

どっかい生きてます!



P② 巻頭言「令和に改元されたこの1年を振り返る」

P③ 速報：大学合格報告 学び直し、さらに前進

P④ 催事報告

P⑤ 鹿嶋琉球太鼓 活動報告

P⑥ 公開市民講座報告

P⑧ 「るみの家」めいの回復(途上)物語

P⑩ 研修会講師

P⑪ 受刑者からの手紙 P⑫ 潮騒俳壇「年の瀬」

2019

12

令和に改元された この1年を振り返る

～積年の思いが実現した充実の2019年

埼玉県立精神医療センター副病院長の成瀬暢也医師と
栗原センター長 ▶



早いものでもう1年間を振り返る時期になりました。今年は新天皇の即位に伴う平成から令和に改元された記念の年になりましたが、潮騒ジョブトレーニングセンター(JTC)にとっても大きな変革を迎えた1年になりました。その一つは、NPO法人として施設の円滑な運営を推進するために事業の見直しを行い、職員やスタッフを増員して総務機能の充実をさせた上で、それぞれの役割と責任を明確にしました。背景には、入所者数の増加に伴う施設の大規模化がありました。現在は約250人前後のアディクト(依存症者)や生きづらさを抱えた仲間たちが、潮騒JTCアディクションビレッジや女性専用施設などで回復のプログラムに取り組んでいます。施設利用者の増加に伴った対策で、今までの体制では支障をきたすことが懸念されたため、管理体制の強化が求められていました。また、多様化する利用者のニーズにも対応しながら回復を目指す仲間たちの手助けに重点を置き、管理体制の体系化による法人組織の基盤強化を進めました。その結果、職員やスタッフ各人に自覚が生まれ、より専門性を持った仕事ができるようになりました。

二つ目は、潮騒JTCで亡くなった仲間たちの遺骨を納める潮騒合葬墓の完成です。身寄りのないアディクトや亡くなくても家族に遺骨を引き取ってもらえないケースが増えていることから合葬墓の建設計画を進めてきました。潮騒JTCでは、アディクトたちが安心して回復プログラムに取り組める環境整備の一環として鹿嶋市内に菩提寺(鹿嶋山地蔵院)を定め、本堂正面に設けられた共同墓地内に重さ約8トンの自然石をモニュメントにした合葬墓を建立することができました。構想から実現までには長年の月日を要しましたが、8月の盂蘭盆会(うらぼんえ)に法要を執り行い、合葬墓の墓石に魂を入れる石塔開眼を行いました。潮騒JTCに終の棲家ができたことで仲間たちにも「無縁仏にはならず永代供養してもらえる」という安堵感が生まれています。私たち当事者は、自分の心の中に作り上げた神の偉大な力(ハイヤーパワー)を信じながら「12ステップ」などの回復プログラムに取り組んでいます。その過程で、さまざまな形でスピリチュアル(魂、霊的)な体験を自覚するようになり、やがては人格にも変化もたらされます。その結果として自我や自己中心的な考え方に基づく欲求や欲望が抑えられ、回復の道へと導かれるのです。合葬墓は亡くなった仲間の遺骨を納める場所ですが、アディクトにとっては魂の集会所でもあります。たとえ肉体は滅びたとしてもアディクトのスピリチュアルな世界は永遠に続くのです。仲間たちからは「死後も合葬墓に集まりミーティングをしよう」という声さえ聞かれます。

三つ目は、私が念願としていた「子ども食堂」(しおさい寺子屋食堂たんぼ)の完成です。「戦後の混乱期に育った私は、貧しいが故に空腹を我慢せざるを得ませんでした。今の子どもたちにはひどい思いはさせたくない」という強い思いが「たんぼ」を誕生させる原動力になりました。オープン以来、行政や子ども食堂を運営する団体などから見学の申し込みや問い合わせも増えました。「たんぼ」では、食事の提供や勉強の手助けだけでなく、生活の面倒もみてあげられるような幅広い支援も可能なのではないかと考えており、関係機関と連携を取りながら進めたいと思っています。

そして今年最後のトピックスは、今月号でも詳しく掲載していますが、依存症の治療に取り組んでおられる埼玉県立精神医療センター副病院長・成瀬暢也(のぶや)医師を講師に招いた第1回公開市民講座の開講です。講演の中で成瀬医師は「依存症の回復には仲間や周囲の支援が必要で、孤立させない寄り添いが大切だ」と話され、私たちの取り組んできた活動に間違いはなかったのだとの意を強くしました。これからも地域との共存や連携を模索しながら依存症への理解を深める活動を進め、市民活動の一つとして社会貢献を目指した公開市民講座を継続させてまいります。講座開講にあたりましては、各方面の方々にご協力をいただき、改めて感謝を申し上げます。来年はさらなる飛躍を目指し、潮騒JTCの先頭に立って歩を進めたいと思います。(理事長・センター長 栗原 豊)

