「報道のたびに白い粉や注射器のイメージ映像が出る。依存症の人はそれを目にすると欲求が刺激される。だから、著名人が逮捕されて報道が激化するたびに、患者さんが薬物を再使用することが続発していて、回復しようがんばっている人の足を報道が引っ張っているんじゃないか」と訴えています。同ネットワークは、現状の報道によって考えられるリスクとして、次の4つを挙げています。

- 1 イメージ画像や恐ろしい扱いで若い世代の薬物への関心が増すこと
- 2 犯罪者として糾弾する報道によって助けを求めるチャンスを奪ってしまうこと
- 3 回復を目指す者に対して自分たちは社会に忌み嫌われているとの思いを抱かせ回復や社会参加の意欲をそいでしまうこと
- 4 社会的制裁を受ける不安や私生活を侵害される不安が依存症者を家族の責任で立ち直らせなければというプレッシャーによって孤立させること

今回のガイドラインで提案されていることは、以下のとおりです。

### 【望ましいこと】

- ・薬物依存症の当事者、治療中の患者、支援者およびその家族や子供などが、報道から強い影響を受けることを意識すること
- ・依存症については、逮捕される犯罪という印象だけでなく、医療機関や相談機関を利用することで回復可能な病気であるという事実を伝えること
- ・相談窓口を紹介し、警察や病院以外の「出口」が複数あることを伝えること
- ・友人・知人・家族がまず専門機関に相談することが重要であることを強調すること
- ・「犯罪からの更生」という文脈だけでなく、「病気からの回復」という文脈で取り扱うこと
- ・薬物依存症に詳しい専門家の意見を取り上げること
- ・依存症の危険性、および回復という道を伝えるため、回復した当事者の発言を紹介すること
- ・依存症の背景には、貧困や虐待など、社会的な問題が根深く関わっていることを伝えること

### 【避けるべきこと】

- ・「白い粉」や「注射器」といったイメージカットを用いないこと
- ・薬物への興味を煽る結果になるような報道を行わないこと
- ・「人間やめますか」のように、依存症患者の人格を否定するような表現は用いないこと
- ・薬物依存症であることが発覚したからと言って、その者の雇用を奪うような行為をメディアが率先して行わないこと
- ・逮捕された著名人が薬物依存に陥った理由を憶測し、転落や墮落の結果薬物を使用したという取り上げ方をしないこと
- ・「がっかりした」「反省してほしい」といった街録や関係者談話などを使わないこと
- ・ヘリを飛ばして車を追う、家族を追いまわす、回復途上にある当事者を隠し撮りするなどの過剰報道を行わないこと
- ・「薬物使用疑惑」をスクープとして取り扱わないこと
- ・家族の支えで回復するかのような、美談に仕立て上げないこと

薬物事件は欧米では、刑事事件という観点よりもメンタルヘルスの問題として扱われています。その取り組みによって、低年齢の薬物使用者数やHIV感染率が低減し、また依存症者の治療への取り組みが推進しているという結果を挙げている国もあります。薬物事件を起こした人はなんらかの生きづらさを抱えており、これは刑罰では解決せず治療が必要なのです。私たちは、このような視点で薬物報道に接していただくことの必要性を訴えてまいります。

### ■「依存症問題の正しい報道を求めるネットワーク」発起人(50音順)

- |  |  |
|--|--|
| ・今成 知美 特定非営利活動法人ASK<br>(アルコール薬物問題全国市民協会)代表 | ・田中 紀子 一般社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 代表                      |
| ・上岡 陽江 ダルク女性ハウス 代表                         | ・信田さよ子 原宿カウンセリングセンター 所長                              |
| ・近藤 恒夫 日本ダルク 代表                            | ・松本 俊彦 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター<br>精神保健研究所 薬物依存研究部部長 |
| ・斎藤 環 筑波大学医学医療系 社会精神保健学 教授                 | ・森田 展彰 筑波大学医学医療系 社会精神保健学 准教授                         |
| ・佐原まち子 一般社団法人 WITH 医療福祉実践研究所代表理事           | ・横川江美子 全国薬物依存症者家族会連合会 理事長                            |



