

どっこい生きてます!



P② 巻頭言 仲間たちの意欲的な姿勢に感銘
～夜間勤務の提案や生まれ変わるミーティング～

P③ 新型コロナウイルスの感染予防策

P④ リレーメッセージ No.2 栗原ルミ「女性たちの回復のために目標を持って進み続ける」

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 潮騒ジョブトレーニングセンターって何をするところ?

P⑩ ご案内 P⑪ 受刑者からの手紙 P⑫ 潮騒俳壇「木の芽」

2020

3

仲間たちの意欲的な姿勢に感銘

～夜間勤務の提案や生まれ変わるミーティング

昨年12月に中国湖北省武漢市で原因不明の肺炎患者が新型コロナウイルスと初めて確認されてから約3カ月が経(た)とうとしています。この間に感染者が世界各国に拡散して患者数も増大。経済にも大きな影響を及ぼす状況が続いています。この影響で学校が臨時休校となったほか、スポーツやイベントの縮小、中止などを余儀なくされています。潮騒ジョブトレーニングセンター(JTC)でも、この時期はインフルエンザの施設内流行を防ぐ対策を取っており、新型コロナウイルスの感染にも十分配慮した取り組みをしております。マスコミも連日のように新型コロナウイルスの話題を取り上げ、生活にも暗い影を落としています。自粛ムードが広がる中、潮騒JTCに明るい話題がありますので紹介させていただきます。



一つは、先月の「どこい生きてます!」の施設紹介記事でも少し触れておりますが、3月から夜勤体制が本格的に始まりました。潮騒JTCの入寮者は、本部・事務局を置く鹿嶋市内を中心に近郊各市の共同生活寮で仲間たちと共に生活しています。潮騒JTCでは、安心できる「居場所」と回復や治療を目指す「仲間」、そして地域の方々の「理解」、これらの三つの要素を重ね合わせるための取り組みに力を入れてきています。その重なり部分を大きくするために、入寮者との寄り添い方にも日々の工夫や改善が欠かせません。この度、居場所である寮の中での個々の生活環境の定期確認、仲間と過ごしている様子の観察、そして想定するトラブルの未然防止を図るために、職員と当事者スタッフで検討を重ね、夜間勤務を新設して寄り添い体制の強化を図りました。私を小躍りさせたのは、職員と当事者スタッフの中から自発的に夜勤体制が提案されたことです。夜勤の重要なポイントは、午後9時から翌朝午前7時までの不定時に各寮を巡回することです。巡回するのは、職員一人と当事者スタッフ二人からなる夜間勤務チームで、潮騒JTC事務局の宿直室で仮眠を取りながら各寮を回ります。これまで事務局には夜勤者が常駐しておらず、各寮などで発生した緊急連絡は転送電話で対応してきました。この状態を解消するとともに、夜間の緊急時対応の見直しが図られたのです。この取り組みを知らされたとき、私は嬉(うれ)しくなり「当事者自身が入寮者に寄り添う環境づくりが前進した」と声を出して叫びたいくらいの衝動にかられました。夜間の問題については私も多少不安に思っていたのですが、この不安を解消するために仲間どうしが支え合う体制を実現してくれました。枠にとらわれず、試行錯誤をしながらでも自分たちで改善していこうという前向きな仲間たちの姿勢に感銘を受けました。新設された夜勤体制は、明らかな効果として表れてもいます。

もう一つの嬉しい出来事は、入寮者たちが仲間同士で毎日行うグループセラピー(集団療法)としてのミーティングに大きな変化が表れたことです。ミーティングでは何をテーマに話しても構いませんが、目的は物質に依存する状態になってしまった理由やそうせざるを得なかった当時の精神状況などを振り返りながら仲間たちに打ち明け、自らが抱えてしまった問題と向き合うことです。そして同じ状況の仲間と共に励まし、支え合うことで依存の対象となるものを止め続ける生活を取り戻していきます。最近のミーティングの中で、見通しが立たない回復への道のりに不安を抱えている仲間が散見していたのですが、最近は明らかに回復しようとする意欲が感じられるようになりました。これまでの自分を見つめ直した入寮者たちが、積極的に人生をやり直そうとしていたのです。その姿を見た私は、自分が発言する場面ではないに関わらず、思わず、「俺が求めていたミーティングはこれだよ」と大声を出していました。仲間たちの真剣な取り組みに遭遇した私も、彼らからエネルギーをもらうことになりました。

これらの出来事を機に、私も原点に立ち返って積極的にミーティングに参加し、時にはミーティングをディスカッション形式に改めることにより活性化させ、私のたどってきた回復のスキルを仲間たちに伝えていきます。喜寿を迎えた老骨に鞭打ちながらではありますが、回復しようとする仲間たちに寄り添い、道しるべとなって再出発する人生に手を差し伸べていきたいと思います。