速報



12月16日、13時00分。潮騒ジョブトレーニングセンター事務局内の空気は張り詰めていました。早稲田大学人間科学部(通信教育課程)の二次試験合格発表を待つセンター長・栗原をはじめ、職員の面持ちは緊張気味。待ちわびた合格発表時刻になり、淡々とインターネットでの合格者掲示板を確認すると…、合格者の受験番号の中に「93020」を発見。強張った表情から一転、事務局内は満面の笑みであふれました。思い起こすと、暑い盛りの夏、茨城県立鹿島灘高等学校を卒業した後の新たな学び場を探していた最中、潮騒JTCでの取り組みを検証し、今後の課題を研究する場として同大学同学部の健康福祉学科に行きつきました。

栗原センター長は、「薬物等に囚われている者は低学歴の傾向がある。これではいけない。」という思いを背景に、「人は何歳からでも学び直すことができる。生き方を変えることができる。自分の背中をみてほしい。」と『教育』を回復プログラムに取り入れていく思いを固めました。

同じく2020年3月に卒業予定の加勢誠(株式会社百寿・代表取締役)、エン、山野玄騎(株式会社百寿・職員)の3名は、東京通信大学人間福祉学部合格し、今後の4年間、福祉分野などの学問を追究すると共に、社会福祉士の資格を取得することを目指します。なお、エンさん、山野の両名は、このたび設立された潮騒ジョブトレーニングセンター奨学金制度の利用者第一号と第二号となります。

◀早稲田大学本部キャンパス内の大隈重信像前にて、長女の淳子さんと共に

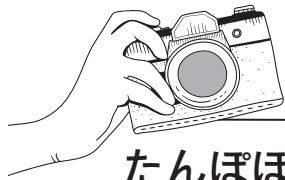


▲左から山野玄騎、加勢誠、エン

大学

合格報告

学び直し、さらに前進



催事報告



たんぼぼ体験教室 うどん打ち

2019/12/25



しおさい寺子屋食堂「たんぼぼ」において、うどん打ち体験教室が行われました。開店後の初催事には、たんぼぼ利用者の他に、美空野保育園(鹿嶋市)に通う園児と職員の皆さん、放課後デイサービス「にこにこハート」(神栖市)の利用者と職員の皆さんらが参加。また、潮騒JTCの入寮者や高齢者デイサービス事業所「百寿」の職員らが準備から加わり、総勢約40名がうどん作りに挑戦しました。参加した園児や利用者らは、のし棒など不慣れな調理器具を使いこなし、うどんをこねたり、伸ばしたりと奮闘しました。

その後、潮騒農場で獲れたハウレン草やネギなどを使いながら、職員とスタッフが味を調えている間、『ジングルベル』などのクリスマスソングを合唱しながら交流を深めました。完成した手作りうどんを参加者全員で食べた後は、ミニクリスマス会。「百寿」職員がクリスマスツリーに扮し、その周囲を大勢のミニサンタが取り囲みました。常設されているカラオケ設備を活用して、『パプリカ』などの楽曲を全員で楽しみました。たんぼぼでは地域団体や趣味サークルの方々などに施設設備を貸し出しており、地域交流の拠点になることを目指しています。



餅つき

2019/12/25



下津寮駐車場(鹿嶋市)において、恒例の餅つきが行われました。支援者の皆さま向けに3日前から続いていた「のし餅」作りを済ませ、この日は入寮者につき立ての餅を振舞いました。昨年は、入寮者が一堂に会して餅つきを行っていましたが、今年は入寮者を3班に編成して時間差を設けました。このような、年代ごとに配慮が行き届くようにするための工夫も怠りません。大根おろし、納豆、黄な粉、餡子とともに食べるつき立ての餅の味は格別です。20個以上食べた猛者もいましたが、関連事業所「はまなすクリニック」の看護師3名が見守る中、全員が何事もなく食べ終えることができました。時折、冷たい冬の風が吹きつけましたが、出来たての雑煮で体を温めることができました。

小沼たくみ参議院議員(7月の参議院議員選挙において初当選・茨城県選挙区)が偶然通りかかり、急遽、参加していただきました。入寮者らの合いの手を背に受けて、袖をまくり上げた腕で杵を湯気立つもち米に打ち下ろしました。施設の概要を説明しながら、「依存」などに悩む入寮者の様子を見ていただきました。「依存」からの回復に向けて、地域の理解をどのように進めていけばよいかなど、私たちの課題に耳を傾けていただきました。



鹿嶋琉球太鼓 公演報告

ナイスハートふれあい フェスティバル 2019

2019/12/7

この催事への参加は、今年初めの公演で訪問した障害者支援施設「中台育心園」(鹿嶋市)の関係者からご紹介をいただいたことがきっかけでした。同催事の目的は、福祉の向上と障害児者に対する理解と認識を深めることと掲げてあり、これは私たち法人としての目的とも共通しています。障害者週間に合わせて、ザ・ヒロサワ・シティ会館(水戸市千波町)において開催された一般の部の発表会に初めて登壇し、県内広域の福祉関係者や当事者の方々、ご家族の方々に対してのお披露目となりました。会場では、複数の団体や個人による音楽やダンスなどの発表および障害児者が制作した作品などの展示・販売が行われていました。