# 受刑者 からの手紙

「受刑者の手紙」は本来は公開されることを前提としていない私信ですが、当事者の本音が書かれており、依存症回復の第1歩である「自分に正直になること」を示す良い手本です。プライバシーに配慮し、掲載させて頂いています。

## 冬支度 ～季節の変わりめに思うこと～

こちら北の大地、北海道では秋も深まり、そろそろ冬支度かと思われる気候ですが、そちら様子はいかがですか。栗原代表はじめ、皆様方におかれましては、変わらずのご健勝のことと存じ上げます。

先頃の台風での影響なども気になるころではありますが、大丈夫でしたでしょうか。近隣なども気になるころではありますが、大丈夫でしたでしょうか。近隣県の千葉県では甚大な被害がみられますので、気がかりなところですよ。

近頃の自然災害は「想定外」の状況が多く発生し、人知の及ばない自然の強大さに驚かされるばかりですね。さて、お便りと共に潮騒通信まで届けていただきありがとうございました。お便りはもちろん、「どっこい生きてます」についても、興味深く、拝読させていただきました。

さて、こちらでは冒頭で記したように冬支度のはじまりで、戸外運動が中止になりました。聞けば、この先6カ月間は室内のみらしいです。今の所、雪は見えていませんが、あと1か月程で寒さが厳しくなるとのこと、耐えられるか心配しているところです。生活全般としましては、そこそこそつなく過ごしております。ただ、ふとした時にですが、残り3年超の刑期を思うため息が出てしまいます。一日一日の積み重ねですから仕方ないのですけどね。さすがに、手も足も出ませんから、どうしようもありません。座して待つのみです。

ところで、拝読しました「どっこい生きてます」(8月号)の掲載記事で、施設に入所中の方が病没されたことを読み、近い将来、我が身にも当てはまる出来事であることから、軽い衝撃を感じました。これまで好き勝手に生きてきたこの身にとっての報いともれますが、今更ながら考えさせられる内容でした。とはいえ、施設の福利厚生は充実しているのにも驚かされました。ちょうど数日前に、保護観察所からの意見聴取の作文を提出せよとの便りがありましたので、作成中です。プログラムを受け続けるかどうかについてです。1年以上も就労できないのには驚きましたが…。いつも、ご多忙の所、便りをいただき感謝しています。代表はじめ、皆様方のご健康を祈念して、この度はこの辺で筆をおきます。ご自愛くださいませ。(北海道 Nさん)

## 前向きに、一步、一步。少しずつ私も進んでいます。

すっかりと涼しくなりました。その後、お変わりありませんか。台風19号の被害が各地でおおわれていますが、我がJTCの施設は大丈夫でしたか?とても心配しております。

こちらでは、夜独<sup>※1</sup>に入っておりますが、1階のため、地面に降りつける雨の勢いと、長時間の長雨の量、または、風の強さを目の当たりにし、ただ事ではないと肌で感じ、これは被害が大きいだろうなと思いました。何も力になれない現状ではありますが、心より応援しております。

さて、私の方ですが、この10月1日付で3類<sup>※2</sup>への進級ができました。これに気を緩めず、残り1年、気合を入れて過ごしたいと思います。

また、潮騒通信とお手紙もいただきました。ありがとうございます。こちらは11月7日に行われる秋の大運動会に向け、張り切っております。私はリムころがしに出場します。こちらの生活もつつがなく過ごしております。それでは、またお便りいたします。くれぐれも風邪を引かぬ様、ご自愛ください。(東京都 Nさん)