(理事長・センター長 栗原 豊)

緊急報告

潮騒ジョブトレーニングセンターにおける新型コロナウイルスの感染予防策

昨年末から猛威を奮い始めた新型コロナウイルスは、世界中で拡大の様相を示しております。国内においても、医療・経済・福祉など多領域での取り組みや対策について検討が進められています。このような状況の中で、当法人として感染症対策委員会を中心に、「どうしたら感染してしまうか」、「一瞬でも後手に回ったら制御不能となってしまう」、「変化する要素をどう今後の法人・施設運営につなげるか」という視点で、国・県・市からの通知や指導・助言にもとづいて、入寮者や職員の皆さまの感染予防に努めていきます。

新型コロナウイルス対策へのご協力のお願い

お打ち合わせや納品・その他
入館をご希望される方は
下記 連絡先に必ずお電話ください。

※ご協力の程 宜しくお願ひ致します。

発熱(37.5℃以上)および呼吸器症状がある方の入館はお断りしております。

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

館内入口の掲示物

ご来訪の方々にも感染予防のための取り組みについてご理解とご協力をいただいております。

実行項目 10

- 1 毎日の体調チェック
- 2 熱発時の対応マニュアルの見直し
- 3 咳エチケット・手洗い・手指消毒・うがいの徹底
- 4 入寮者へのマスク配布と正しい使用方法の徹底
- 5 館内・寮・車両での定期的な換気
- 6 館内・寮・車両のアルコール等による除菌・消毒の徹底
- 7 来訪者・取引業者との面会接触の機会を低減
- 8 入寮者がプログラムを実施する際のグループの細分化
- 9 職場における密閉・密集・密接の低減
- 10 不要不急と思われる外出の自粛

一人ひとりが自分のアタマで考えることから感染予防は始まります。



咳エチケット



マスク着用



消毒・除菌



手洗いうがい



目や口を触らない

しおさい寺子屋食堂たんぽぽ ～ 営業時間を拡大～

今月から近隣の幼稚園、小・中学校が休校になったことをうけて、「たんぽぽ」の営業時間を10時00分～19時00分に拡大します。午前中から保育士を配置できる時のみの対応となりますので、ご利用を希望される方には事前にお電話での利用予約をお願いしています。ご利用時には、手指消毒や3密軽減など感染予防のご協力をいただいております。

連絡先：0299-77-7789





女性たちの回復のために 目標を持って進み続ける。

自分は依存症、ということにまず気付くこと そこから私たちの活動が始まった

皆様、お元気ですか！ 只今、世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大し続けていることが報道されて、潮騒ジョストレーニングセンターでも、連日、慌ただしく対策会議を重ねながら、感染予防の徹底を図っております。私は、女性ハウス「るみの家」施設長の栗原ルミです。女性ハウスは、今、買い物などの外出を自粛していますので、仲間たちのストレスも色々大変です。私は15年前に男性向け施設に関わり一緒にプログラムを学びながら、スタッフとしてお手伝いをしてきました。自分がアルコール依存症だなんて思いもしないでお酒を飲んでいたので、ミーティングをやっている、私は皆とはちがう！この人達はなんて酷い生き方をしたんだろうと「違い探し」ばかりをしていました。今では、そんな私も、ミーティングに参加し続け、そしてプログラムを実践しているうちに自分が立派なアル中なんだと気づく事が出来ました。そのおかげで今から8年前に男性向け施設の中で数名の女性達と一緒にプログラムが与えられ、なんと平成26年10月、女性ハウスとして独立した施設を与えていただきました。今年で6年目を迎えます。私にとって女性ハウスの運営は初めてなので心配なことばかりでした。現在では、私のためにも必要な回復のプログラムになっています。

「るみの家」施設長、ルミさんの登場です。女性ハウス設立当時や現在の取り組みの中で、悩みながらも『すべては仲間の回復のため』を実践し続けることの大切さを綴っていただきました。