演目：ミルクムナリ、ダイナミック琉球

第21回 遊友会カラオケ発表会

2019/12/11



神栖市文化センター(神栖市溝口)で行われた同会の発表会に登場。練習の成果を発表する会員さんと共に、振り付けを仕上げたばかりの『島唄』の演舞を初めて披露しました。舞台慣れしてきたブーさん扮する進行役「チョンダラー」と一緒に、広い舞台上で声高らかに歌いあげました。

演目：ミルクムナリ、五穀豊穰、島唄、ダイナミック琉球

美空野保育園誕生日会

2019/12/26

鹿嶋市平井の同保育園敷地内で行われた誕生日会にお招きを頂きました。関連事業所の高齢者デイサービス「百寿」と共に続けている相互交流の一環。途中からは、練習を重ねてきたミニ・エイサー隊も加わり、合同演舞が繰り広げられました。最後に、持病の加療のために入院治療が予定されている園児に鹿嶋琉球太鼓メンバーが制作したメッセージ動画が手渡されました。この交流の延長上に、大きな舞台での合同演奏が叶うことを願っています。

演目：ミルクムナリ、島唄、三線の花



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: 0299-95-9991

第1回 公開市民講座

アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症の問題だけではなく、育児や介護、教育などさまざまな問題に悩む人たちの心のケアや支援のあり方について専門家の話を聞く「第1回公開市民講座」が15日、鹿嶋市宮中2のホテル古保里で開かれ、会場の2階フロアー・クリスタルには、鹿行5市を含む県内10市のほか、近接する千葉県や栃木県などから足を運んだ関係者や家族ら約180人が集い、講師たちの話しに熱心に耳を傾けました。



基調講演

NPO法人・潮騒JTCが初めて主催した市民公開講座で、基調講演には、依存症の専門医として長年、治療に取り組んでおられる埼玉県立精神医療センター副院長の成瀬暢也(のぶや)医師をお招きし、「生きづらさはどう向き合うか」～依存症回復の道のりから見えること～をテーマに大変貴重な話を伺うことができました。

成瀬医師は1960年4月の富山県生まれ。順天堂大学医学部を卒業後、同大精神神経科に入局。同大助手を経て埼玉県立精神保健総合センターの開設と同時に同センター依存症病棟で勤務。その後、名称が埼玉県立精神医療センターとなり、約11年前から同センターの副院長を務められています。成瀬医師は、日本でも数少ない薬物やアルコールなどの依存症と中毒性精神病の専門医の一人で、主に薬物依存症の治療に取り組んでおられます。

壇上に立った成瀬医師は、精神科の医師として歩み始めた当時を振り返りながら「依存症の知識がないまま診療にあたっていた」と告白し、「当時は『依存症は意思の力ではコントロールできない脳の病気だ』という知識は

あっても患者に接する態度が間違っていた」と自戒を含めながら説明。「依存症は罰では治らない」と持論を展開しながら「病気の患者を追い詰め懲らしめても症状が悪化するだけだ」と力を込め、依存症を病気としてとらえることの重要性を訴えた。

成瀬医師が患者の心に寄り添う診察を心掛ける契機となったのは、病院で実施した患者や家族の全国調査だった。回収された約2500通のアンケートの記述欄に「依存症の状況を何とかしてほしい」という多くの切実な声に衝撃を受け、患者と真摯(しんし)に向き合うようになったという。調査結果を分析すると、依存症の患者には①自己評価が低く自信が持てない②人を信用できない③本音が言えない④見捨てられる不安がある⑤孤独で寂しい⑥自分を大切にできない—という六つの共通点があることが判明した。成瀬医師は、依存症の人たちの症状は、ほかの精神疾患と同じように人間関係に起因していると結論づける。外来患者の話によっても人間関係が原因になっていることが裏付けられ、人に癒されず生きづらさを抱えた患者の約6割が苦しさを紛らわせるための自己治療としてアルコールや薬物などに頼っていたことが分かったという。

成瀬医師は、依存症になる経緯はさまざまだが、安心できる居場所と信頼できる仲間や人間関係に解決の糸口があるとした上で、「一人の人間として尊重し、対等に向き合うことが大切だ」と強調。悩み苦しんでいる相手に共感し、寄り添うだけで充分だと言い切った。支援する側と支援される側の人たちに人間同士の信頼関係が生れれば相手も心を開いて徐々に元気を取り戻すようになる。相手を癒すことで自分も癒されます。そのような思いで困っている人の支援が続けば、幸せで健康な成熟した社会が訪れるのではないのでしょうかと結び、会場から感動と共感の大きな拍手が送られました。

生きづらさはどう向き合うか



パネルディスカッション

「生きづらさ」について、現状認識、課題抽出、課題解決の3点についてパネリストからご意見を伺いました。

■ 依存症からの回復というのが一つのモデル。同じ問題を持つ者同士で心を開き、安心できる仲間と安全な場所から離れないことが大切。」

■ 日本は、ユニセフなんかの調査によると、世界一日本の子供たちは寂しいと感じている。仲間同士が帰属するグループがあって、話し合える楽しい社会があつていい。面白い日本になるように依存症が先頭に立って、ひっちゃかめっちゃかやりましょう。飲まないで、使わないで、そういう社会が出来たらいいな。」