※1 独居(1人部屋) ※2 服役中の分類用語。数字が小さいほど上のランク。

# しおさい俳壇

11月のお題

## 菊の花

選者 桐本石見

特選句

菊人形  
まだ姫なのか武士なのか

ヒロ

菊は平安時代に中国から伝わり貴族などが葉草としたり鑑賞もした、後鳥羽上皇が調度品の文様にされたので皇室の家紋にもなった。江戸時代に品種改良も進み懸崖菊や人形などの飾りにもなった。菊師が人形を飾るがまだ姫か武士かの途中である、出来上がりを想像させて面白い如実の句で完成の姿が待たれる。

特選句

神々し  
祝賀の御列菊御紋

オノ

台風の影響で日延べになった祝賀御列の儀は十一月十日好天に恵まれ十二万余の祝いの中行われた。昔は馬車だが今は黒塗りのオープンカー。しかし菊の御紋に神々しく思う。因みに令和天皇は神武天皇から百二十六代目で永い日本の歴史を思います。

特選句

海へ出て  
鯛となりぬ秋の雲

ゆたか

秋の雲は薄絹の様なものから鱗雲など少しの寂しさのあるものが多い、ことに鱗雲は微風の空に湧く様に広がる、下津の浜などの散歩か、陸からの雲が海空に広がり鯛雲になった。海も凪で静かな一時で少しのペイソスと大景を思う句です。

## 俳句へのいざない

第五回

### 俳句の個性とももの見方について

前回は俳句の規則の一部に触れましたが、今回は詠み方について勉強してみます。歌にも民謡、歌謡曲、外国の歌など数多くあり、絵にも油絵、水彩画、日本画、洋画など多彩ですが、歌は恋の歌が多く、絵などはこれが絵かと思うほど奇抜なものがあります。俳句も昔の川柳に近いものから芭蕉風と言われるもの、近代の言葉を駆使したものがあり、作者により大いに異なります。

松尾芭蕉は旅の中で句を詠みましたので、景色や地名の中に思いを込めた句が多く、正岡子規、高浜虚子などは写生的な句、石田波郷、加藤楸邨、森澄雄氏などは人間探求派とも言われ人間の生死、戦などの哀れを詠んでいます。

同じ花や人の生活を詠んでも、見方が変われば句も異なる訳で数学の解答のように一つではありません。従って富士山も静岡、山梨側から見ると異なるように、俳句も角度を変え、思いを違えて詠むことです。しかし大事なのは、空想は出来るだけ少しにして実物で詠むことです。空想の句だと皆に実像が浮かばなくて解らないからです。

俳句の詠み方と言えは難しくなりますが、上記の作家のように自分の好きな分野の句を詠むのが良いわけで、旅、花、山、行事、家事、子育てなど多くあります。その中でも自分の人生の歩みを詠むと、月日の移ろいと共に感慨深い句になります。また月日、と言えは自然の移ろいも思い、盆正月の行事、草木の花、雨や雪にも齢を重ねて歳月を顧みます。

そこにつぶやきのような一句を授かることがありますし、月雪花という自然の趣のある季語があり、季語から大自然を想像できるのが俳句の素晴らしさなのです。(続く)



今月の秀逸句

華やかにどこか寂し気菊の花  
れいこ

菊は今では六千種以上もあると言われ切花としても一番多い。しかし仏花や葬儀の供華として使われるのでどこか寂しい気もする。色も香りも姿も楚々として気品があり眺めると心も和む実感の句です。

息栖宮菊の香の中吉をひく

一郎

息栖神社は鹿島香取神宮に並ぶ東国三社の一つで古事記の時代から尊敬が厚い。秋の芸術祭の頃参道に菊花展が奉納される。その菊の香るなかで御神籤を引いたら吉が出たのだ。目出度い句で微笑ましい。