女性ならではの就労プログラム 自立する場所作りで社会復帰を目指す

女性ハウスでのプログラムはグループミーティング、回復のプログラム(12ステップの実践)、生活訓練、就労プログラムなど。就労プログラムでは、高齢者デイサービス百寿での介護の手伝い、潮騒食堂おらげのかまどやしおさい寺子屋食堂たんぼぼでの調理や配膳・接客、そしてひだまり作業所での内職など社会復帰や自立の為の取り組みが充実しています。でも、なかなか社会復帰までに繋げるのは難しいです。私が心配性で共依存しているのかもしれませんが、あたりまえの事が当たりまえに出来ず、失敗の繰り返しを受け入れてくれる社会はどこにあるのか？施設の中だから受け入れられるのか？だとしたら、やはり施設で自立する場所を作ると言う事は必要ですね。男性入寮者は農業や軽作業など幅広く活動していますが、私が女性ハウスの仲間の為に何が出来るのかまだまだ手探りで、皆で力を合わせて作業所で物を作り、それを売る。販売出来る場所を作りたいと目標、夢を持っています。「百寿」や「おらげのかまど」では、介護士や調理士の資格を取る協力をしてくれています。社会に送り出すことが難しい仲間は、潮騒JTCグループ内で、ある一定の社会復帰をさせてあげたいです。

これからも 「やりたいこと」を大切に、向上していきたい

女性ハウスの仲間の中には、当初、自分の子供を児童相談所にあずけていたものの、今ではその子供を引き取り、潮騒JTCグループの中で一緒に過ごしながら、親子関係を育てている者もいます。やりたい事もやるべき事もたくさんあるのですが、思う様に行動に移せず、悩むときもあります。施設の状況を維持する事だけでも大変なプログラムなのです(笑)。潮騒ジョストレーニングセンターがここまで大きくなるとは15年前は考えられませんでした。ましてや、女性ハウスの設立は絶対にありえないと思っていましたからね。センター長と2人で始まった施設も今では入寮者が200名を超える規模になりました。その仲間たちに、職員30名と当事者スタッフ20名で、毎日、寄り添っています。この大所帯の家族を支えてくれるのは仲間たち、職員さん、支援者の方々や地域の皆様です。センター長の周りにはたくさんの理解者がいてくださり、私も安心して女性ハウスの向上に力を注ぎます。センター長の妻としては足を引っ張らず、内助の功とまではなかなかゆきませんが、出来る事を務めていきたいです♡

失敗の繰り返しを受け入れてくれる社会

鹿嶋琉球太鼓 活動報告

美空野保育園卒園式

2020.3.21



鹿嶋市平井の美空野保育園の卒園式と同時に行われたお楽しみ会にお招きを頂きました。当日、園庭内の樹林に囲まれた屋外会場で、保護者の方に見守られながら卒園式が執り行われました。式終了後、特設ステージでお楽しみ会が行われ、まずは卒園児たちが練習を積み上げてきエイサー演舞を披露。その後、鹿嶋琉球太鼓の演舞の機会を設けていただきました。園庭内の鮮やかな椿の花はエイサー発祥の地である沖縄らしさを醸し出してくれました。 演目：海の声、遊庭(あしびな)、ダイナミック琉球

ウルトラ難度の演舞に挑戦中!

鹿嶋琉球太鼓は、毎週火・金曜日に神栖市保健・福祉会館内で定期的に練習を行っています。新型コロナウイルスの影響で、今月予定されていた公演の多くは中止になりました。こんな時だからこそ、メンバーは練習に励みながら難度の高い演舞に挑戦しています。今後は、「3密」を考慮しながら、練習場所を確保したり、練習方法を工夫することなどが課題です。



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 神栖市保健・福祉会館

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

「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…

vol.5

施設長ルミさんとの出会いから
波乱の施設生活へ



傍聴席の大柄な女性に 「こいつだ！」

窃盗の罪で逮捕され拘留中の私に、母親はしつこく手紙で「もはやここ(るみの家)に行くしかない」と繰り返し、私の意見は無視でした。もしかしたらその時、両親は「るみの家」に何かを感じていたのかもしれませんが。今の私なら「底つき」とか「愛のある突き放し」、あるいはスピリチュアルなどという言葉が浮かびますが、とにかく両親の態度は以前とはまったく違っていました。

判決の10日前に姉からの手紙、次の日には父からの手紙と続き、書いてあることは「るみの家に行きなさい」でした。「なんなの! もう」。私の声など誰も聞いてくれず、最終的には「るみの家」の施設長が判決に来てくれるという話にまでなっていて、私はパニックになりました。

もうあがくこともできないまま、判決の日がきました。朝から落ち着かず、「もし執行猶予がつかなかったら…」「執行猶予がついたとしても施設行きか…」、どっちにしても私には恐怖でした。法廷に入ると傍聴席にはげっそりした両親がいて、その隣には母の何倍あるんだろうというくらい、大柄な女性が座っていました。「こいつだ!」。施設長であることが、すぐに分かりました。私は「絶対に目を合わせてやるもんか!」と完全に無視していました。