■ 自分の『生きづらさ』を感じられない状態のままいたけれども、仲間が根気よく付き合ってくれたおかげで今日ここに座っている。一人で船漕いできた訳じゃない。依存症本人であるってことを認め、そして船に乗ることができた。漕いでくれたのは他の仲間。自分一人では出来なかった。仲間の根気の良さが幸いしてくれて船に乗り続けることができた。」

■ (逮捕した依存症ハナさんの就職支援をする時のエピソードを通して) 生きづらい中で、ちょっと支えることによって希望を叶えてあげる。これも『生きづらさ』から脱却をできる一つの手段かな。」

■ (薬物関連は多く手がけ、何回も繰り返す、何回も捕まる、そしてどんどん生きづらくなるという経験を通して) 繰り返すことは病気です。病気であるということは治療が必要。治療ができる場所は

刑務所ではなく病院やリハビリ施設。その理解がなかなか進んでいかない刑事法の中では『生きづらさ』は増すばかり。」

■ 栗原 「(不起訴にしてくれた検事の話を受けて) 電話口の向こうで涙ぐんだような声で『よかったな』と。社会の人に許されること、そして、関わりを持ってくれた人。この『許される』ことは、すごい私たち依存者にとっては大事なこと。何歳からでもやり直しが聞きくんだという見本であり続けたい。」

■ 成瀬 「みんなが関わりたくない人こそ支援が必要。人は人との関わりによって変わる。社会がどんどん苦しくなっているのは、相手を変えようとする人たちが増えているから。依存症の人との関わりによって教わることは多い。だから、回復者の話にはいつもあつたかいものがある。」

■ 近藤 「39年前に『あなたは病気です』と言われた。『病気になったあなたは、治そうとしないことはあなた、いけません』、こういう風に。回復の第一歩は正直さ。『やめられません』ということと言えるような社会になっていかない。」

■ 「自分自身も認めること、自分自身も無力さとか、一人で出来ているんじゃない。それを言い伝えられる幸せを感じているので、みんなに分かち合ってもらいたい。」

■ 「『信じることから捜査を始める』がポリシー。(依存症者に嘘をつかれても) 信じてあげること。すると『嘘はついちゃいけないんだ』と自分で理解します。自分で『信頼してほしいな』とか『申し訳ないな、嘘をついたら』と思いにさせる方が、私は近道だと思つて」

■ 正直に『やめられない』と言うには勇気がある。バッシングされ、刑が重くなる。そうではないということを伝えなきゃいけない。地域で温かく見守って回復の応援をしていくということが出来たら再犯防止にコーディネータを務めた加勢は「相談する場所、伝えられる仲間が大切。そこに繋がるのが大切。そして『居場所』も必要であること再確認。そして何よりも地域の方達の理解というのも必要。」と締めくくりました。



vol.2

「痩せたら何もかもが上手くいく」
との呪縛から逃れられずに

「るみの家」めいの回復(途中)物語
こんな私でも
変われると信じて……

80 キロあった体重が 1年で50キロに

夫の心ないひとと言で始めた私のダイエット。最初は普通に食事制限や運動で頑張ったのですが、なかなか体重は減ってくれず焦るばかり。その時、たまたまテレビで見たのが摂食障害の特集でした。テレビの中の女性は背が高くガリガリの体型で、「大量に食べて全て吐くことを繰り返している」と平然と言っていました。「太っている人は醜い」とも力説しました。

私は「そっかあ、吐けばいいんだ」と、まるで一番いい答えを見つけたように嬉(うれ)しくなりました。そして試しに食べた後に口の中に思いっきり指を突っ込みました。思いの外すんなり吐けてしまいました。そうなると思えば吐くということは、私の日課に加わりました。もうすぐ24歳になろうとしていた頃です。

食べ吐き行為の繰り返しによって、私の体重は嘘(うそ)のようにどんどん落ちていきました。最高で80キロあった体重が、約1年で50キロにまで落ちました。ヤバイ!という感情は全くなく、喜びと幸せでいっぱいでした。「太っていたから自分はダメだったんだ!」「痩(や)せたら何もかもが上手くいく!」。本気でそう思っていました。

その頃、私とは反対に姉が太り始めました。痩せていく自分と太っていく姉…、「これでやっと見返してやった。姉に勝った」と思いました。私が吐いていることを夫は気

付いていなくて、痩せていくことを喜んでくれていましたが、その内吐いていることが分かると、止めるようになりました。でももう遅かった…。

痩せる喜びを知ってしまった以上、止めることなど出来ませんでした。口では「そうだよ、もう止めるよ」なんて言いながら、心では「何言ってるの?これからだよ」くらいに思っていました。両親も薄々気付いていたと思います。

でも、私に聞いても聞く耳を持たないこと、反抗することが分かっていたのか、強く問い詰めることはしませんでした。母から何度か、「もしかして吐いてない?」と聞かれたことはありましたが、「吐いてないよ」と嘘をついていました。後から分かったことですが、母の妹が昔、過食嘔吐(おうと)をしていたことがあったそうで、母は敏感だったんだと思います。