また一人仲間旅立つ菊の花

シゲ

人の訃報は毎日の新聞に絶えないが、会社や施設などの仲間の訃報は身に沁みる。歳を重ねると多くの生死に遭う訳で我が身も思い菊花に冥福を祈る句です。

日の沈むまでの一本菊眺む

アベ

菊は懸崖や三本立て、一本立てなどの鉢植えで展示されますがその一鉢の菊を日暮まで眺めるのも趣があります。白菊も色菊も日の移りに微妙にその色を変えるので菊好きの人は眺めて

居ても飽きない。実感の句です。「日に応ふ一つの色の藪柑子」石見があり懐かしい。

大輪に咲ひて静けき菊の花

レモン

花には向日葵(ひまわり)の様に明るいのと菫(すみれ)の様に寂しいのや色によっても趣きが異なります。菊も大輪、小菊、黄色白、紫などありますが大きく咲いても気品のあるのが菊の花で香りも僅かなのが良いと言えます。

道野辺に

ひそと咲きたる野菊かな

チャコ

野菊と言う菊の種類はないが、嫁菜、野紺菊、山白菊などの総称を野菊と言ひ、淡紫、黄、白色などの可憐な花をつける。栽培品種の菊は六千種もあるが、散歩や山旅に遇う野菊には心和む句です。

菊人形君似と思ひ涙せむ

アオ

菊人形は時代劇の主人公が多いが、例えば義経の静御前の顔などは作者の元の恋人か妻に似ているのかも知れない。菊人形を眺めているとつい思い出して涙をしたのかも。しみじみした思いの句です。

佳作

一輪の菊を眺めてまず一献	ユバ	仏壇に手を合せふと菊の花	マコ
一品の食用菊に郷思ふ	ユキ	活けてまた部屋の香の菊一輪	ヨイチ
枯菊の小雨に濡るる日暮かな	ゆーみん	香り立つ日本の花の菊の花	いるか
菊の花家族揃ひて墓参り	あさ	菊の花庭美しく晴にけり	のん
青天や色も様々菊祭り	ゆうこ	菊の花そそと小庭に咲きにける	くま
大輪の菊も懐かし母思ふ	しま	菊の花郷の小道の風情かな	クボ
菊の花天ぷらにして旨かりき	イワミ	菊の花死者また棺に美しく	メーテル
道端の野菊の花の逞しき	みく	菊の花散りつつ今日も一つ立つ	十三
行く道に黄菊の咲ける日和かな	ブッチ	日照雨過ぐ庇の音や菊の花	ゆたか
仏壇にけふの供華とす菊の花	モト		

**入場無料**

申込制

## 第1回公開市民講座の開催について(ご案内)

このたび精神医療を専門とする成瀬暢也医師をお招きして、依存症からの回復、そして地域課題でもある障がい、育児・介護ストレス、不登校、引きこもり等についての支援のあり方についてご高話を賜ります。

つきましては、ご多用中とは存じますが、ご友人やお知り合いの方をお誘い合わせの上、是非ともご参加を賜りますよう、心よりお待ち申し上げております。

また、講演会終了後に懇親会を予定しております。関係者どうしの新睦を図るとともに、普段はお話する機会のない方々と歓談できる和やかな会にしたいと考えておりますので、お時間が許す限り、ご参加いただければ幸いです。

- テーマ 生きづらさどう向き合うか～依存症回復の道のりから見えること～
- 日時 令和元年12月15日(日)  
 受付：午後13時00分  
 講座：13時30分から16時00分  
 懇親会：16時30分から17時30分(参加費2,000円)
- 場所 ホテル古保里(茨城県鹿嶋市宮中2丁目1-8)
- 内容 ①基調講演 成瀬 暢也(埼玉県立精神医療センター副病院長・医師)  
 ②鹿嶋琉球太鼓公演  
 ③パネルディスカッション  
 成瀬 暢也(埼玉県立精神医療センター副病院長・医師)  
 近藤 恒夫(日本ダルク・NPO法人アパリア代表)  
 坪倉 洋一(渋谷ダルク代表)  
 蜂谷 嘉浩(元警視庁警視・NEXT GATE 代表)  
 高橋 洋平(東京弁護士会)  
 栗原 豊 (NPO法人潮騒ジョブトレーニングセンター理事長)
- 問い合わせ先：TEL. 0299-77-9099