ありがたいことに執行猶予つきの有罪判決が貰(もら)えた私は、退廷するときも一切両親と施設長の方を見ず、つんけんしながら出て行きました。保護観察の説明を受けるために別の部屋に移動した私に、両親は最後の意思確認をしてきましたが、私は頷(うなず)きませんでした。

でも、父が泣きながら懇願してきたときには、もうあがけなくなりました。こんな娘のせいで瘦(や)せて小さくなってしまった父親の手は、すごく温かかったです。私は「るみの家」に行くしかありませんでした。とりあえず執行猶予期間が終わるまで、それが終わったら施設を出ようと決めました。

「るみの家」での 生活がスタート

いったん拘置所に荷物をまとめてに戻り、4ヶ月半振りに外に出ると、父が知らない車の前で待っていました。母はいませんでした。父に抱きしめられて泣いていると、車の中からさっきの大きな女性が出てきました。一瞬戸惑いましたが、その人はくちやくちやの笑顔で両手を広げていました。

その時、私は何故か思いっきり彼女のもとに飛び込んでいました。弾力があってあったかくて、自然に涙が出て

きました。車の中でいろんな話をしました。「るみの家」にいる人たちの事や、どういう経緯でこうなったかなどでした。途中夜ご飯を食べるのにサービスエリアに立ち寄りました。

私はずっと食べたかった天ぷらそばと、大好きな炭酸ジュースにしました。でも食べてみると全然入らなくて、ほとんど残してしまいました。母は先に水戸に帰っていましたが、父を送るのに実家近くのスーパーに行くのを待っていてくれました。目が真っ赤なのにありったけの笑顔で「頑張るなさいね」と言い、父も「ちゃんと食べなさい」と言ってくれました。車が見えなくなるまでずっと両親は手を振って見送ってくれました。

こうして私の「るみの家」での生活が始まりました。初めてミーティングに出たとき、みんなの発言に衝撃が走りました。堂々と自分の依存症について話していたからです。私はと言うと、恥ずかしいのとかっこ悪いのとほとんど話せず、ただただミーティングが終わるのを待っていました。とにかく私はわがままで「ご飯は一口にしろ」「おかずは半分の半分にしろ」とか文句ばかり言い、掃除は嫌だから具合の悪いふりをしてずる休みしたり、階段で倒れたふりをしてみたりと、子供じみた振る舞いを続けました。

でも、「るみの家」の生活は甘くはなかった。私の稚拙な戦術などまったく通用せず、部屋から引きずり出される日々。かと思いきや、「一生出てくるな!」と言われたり、訳が分かりませんでした。朝食堂でご飯を食べていたら施設長のルミさんが入って来て、いきなり「あんたの顔見るとぶん殴りたくなるわ」と言われました。「親にも言われたことも無いのに…」そのくらい当時の私は、やりたい放題の生き方を変えられずにいました。

「1人プログラム」も 寝て過ごすだけ

来てすぐの私に栗原センター長は、「口から入れたものはケツから出せ」と、とんでもないことを言ってきました。摂食障害の人に、普通の人なら言わないことを平気で言ってきました。「何なんだ、ここは!」。それが私の正直な感想でした。自分の病気も分からず、依存症と認めていない私にとっては苦痛以外の何ものでもありませんでした。

喫煙所でタバコを吸っていれば、仲間に「貧相だね」と言われ、階段を上っていれば「骨折れない?」と言われ、食後には「どうせまた吐くんでしょう」と嫌味を言われました。そんな状況なので、私は毎日毎日ここを出ることしか考えられませんでした。仲間との関係が上手くいかな

い私は何度もいろんな仲間とぶつかりました。

あんまり私がやりたい放題やるので、「1人プログラム」というプログラムもさせられました。1週間部屋に居るだけ、仲間との関わりも外に出ることも禁止でした。でも私はなんとも思っていないでいました。ただただ寝て過ごし、自分を見つめ直すのが目的のこのプログラムで、私は夢しか見ていませんでした。ルミさんのことも信じられなく、仲間を仲間とも思いませんでした。

新しく入って来た仲間には、「ルミだけは信じてはダメだからね」と吹き込み、人の悪口ばかりを一日中言っていました。それでも出られるわけもなく、苦しい日々が続きました。台所でルミさんに羽交い締めになされたこともあり。なんとか少しずつ慣れてきた頃、思いがけず潮騒JTCの関連事業所で就労プログラムを与えてもらいました。介護の仕事は好きだったので嬉しかったです。

なのに私ときたら、あっという間にその職場の男性と13ステップ(注:規則で禁止されている男女関係に逃避すること)で、その職場をクビになりました。罪悪感より告げ口した人に怒っていました。そんなことをしたのに若い社長の配慮で仕事に戻してくれました。にもかかわらず私はスリップが止まらず、休みも多く、間もなく本当のクビになりました。