妊娠出産しても 食べ吐きを止められず

周りに嘘をついたままの生活がしばらく続いた25歳の頃、妊娠が分かりました。結婚3年目にしての待望の妊娠に、私は浮かれていました。夫に「子供のために吐くのを止めて欲しい」と言われました。その通りでした。子供に栄養が行かなかつたらと私も思い、やめることを決めました。でも、手遅れでした。食べている途中から頭の中のスイッチがパチンと入り、吐くことしか考えられなくなっていました。産婦人科の先生にも食べるように何度

も注意されたのにも関わらず、私は吐くことをやめませんでした。

結果私は、子供の栄養より吐くことと自分の体型を優先させ、妊娠中1キロも増えないままの出産になりました。幸いにも産まれた息子は五体満足、元気でした。ひと安心でした。ただ、産まれて1ヶ月で私の母乳はピタッと止まってしまいました。私の体は、食べて吐いての繰り返しで栄養なんて届いていなかったんだと思います。

初めての子育ては大変でした。何が何だか分からず、助けを求めたいのに、夫は夜勤の仕事だったので夜中は息子と二人きり。私は段々壊れていきました。過食嘔吐はどんどん酷くなり、体重はみるみる落ちていきました。それでも吐くことをやめることはありませんでした。

その頃たまたま出かけた先で再会した元彼と、私は密会するようになりました。そのことが夫にバレてから、上手くいっていたはずの夫とも喧嘩(けんか)が増えていきました。こどもの日に3人で出かけようとしていた私に、夫は行きたくないと言われ始め、私は息子と2人で出かけたこともありました。

夫は私が吐くことも心底嫌だったと思います。吐いた後のトイレが汚く、臭いもきつかったのを何度も注意されました。私は「誰のせいで吐くようになったかと思ってるんだよ!」「あんたが私の裸を見て汚いと言ったのが始まりだろう」と、だんだん夫の存在が嫌になっていき、息子が4歳の頃離婚に踏み切りました。息子の気持ちなど考えない勝手な決断でした。

息子が発達障害 との診断を受ける

夫が出て行くその日に、息子が壁に落書きをしました。油性のマジックで大きく描いていたのは私と夫と息子が笑っている絵でした。息子から大好きな人を奪ってしまいました。離婚後、息子は少しおかしくなりました。爪を噛(か)むようになり、それまでしたことがほとんどなかった夜泣きが始まりました。息子は4歳ながらにショックだったんだと思います。申し訳ないと思います。

その息子が他の子と違うと思うようになったのは、息子が小学1年生の頃でした。もともとわんぱくでしたが、その程度だと思っていたのですが、毎日のように担任の先生から電話があり、今日は誰をやっつけたとか、何を壊したとか、嘘をついたとか、トラブルの話ばかりでした。私は夕方に鳴る電話がだんだん恐怖に変わっていき、その度に私は息子を怒鳴りつけ、ちゃんとして欲しいと伝えていましたが、全く良くなりませんでした。

1年生の2学期が始まった頃、息子が泣きながら私に「授業中に後ろを向きたくなるけど、向いたら先生に怒られる。でもそう思ったときには体が後ろを向いちゃうんだ。お友達がぶつかってきたときに、痛いと思うんだけど、間違いかと思ったときには叩いちゃう」と訴えてきました。

私はどうしていいのかわからず、看護師の姉に相談しました。姉の子供たちは発達障害で、姉は少し前から私の息子もそうなんじゃないかと言っていました。とにかく医者に見てもらいました。そして息子がアスペルガー症候群と多動障害だと診断を受けました。「病名が分かれば安心する」なんて言いますが、私は嘘だと感じました。

私自身、もしかしたら同じ病気だったかもしれない、今になって思います。突然キレたり、反抗ばかりしていたので、両親はどんなに育てづらかったか…。息子には薬も処方されましたが効いているのかいないのか、分かりませんでした。朝起こすとキレ始める息子、夕方仕事から戻ると家の中がぐちゃぐちゃになっていることもあり、ゴミ箱が倒され椅子(いす)が投げ飛ばされ…。そんな小学生の息子に私は翻弄(ほんろう)される日々でした。

男性と交際することで なんとか自分を保とうと

私は心が疲れてしまっていました。「なんでうちの子が…?」。そんな思いでいっぱいでしたが、両親にはあまり言えませんでした。勝手に離婚をした私の変な意地と、歪んだプライドが邪魔をしていました。親には頼りたくない、弱いところを見せたくない、とも思っていました。また、姉の子供2人も発達障害だったので、私の両親はそっちにかかりきりでした。

あるとき息子が熱を出しましたが、私は仕事を休めなかったので親に頼みました。答えは「お姉ちゃんの子供たちと映画に行くから無理」でした。怒りだけが襲ってきました。「もう二度と頼まない!」と心に決めました。両親と姉に家族としての期待をするのをやめた瞬間でした。私には私を愛してくれる家族はいないと痛感した瞬間でもありました。息子に気を遣い、なるべくキレないように生活するのは、私にとって逃げたい現実でした。

実際、私は男性に逃げました。男性と交際する事で、なんとか自分を保とうとしました。息子にも隠すことなく付き合い、男性をコロコロ変え、息子に「今度のママのお友達の名前は?」と聞かれたことがありました。男性に依存することで幸せ感を得ることが出来たのも事実ですが、ますます痩せた自分を維持しなくてはという強迫観念に襲われたのも事実でした。(次号につづく)