### 11月のバースデー



**ケン**

人の役に  
立てるように



**シロ**

もう一年  
頑張ります



**ベンツ**

55歳に  
なりました



**マキ**

ガンバリマス



**マヤ**

お世話に  
なってます



**ミツオ**

風邪を  
ひかないで

#### 旅立ち いつきのお別れです。天国でのミーティングで再会しましょう。

■カタさん (49才) 11月14日

わがままボーイでしたが、毎日、愛らしい表情でみんなと接してくれましたね。

■栗原 稔さん (79歳・元職員) 11月19日

気さくに接してくれた時の言葉は、回復を目指す入寮者の背中を押してくれました。



**11**月の行事

- 11月2・3日 て〜ら祭  
(鹿嶋市まちづくり市民センター)
- 11月7日 鹿島中央ロータリークラブ例会卓話  
(ホテル古保里)
- 11月9日 行方ふれあいまつり  
(霞ヶ浦ふれあいランド)
- 11月10日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 11月14日 潮騒俳句会(たんぼぼ)
- 11月16日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 11月17日 かしま大彩まつり  
(大野まちづくりセンター)
- 11月24日 潮騒家族会  
(潮騒アディクションビレッジ会館)

**12**月の行事予定

- 12月6日 研修会講師派遣(茨城県立藤代高校)  
潮騒俳句会(たんぼぼ)
- 12月7日 研究会講師派遣(神栖済生会病院)
- 12月10日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 12月14日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)
- 12月15日 公開市民講座(ホテル古保里)
- 12月16日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 12月24日 潮騒家族会  
(潮騒アディクションビレッジ会館)
- 12月28日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)

俳句会・カラオケ教室・家族会はどなたでも参加できます。  
お気軽にお問い合わせください。

潮騒ジョブトレーニングセンターは、アルコール依存症、覚醒剤、市販薬、危険ドラッグその他の薬物依存症、ギャンブル依存症、摂食障害、窃盗症などの依存症から回復するための、民間のリハビリテーション施設です。同じ悩みをもつ入寮者との共同生活や、ミーティングによるグループセラピーを通して、将来自立できるように組み立てられた、嗜癖(しへき)行為を使わない生き方のプログラムを提供しています。

**献金・献品を頂いた方**

(11月15日現在)

- ・高橋 清太郎 様
- ・山田 竹郎・和子 様
- ・長澤 勇吉 様
- ・内堀 高良 様
- ・小原 郷子 様
- ・株式会社 オカミ 様
- ・武田 志保 様
- ・幸友住宅 株式会社 様
- ・厚澤 日出男 様
- ・横堀 様
- ・新倉 正昭 様
- ・鹿嶋神の道 運営委員会 様
- ・株式会社 鹿行シバウラ 様



幸友住宅株式会社より、2トン平ボディトラックを献品していただきました。今後、農業隊が年間を通して進めていく農産物の計画栽培を支えてくれることとなります。

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、何卒宜しくお願い申し上げます。

※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きます。どうぞご理解のほどをお願いします。

ひとりで悩まず、  
まずはお電話にてご相談ください。

☎ 0299-77-9099 ♡



潮騒通信 **どっこい生きてます!** 2019年11月号

■ 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  
理事長：栗原 豊

本 部：〒314-0006 茨城県鹿嶋市宮津台 210 番地 10

事務局：〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4 丁目 4-5  
潮騒アディクションビレッジ会館 4 階

TEL:0299-77-9099 FAX:0299-77-9091

E-メール [siosai2010@yahoo.co.jp](mailto:siosai2010@yahoo.co.jp)

ホームページ <http://shiosaidarc.com/>