その頃の罪悪感と後ろめたさなのか、私は今でも優れた(依存症)回復者の若い社長に会うとただならぬ緊張が走ってしまいます。「あのときはごめんなさい…。就労プログラムをやめてからは、ハウス(るみの家)で食事当番をやらせてもらいました。私は高慢なので、「料理は得意です」と啖呵(たんか)を切っていたのですが、実際はレパートリーが少なく、味付けもばらばらでした。

挙げ句の果てに「この人は何を食べても美味しいって言うから大丈夫」なんてことも平気で言っていました。「いったい何様なのか…。プログラムの意味も分からないまま、ただやらされているからやっている私だったので、上達するわけもなく、美味しくないと料理が並んでいました。

「るみの家」に繋(つな)がってから4ヶ月が過ぎた頃、息子との面会が許されました。スリップしたばかりだったのに、です。「これがハイパーパワーってやつなのか」と初めて感じました。久しぶりに会う息子は背が高くなっていて、声変わりをしてる最中でした。面会と言ってもまだまだ信用されてなかった私なので、通された部屋には担当の職員さんたちが何人もいて、私たち親子の会話はメモされていました。とても嬉しかったけれど、なんか切なかったと言うのが実感でした…。(次号につづく)

『潮騒ジョブトレーニングセンター』って 何をするところ？

2 回復プログラムの提供

「やめたくても、やめられない」。これは脳の病気であり、また対人関係障害を伴います。安心できる仲間の中でこそ回復します。

特定の何かに心を奪われてしまうという症状・状態は、ご本人やご家族をとがめるだけでは本質的な問題の解決にはなりません。むしろ重症化する前に、治療と回復の場につなげることが大切です。入寮者が社会から孤立することなく、安全安心に暮らせる居場所づくりと社会的な自立に向けた環境づくりが急務です。私たちは福祉・医療

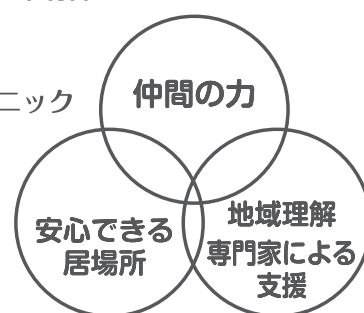
分野において入寮者を支援し、司法・教育などの関連分野との橋渡しにも務めながら、入寮者の回復を目指します。

心療内科 精神科

はまなす



クリニック



■ デイケアプログラム（例）

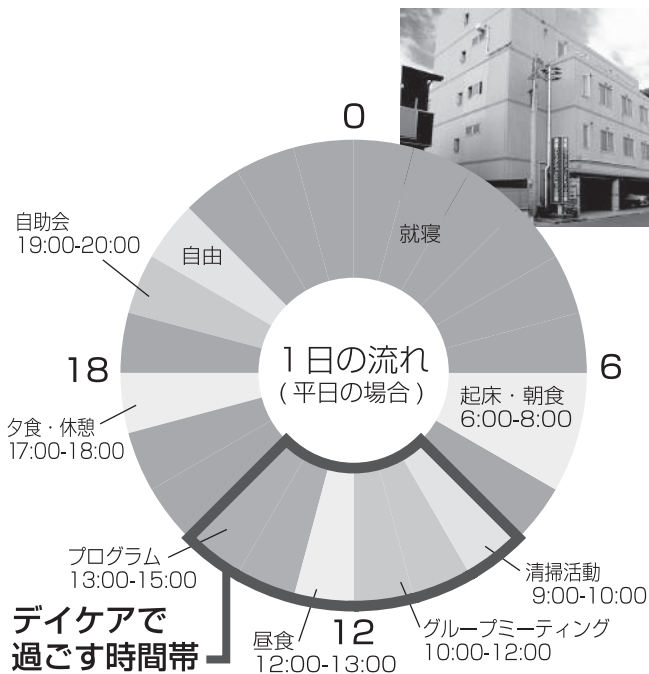
	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:00	清掃活動・バイタルチェック						
10:00~12:00	グループミーティング						
12:00~13:00	昼食						
13:00~15:00	スポーツ	趣味	買い物・映画上映会	俳句会	ワークショップ	カラオケ教室	