研修会講師

2019.12.6

茨城県立高等学校教育研究会 県南地区生徒指導部研修会

2-4.ケース

- ・先輩から薬を使うよう誘われた。
- ・付き合っている彼氏・彼女から『薬を一緒に使おう』と言われた。
- ・クラブや飲み会の席で誘われたら。
- ・友達から誘われたら。
- ・家族が薬物を使っていたら。
- ・仕事場の同僚・上司が薬物を使っていたら。

昨年は、茨城県立藤代高等学校からお招きをいただき生徒を対象に違法薬物について出前講座を行いました。今年も、同校にて行われた県南地区生徒指導部研修会において、現場の先生方を対象に施設概要、違法薬物の怖さ、「依存」との向き合い方などについて講演をさせていただきました。

当日、まずは事務局長・原田から施設の概要に関連して、組織体制や事業について説明をさせていただきました。つづいて、事業グループ長・加勢は、「依存」の特徴、違法薬物を使用するとどうなってしまうのか、ケース事例などを取り上げ、「使ってしまったら勝てない、逃げる勇気を身につけることが大切」などと合わせて、違法薬物の問題は身近にあることや相談があった時は親身に聞いてほしい等と訴えました。最後に、理事長・栗原は、「依存」の本当の敵は孤独と孤立であり、それに向き合うために「今日だけ」を繰り返すことと、そのために仲間と居場所が必要不可欠であることを力説しました。最後に、「依存」とは、やめたくてもやめられず、社会生活に支障をきたす状態であり、また意志の強さや心がけ、叱責、処罰では改善しないものであり、まずは相談先に導いてほしいとまとめました。

2019.12.7

済生会関東ブロック MSW研究会



神栖済生会病院(神栖市知手中央)において、第9回済生会関東ブロック・メディカルソーシャルワーカー(MSW)研究会が開催され、2日目の同日、『施設紹介及び地域活動の内容、医療との連携について』という題目で講演させていただきました。済生会関東地区MSWをはじめとして、医療・福祉事業所の職員ら約30名の方々に、理事長・栗原と事務局長・原田が「依存」との向き合い方を含めて説明をさせていただき、依存症は専門的な治療や周囲の理解で回復できることを訴えました。

質疑においては、退院後の患者の生活支援を担う参加者からは、当施設が関連の診療所や高齢者デイサービス事業所と連携し、依存症からの回復にとどまらず、自立にむけた就労支援までの一貫したプログラムを提供している取り組みが耳目を集めました。同時に、回復のための「12ステップ」ミーティング等の内容や活用方法について、多職種の参加者から専門領域的な視点からも積極的な意見交換がなされました。最後に、参加者がグループに分かれて研修の総括が行われ、地域ごとの医療・福祉サービスの格差を埋め合わせることや、患者の病症や生活環境に応じた社会資源の連携が重要であることなどが確認されました。

依存症
について

講師派遣・出前講座 承ります

『依存症』について、お話をさせていただく機会を是非!

依存症は今や、私たちのすぐ近くにある病気です。この病気について知識を深めることは、現代社会で生きていくために非常に大切だといえます。また、入寮者の回復と自立のためにも、地域の方々のご理解は欠かせません。当センターへ是非ともお声かけください。時間・内容等、ご相談に応じます。

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

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。

潮騒からの便りを楽しみに…間もなく年越しですね

お元気ですか？私は相変わらず元気になっています。お手紙有難う御座います。第14回公開フォーラム大成功とのこと、おめでとうございます。『どっこい生きてます』11月号を拝見しました。来年は節目の15周年ですね。これからも頑張ってください。

特別参加の田代まさしさんは残念なことに、また捕まってしまいましたね。本当に残念です。センター長も悲しんでいる事と思います。田代さんにはこれから頑張ってほしいです。

11月6日、運動会があり、1区では優勝、工場1区、2区対抗では、2区18工場に負けてしまいました。27対29でした。どちらが勝ってもおかしくない戦いでした。選手の皆には感謝です。また、もうすぐ綱引き大会があります。

あと少しで正月が来ますね。潮騒ではこれからいろんな行事があるのでしょうか。色々頑張って下さいね。私の方も何かと少しずつですが、先が見えて来ています。

シゲさん、私は暇にまかせて手紙を書いてしまい、本当にすみません。シゲさんには感謝しています。本当に有難う御座います。これからもよろしく願います。また、そちらの様子を教えてください。また、手紙を書きます。最後になります長い乱筆乱文、誤字脱字ありましたら無学故、お許しください。

(東京都 Nさん)

もうすぐ社会復帰 これからについて考えています

先日、本面接がありまして、今年の終わりに社会復帰となると思います。遅い面接となってしまったのは、たぶん、ガン治療で宮城に行った関係だと思っています。

今、心配している事はどのような手段で帰ろうかということです。北海道からの飛行機が良い交通なのですが、相当に運賃が高いとのこと。半額の交通費は出のですが、何しろ懲罰が一度あったり、そして宮城に行ったりで、賞与金が相当に安く、無駄がでないように考えていきます。