【主な活動内容と目指す効果】

- **清掃活動**
基本的生活習慣の形成、勤労の体験、集団の一員としての自覚
- **バイタルチェック**
脈拍、血圧、体温などの測定による継続的な健康状態や個別の徴候の把握
- **グループミーティング**
回復施設のためのミーティングプログラムを活用した体験共有・自分発見
- **スポーツプログラム**
卓球、ウォーキング、サーフィン、グラウンドゴルフ、ストレッチ等の活動による体力の回復と気分一新
- **趣味の時間**
麻雀、カラオケ、書道、俳句、調理等の活動による「好きなこと」を通しての充実感と気持ちのギアチェンジ
- **ワークショップ**
回復に必要な依存症の知識を習得し、自己の容認を達成することでの回復の基礎作り
- **映画上映会**
仲間と共に人生の様々なテーマに触れることによる共感体験、深く分かち合うことによる仲間への思いやり

飲酒や薬物使用がやめられない、あるいはギャンブルや買い物がやめられないなど、特定のものや行動に「依存」している状態からの回復を支援するためのサービスを行う『潮騒ジョブトレーニングセンター』。その活動をより知っていただくために、私たちの様々な活動についてのご紹介を、7回シリーズでお送りします。

※2020年2月20日現在



デイケアで
過ごす時間帯

『すべては回復のために』

医療 × 仲間

潮騒ジョブトレーニングセンターは、はまなすクリニックとの協働により、利用者への医療的ケアと日中活動ならびに就労に向けた活動の支援に取り組んでいます。



潮騒アディクションビレッジ会館3階

はまなすクリニックと連携して精神科デイケア等を行います。同フロア内の相談室で診療計画・支援計画の進捗状況等について定期面談を行います。



潮騒アディクションビレッジ会館4階

依存する物質ごとにグループに分かれてプログラムを運営しています。



別館3階

利用者の特性に応じてグループに分かれてプログラムを運営しています。



別館5階

依存する物質ごとにグループに分かれてプログラムを運営しています。



■回復と成長のスタートラインに

「依存」からの回復を目指す方は、健常者の5～7割程度の力で生きるスタイルが求められます。あわただしい生活や過剰な仕事に追い立てられると、依存対象物の再使用・再燃の危機が訪れます。だからこそ、私たちは回復支援施設としての関わりにとどまらず、本人の状況や回復・治療の度合に応じて、ゆるやかな就労移行や様々な形の自立を大切にしています。同じ病気の仲間たちどうしの絆によってアルコールや薬物・ギャンブルなどに頼らない生活を続けられるようにサポートいたします。

※デイケアプログラムでの活動の様子



ご 案 内

潮騒ジョブトレーニングセンターの各施設を 見学・視察

いただけます!



当センターでは、目的に応じて各施設を公開しています。ご利用を検討している方やご家族、行政・福祉・医療関係者の方々、支援者の方々や地域の方々の視察や見学を積極的にお受けしています。



○ご利用手順○

1 お電話にてご相談ください。

TEL: 0299-77-9099

「見学・視察係」とお伝えください。

2 以下の内容をお伝えください。

- ①お名前(ご担当者名)
- ②団体・所属名・人数 ※団体様の場合
- ③ご連絡先
- ④希望日時

3 見学コースをご案内します。

目的やご希望日時などをお伺いして、
見学コースをご提案いたします。

4 当日、お越しください。

ご案内した集合場所にお越しください。
担当者がご案内いたします。

施設見学(1泊2日コース)例

集合場所:潮騒アディクションビレッジ会館4階

説明 オリエンテーション

説明 施設概要

見学・試食 潮騒食堂おらげのかまど

見学 かすみがうら作業所

体験 納豆蕁苞加工作業

説明 利用者の回復支援のしくみ

体験 鹿嶋琉球太鼓

会食 懇親会



見学 女性ハウス・るみの家、ひだまり作業所

見学・試食 潮騒寺子屋食堂たんぽぽ

体験 潮騒ファーム(農作業体験)

懇談 意見交換

※移動中、はまなすクリニック・デイサービス百寿・
最寄りの共同生活寮に立ち寄ります。

潮騒ジョブトレーニングセンターの活動は、依存症回復プログラム提供
の他、自立生活の支援、社会復帰、社会参加、依存症者の社会的
地位の向上、さらには地域社会の精神保健や福祉の増進に寄与するこ
とを目指しています。

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。

皆さんと再会できる日を目指し、無事故で頑張りたい。

前略

御無沙汰しています。手紙ありがとうございます。

ところでシゲさん、自分は潮騒ジョブトレーニングセンターのお世話になっていたことがあるのですが、自分のことを覚えていてくれますか？手紙にしっかり無事故でお務め下さい、とありましたが、新しい刑務所に移送され、一週間で調査、懲罰になりました。

今後は無事故で頑張りたいと思います。そして、現在は営繕工場で頑張っています。

ところでカタは元気ですか？私の満期が令和5年3月なので、早くても令和4年夏過ぎの出所だと思うんですが、自分が出所した時変わらず元気な皆さんに再会できる事を楽しみにしています。

最後に本年も栗原センター長、シゲさん、カタ、みなさん、何事もなく元気に過ごせることを当地より願っています。乱文乱筆申し訳ありません。季節柄、お身体ご自愛ください。

草々

追伸

潮騒通信『どっこい生きてます！』を拝読し、懐かしく思った反面、自分が知っている人が載ってなく、時間の経過を感じました。少し寂しく思いましたが一日でも早い社会復帰が理想なんだと思うと、知っている人達が載っていないことはいい事なんだなあと思う日々を過ごしています。（新潟県・Aさん）

春の句を読んでみました。だいぶ暖かくなってきましたね。

拝啓

春を先取りするような暖かさが続きます。栗原センター長に、お変わり御座いませんか。

私は元気でやっています。新型コロナウイルス感染が止まらず拡がるばかりですね。目に見えないウイルス、どこに潜んでいるか分かりません。どうか、感染防止には、念には念を入れて下さい。

私の方は、現在ところ変わった様子もなく異状はありません。俳句会は（新型コロナウイルスの影響で）多分中止となると思います。ですが、俳句を少し考えましたので書かせて頂きます。

花見上げ齢六十腰のばす

刑庭に風にさまよう花一片

桜餅葉を食べる派か食べない派

今日3月22日、日曜日、窓から見える東京の空は薄ぐもりですが、気温は23度まで上がるそうです。AM9:30。これから少しずつ気温が上がっていくのでしょうか。それでは今日はこの辺で失礼致します。

敬具

（東京都・Mさん）

※読みやすくするために一部手を入れました。ご了承ください。

※文中の「シゲ」は、センター長・栗原と共に、手紙のやり取りを担当している回復者スタッフのアノニマスネームです。

しおさい俳壇

3月のお題 木の芽

選者 桐本石見

特選句

逞しや
耐えし月日の木の芽かな

れいこ

日本には四季があり大方の木々は落葉し冬を耐える、北国では雪に埋もれ凍るけれども木の芯は生きて春に芽吹き花も咲かせる。日本の代表の花は桜だが都会で見るとより北国に咲く山桜は葉も花も厳冬を耐えた美しさがあります。また人も苦難を越えて生きたいと思う句です。

特選句

しんしんと
木の芽湧き出づ雑木山

政三

日本列島は南北に長いので地域差はありますが三月にもなると木や草の芽吹きがあります。ことに雑木山の芽吹きはいろいろな木の芽があり面白い。しんしんと静かに芽吹き、そして笑う様な葉になる。如実で面白い句です。

特選句

トンネルを
抜けて抜けても山笑ふ

ゆたか

山笑う、は中国の書の臥遊録にあり、花咲き、霞たなびき、木々の芽吹く春山を言いう。川端康成にトンネルを出ると雪国と言う名文がありますが、この詠は如何にも春の山国の旅を彷彿する句です。

俳句へのいざない

第九回 出会い

人は生涯にどれだけの人に出会ふのだろうか。たとえば生れて両親や家族に会い、幼稚園、小中学校、高校大学の仲間を知り、そして社会人になり人によっては国内はもとより世界に知人を得る。付き合いの深淺記憶の濃淡は別にしてもその度に挨拶を交し仕事や友人として絆を結びそれが自分の人生に繋がって悲喜こもごもの今があるとも言え、殊に伴侶は最大の出会いでもあります。

また自然に目を向けると、山川草木、月雪花の四季に旅心を誘われ交通の発達にもより今では世界の旅も出来ます。

そして旅の先々では人は無論、名所旧跡、山河の奇怪にも出会います。そこに挨拶を籠めた旅心が感嘆詞として一句も生れます。幸いに日本は四季のある国なので、その四季の移りやその時々の草花にも「良く咲いたね」と言葉をかけるのも俳句への誘いでもあります。

古代人は生きるため獲物追い開墾の土地を求めて旅をしましたし、現代もビジネスは生きる為の旅と思えますが、戦乱の昔でも武士は月雪花を愛で歌に詠んでいます。現代は観光するゆとりのある時代なので武士に負けずに一句詠みたいものですし、それが出会いの挨拶で人の優しさでもあります。

秀逸句

今月の秀逸句

裸木と
なりて胸中何も無し

あべ

裸木は冬になり落葉した木のこと枯木とも言う。春や夏の葉のある時は木の種類や姿に夫々の威厳がある様に見えるが裸になれば人間に似て魂胆も無い様に見える。男同志の裸の付き合いを思う句です。