もう一つの心配事は服のことで、夏に逮捕されたので、冬服がありません。そのことを刑務所に言って、ジャンパーなどをもらおうと思っています。何にしろ健康が一番。私も、今回、ガンの手術をして、どう強く生きていこうか、私としては大きな期待はしていないのですが、一日一日を大切にと思っています。まあ、一度、潮騒に行っているの、今度こそは更生していこうと強く考えています。困ることが多く、それを乗り越えていく心構えです。そして、いつも手紙や潮騒通信『どっこい生きてます』など、本当に有難う御座います。

それではこの辺で失礼させていただきますが、最後に、施設長はじめ、潮騒の仲間の健康を祈ります。大変寒くなってきましたので。お身体を大切に。失礼致します。

(北海道 Kさん)

しおさい俳壇

12月のお題

年の瀬

選者 桐本石見

特選句

アメ横や
声が飛び交ふ年の暮

コバ

アメ横は戦前は民家や長屋の下町であったが、空襲で焼け跡にバラックや露店が並び進駐軍の放物資や引き揚げ者が飴など売っていたのでアメ横町の名が付いたと言われ、その後近藤マーケットが出来八十余軒を収容管理して今のアメ横になったと言われる。年の瀬には売り声や人出で大混雑するが風物詩でもある。実感の句。

特選句

古里を
遠く思ふや年の暮

のん

故郷は遠くにありて思うもの、は古来からの謂れですが、飛行機や新幹線の現代でも同じ思いがします、年末には多くの人が帰郷するが帰郷出来ない人は余計に里が恋しく父母も懐かしいく思える。齡と共に切々の句です。

特選句

年の瀬や
使はず飲まず今日一日

タナカ

この、使はず飲まずは薬物や酒のことだが、それを断ち切ることは苦難を要する。それでも一日

特選句

年の瀬や
願う百寿に遠筑波

ゆたか

十二月も半ばを過ぎるとこの一年の終わりを思い、また歳を重ねる感慨も湧きます。願わくば百歳まで生きたいと思う、冬晴に浮かぶ男神女神の遠筑波に祈る。感慨の句。

一日を耐えて今年を終え来年を迎える思いの切実の句。またテレビの報道を見る度に人間の業の深さと哀れも思います。

黄銀杏の大樹天突く大隈公

ゆたか

この詠は早稲田大学講堂前の大隈重信公像とありますが大隈公像は日本に四ヶ所あるのでこの句では何処か解りませんし主体が銀杏にある句に思えますので、

「晴天や銀杏黄葉の早稲田校」

「秋声や大隈公の像の前」

などで解り易くなり、大隈公の像に向くと公の声が聞こえる様にも思えます。秋声(しゅうせい)は実際の声や物音、風音などを疑化して何かの声として聴く季語です。

大学受験とは凄いですね、大隈公像も応援してくれるでしょう。

一輪の菊を眺めてまず一献	コバ	菊の花天ぷらにして旨かりき	イワミ
一品の食用菊に郷思ふ	ユキ	道端の野菊の花の逞しき	みく
枯菊の小雨に濡るる日暮かな	ゆーみん	行く道に黄菊の咲ける日和かな	ブッチ
菊の花家族揃ひて墓参り	あさ	仏壇にけふの供華とす菊の花	モト
青天や色も様々菊祭り	ゆうこ	仏壇に手を合せふと菊の花	マコ
大輪の菊も懐かし母思ふ	しま	活けてまた部屋の香の菊一輪	ヨイチ

今月の秀逸句

年の瀬や
鏡に映す皺の顔

オノ

年の瀬も残り少なくなり散髪屋などに行き髪も整え顔も剃り普段とは違う顔が鏡に映る、少しは若く見える気もするが皺は増えた様にも見える。また一つ齢を重ねる老いの思いの句。

書き溜めし
文に目をやる年の暮

ゆーみん

書き溜めし文は日記か、メモかまたは句かも。年の瀬に文を眺めながら過ぎた月日を顧みる、忙中の心安らぐ一時の句。「書き溜めし句帳眺める年の暮」でも実感の詠になります。

年の瀬や
家族団らん思ひ出す

しげ

戦前までは三世帯も珍しくなかったが、復興と共に都会で働く人が多く核家族化になった。どちらが良いかは別にしても三世帯が揃って過す除夜などは金銭に代え難い至福と言えます。

年の瀬の
流るる雲の早さかな

シユウ

瀬は川の浅く流れの早い意で、年末に何かと忙しく時の過るのが早い意味で年の瀬と言われる。一日は二十四時間で同じだが冬は昼間が短いので余計に一日の早さを思う。眺める雲も流れて今年も過ぎ去る思いを深めるしみじみした句です。

餅おせち
子供が戻る年の暮

しま

盆や正月には都会などで働く子供達が帰省する、親は子供の好物の料理など揃えて待つ、子や孫の顔を見るのも老いた親には元気の素にもなる。子を思う微笑ましい句です。

晦日そば
年を忘れたふりをして

あべ

蕎麦は奈良時代以前に伝わり、十六世紀頃の蕎麦切が出来たとも。蕎麦は年三回も収穫出来、米の代用になり飢饉から救ったので今でも長生きや幸をもたらす縁起の食べ物。老いの歳も忘れたふりで年越しそばを食べるのも俳諧の句。