昨日今日
木の芽ふくらむ散歩道

ひろ

木の芽には木の種類により色々なものがあり良く見ると面白いし花の蕾も趣きがあります。いつもの散歩道だが今日は日和も良く芽も開きそうに見える。心安らぐ実感の句です。

大子路や
友と一緒の木の芽採り

おの

水戸市の奥の大子町は幕末の頃の軍学者田村賢者が久慈に湧く水は醍醐の味があるので大子町の名にしたとも。袋田の滝でも名高いが瀬音を聞きながら山菜や木の芽を採るのも楽しい句です。

たらの芽を
皆がねらいぬ散歩道

しま

たらの木の芽は天ぷらにして美味しく落の臺なども合せて春の到来を思う野趣に富んだ山菜。まだ僅かな芽を誰かが狙う、明日か明々後日か。実感の面白い句です。

息づくや
あちらこちらの新芽たち

レモン

この鹿島神栖ではそこの散歩道でも木々の芽や草の芽吹きが見れます、良く見ると丸いもの尖ったもの、色も赤、黄、茶など様々で可愛い。新芽たちに、哀憐の思いの籠る句です。

北国の
墓山木々も芽吹きかな

ゆーみん

北国と言えば青森、秋田、岩手県など思い積雪も多く春も遅いが四月も末には木々も芽吹く。帰郷しての墓参か、墓山と言う死者を葬る処にも草木は芽吹く、死と生の摂理を思う切々とした句。

佳作

雑木山木の芽ふくらむ日和かな	みく	陽をあびて空へ空へと芽吹きかな	めい
雪解けの下にも木々の芽吹きかな	チャコ	雑木山木々の芽吹き的美しき	ゆき
大きな木芽吹きあまたを支えたる	ゆうこ	暖かや木の芽草の芽散歩道	いるか
餌を求め鳥の来てゐる木の芽かな	てっちゃん	朗らかや木の芽草の芽その形	くま
木の芽山愛しき人を思い出す	なん	手にも似る木々の芽吹きも面白き	ニモ
ねーちゃんと木の芽の下で読書かな	ミニー	日々蕾む桜に明日の花を待つ	モト
木々の芽の背伸びしたがる暖かさ	与一	裁かるる手錠鈍色春寒し	ゆたか
木の芽和え故郷の味と思うかな	おの		

事務局からの お知らせ

本誌を定期的に購読することをご希望の方はぜひ「定期購読会員」のご登録をお願いいたします。私たちは、生きづらさを感じている方やそのご家族・支援者の方々、そして地域の方々に、当法人の取り組みや「依存」との向き合い方を伝えたいという思いで潮騒通信『どっこい生きてます』を発行しています。一人でも多くの方の手に届くことを願っております。

問い合わせ先：0299-77-9099 購読会員登録係

購読会員を
募集
しています



旅立ち

いっときのお別れです。
天国でのミーティングで再会しましょう。

■ 高柳さん

お酒をのまず、皆に力をくれました。安らかにお休み下さい。

3月のバースデー

スオウ



村度する。

タダ



お酒止まっています。(^_^)

あーちゃん



第一のことは第一に

イチロー



精一杯頑張ります

ケンジ



うまいラーメン作ります

ゴロー



もう年はとりたくない

タツヤ



ガンバります

ヒロ



今日一で頑張っています

マル



ありがとう

竜馬



33歳になりました



3月の行事

- 3月 8日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 3月12日 潮騒俳句会
- 3月14日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)
- 3月21日 訪問メッセージ活動(秋元病院)

4月の行事予定

- 4月 9日 潮騒俳句会
- 4月11日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)
- 4月12日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 4月18日 訪問メッセージ活動(秋元病院)
- 4月25日 潮騒カラオケ教室(たんぼぼ)

感染予防対策を徹底して行います。状況に応じて中止や延期になる場合があります。

献金・献品を頂いた方(3月15日現在)

- ・内堀 高良 様
- ・高田 武義 様
- ・工藤 克明 様
- ・かしま包装 様
- ・株式会社 オカミ 様
- ・根本 佳代子 様
- ・須藤 之宗 様
- ・有限会社 柴田工作所 様

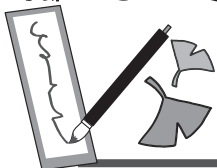
今月も献金・献品をいただきました。心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。おかげさまで潮騒 JTC は、回復のためのプログラムを実践することができておりますことをご報告いたします。今後ともご支援くださいますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

※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

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

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

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! 2020年3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/





また、みんなで楽しめる日まで、
それまで、協力しましょう！