俳句へのいざない

第六回 俳句の実感

「俳句へのいざない」も過去五回で基本はお伝えしましたので今回からもう少し具体的な解説をしましょう。現代はマスメディアの発達で事件や事故を始め世界の名所旧跡や秘境、またスポーツ観戦もテレビでできますが、自分がその現場に居るのか居ないのかで実感は多いに違います。

例えば富士山への登山も六号目辺りから空気も少し薄くなるので苦しくなりますがそれを耐えての登頂は感慨深いもので青天に見渡す眼下は一舌に尽かせないものです。また観劇や歌謡ショーなども俳優や歌手の近くで観ると歌声も時には化粧の匂いもして感激します。これだけテレビが発達しても球場や劇場に行く人が多いのはその臨場感なのかも知れません。

俳句もまた空想や語呂合わせの句よりも自分が体験したり尋ねた名所旧跡、山河を詠むと思い出の記念と共に実感も湧き百聞より一見や体感の方が身に沁みる訳です。

上記の事から私は俳句を詠むときは必ず尋ねた処か以前の写真を出して見ながら発想したり、庭に花を植えて感想を詠むことにしております。花は色も香りも女性に例えますが、花を愛でながらその花に似合う俳句(おもかげ)を想像するのも楽しいものです。

俳に京のたはれ女酔芙蓉 / 雨まじの乱れも少し夕牡丹 / 冬木の芽仰ぎ明日の声を待つ 石見など小庭での作です。皆さんも身近な処から実感のある句を詠まれる様お祈りします。



取材記録

新しい事業などについて、マスコミからの取材が続きました。入寮者の回復と自立を目指すためには地域からの理解が欠かせません。報道を通じて、潮騒ジョブトレーニングセンターのことを多くの方に知っていただけることを願うばかりです。

- 11月28日 **NHK水戸放送局** しょさい寺子屋食堂たんぼぼ
11月5日に開店した子ども食堂を紹介していただきました。
- 12月16日 **NHK水戸放送局** 第1回公開市民講座
12月15日に開催された公開市民講座を紹介していただきました。
- 12月20日 **茨城新聞** 依存症回復「寄り添う」
第1回公開市民講座での基調講演における成瀬暢也医師の「依存症はコントロールがつかなくなる脳の病気。病気とわざわざ言わなくてはいけないのがこの病の不幸」という講話内容などが取り上げられました。
- 12月25日 **茨城新聞** 依存症回復に自らの背
センター長・栗原豊の大学進学を受けて、「人は何歳からでも学び、行き直せる。依存症で苦しむ人に自分の背中を見てほしい。『教育』を回復支援に取り込んでいきたい」という考え方などが紹介されました。
- 12月26日 **NHK水戸放送局** 納豆わら加工
就労支援事業所「かすみがうら作業所」での納豆用の藁苞(わらづと)生産や出荷作業の様子を紹介していただきました。



12月のバースデー

アキ



継続はちからなり!!
頑張れー

エン



時は金なり。

スミオ



いつまでも

J



その存在に感謝
by とむ

おとう



潮騒のマスコット
です。最高齢!

洋一



いつも運転ありがとう。

マエダ



いつも仲間の手助け
ありがとう。

クニマツ



いつまでも仲間。

ヒコ



恵みに感謝

タダエ



かなりの回復を
遂げた仲間です。

シブ



潮騒ライフ、
たのしんです。



12月の行事

- 12月 6日 潮騒俳句会(たんぼぼ)
- 12月 8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 21日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 12月 22日 潮騒家族会
(潮騒アディクションビレッジ会館)
- 12月 25日 潮騒クリスマス会(各共同生活寮)
- 12月 28日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)

1月の行事予定

- 1月 9日 潮騒俳句会(たんぼぼ)
- 1月 11日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)
- 1月 12日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 1月 18日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 1月 25日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)
- 1月 26日 潮騒家族会
(潮騒アディクションビレッジ会館)

献金・献品を頂いた方

(12月15日現在)

- ・ 井坂松美 様 ・ 出口智義 様
- ・ 横堀 様 ・ 河田恵美子 様
- ・ 土屋幸枝 様 ・ 内堀高良 様

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いております。どうぞご理解のほどをお願いします。

時節の思いを込めて一句…

あなたのことばで表現!



俳句会

大切な家族の悩み…情報交換しませんか?

あなたの参加、待っています



家族会

カラオケ初心者さんも、のど自慢さんも!
歌は心をつなぎます



カラオケ教室

ひとりでなやまないで!

相談できる専門家がいます



悩み相談

上記プログラムは、どなたでも参加できます!

潮騒ジョブトレーニングセンターは、依存症からの回復を支援する NPO 法人です。同じ悩みを持つ入寮者との共同生活やミーティングなどのグループセラピー他、回復のための各種プログラムをご用意しています。

お気軽に
お問い合わせ
ください



ひとりで悩まず、まずはお電話でご相談ください TEL: **0299-77-9099**

潮騒通信 **どっこい生きてます!** 2019年12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

ホームページ <http://shiosaidarc.com/>



