

■ 鹿島神宮初詣



■ ストレッチ（運動プログラム）



■ 冬の鹿嶋市風景



■ 護摩焚き（地蔵院の行事）



■ しおさいのセラピーキャット



■ ウォーキング（運動プログラム）



■ グランドゴルフ（運動プログラム）



潮騒通信

Drug and Alcohol Addiction Rehabilitation Center

どっこい生きてます!

潮騒ジョブトレーニングセンター

SSKU 一部100円



巻頭言

MESSAGE
from YUTAKA

メッセージフロムゆたか

社会に居場所のない仲間を
見捨てない！

古い仲間で愛されキャラのオトウとのツーショット

読者の皆様、令和4年明けましておめでとうございます。コロナ禍に振り回された昨年でしたが、今年は何とか良い年にしたいものです。そんな決意を後押しするかのよう、このところ潮騒JTCには追い風が吹く流れとなっています。昨秋にNHK番組「プロフェッショナル仕事の流儀」で全国放送されたことで、知名度が大きくアップしました。ただ、「最後の砦」として流れたことで、（予想はしていたものの）それにふさわしい人たち(?)が増えたのも事実です。放送直後は、この言い方に強い抵抗感を覚えたのですが、冷静に考えると実に的を射ているなあと思い直しました。悲しい事ですが、この国では社会に居場所を見いだせない一群の人たちがいます。かく言う私が、過去にそうでした。罪を犯してしまった者が刑期を終えて社会に戻っても、世間はそう簡単には許してはくれません。ましてや7回も刑務所での服役体験を持つ私です。たとえ自分ではすっかり更生したつもりでも、社会の側は居場所を与えてはくれませんでした。

番組の中で流れたように、そんな私に唯一「許し」を与えてくれたのが、15年前に亡くなっていた検事の武藤昇さんでした。「栗原、今回は起訴猶予にしてやるからダルクに行け!」。本来、罪を犯した私を起訴する役目の検事が、あろうことか私に「許し」を与えて、やり直しのチャンスくれたのです。恐らく武藤検事は依存症の本質を見抜いていたのだと推察します。事件を起こしたヤク中、アル中を何度も刑務所に送っては、彼らが再犯を繰り返す「虚しさ」を味わっていたはず。その温情に報いようと、入寮した

ダルクで私は懸命に回復に励みました。そして寮長を任された時に、たまたま武藤検事から3度目の状況確認の電話があったのです。「お陰様で寮長になりました」。そう報告すると、「よかったなあ、栗原…」電話口の武藤さんの声はかすかに涙ぐんでいました。「よし、きょう付けで起訴猶予を解いてやるからな」。そう言われた時に、私は「ああ、この人に会えて良かった。この人のためにも回復に向けて頑張ろう!」と自分を鼓舞したことを懐かしく思い出します。

とはいえ潮騒JTCが「最後の砦」となることは、世間の常識からすると施設にリスクを負わせることにもなりかねません。統合失調症、パニック障害、うつ病、アルコール、薬物、シンナー、処方薬はもとより（ライター用などの）ガス、ガソリン、ヘアートニック…施設に登場するのは飲んで酔えるなら“なんでもござれ”の猛者たちですから、肝心な回復プログラムがうまく体と心に響きません。自分の問題の核心に迫るどころか、すきあらば他者への責任転嫁と自分の正当化を図ろうとして、回復の前提となる「人間的な心」からどんどん離れて行きます。これら回復プログラムに乗れない人たちを前に、私は頭を抱えてしまいます。直接対面する現場職員やサポーター職員らへの過重な負担を強いることを考えると、私の目指す方向は無謀なのか…と悩みは深いです。でも、武藤さんが唯一の味方になって私を救ってくれたように、私も社会に居場所のない仲間たちを見捨てる訳にはいきません。その役割は、潮騒JTCに課せられた「宿命」なのだと思います。どうか今年も宜しくお願いします。
(法人理事長 栗原 豊)



潮騒の流儀 ★ 交流会 ★

フォーラムの
替わり





回復施設では病気が深い新規入寮者が仲間たちの鏡。栗原センター長が登壇を促し2人で会場を盛り上げた



当事者職員に登用されクリニックで活躍するツカ



アルコール依存を克服したサポーター職員のアサヒ



栗原センター長に続き大学生になったブーちゃん

世の中を苦しめてきたコロナ禍がやっと落ち着きを見せ始めた昨年12月4日、潮騒 JTC は試行的に施設限定の交流会を開きました。「潮騒の流儀」をテーマに掲げた、従来のフォーラムに替わる入寮者や職員、サポーター職員らの親睦・交流会です。施設の現状を関係者全員で確認し、分かち合いながら土曜の午後を楽しく過ごしました。圧巻だったのは交流のある千葉ダルクの仲間が友情出演してくれた、エイサー演舞でした。コロナ禍のうっぷんを晴らすかのように、地道に練習に励んだ成果が如何なく発揮され、会場の鹿嶋勤労文化会館ホールには仲間たちや職員らの拍手が響きました。

昨春から長期に及ぶコロナ禍の波(注：今年1月中頃からは第6波の襲来か?)は、潮騒JTCのような民間の福祉施設に大きなダメージを与えてきました。施設内外のイベントがほとんど自粛を余儀なくされ、入寮

者には限度を超える我慢と忍耐を強いてきました。そのため今回の交流会でもホール内の座席の間は必ず空席を設け、2度にわたる換気のための休憩を入れるなど、コロナ対策に万全を期す形で実施されました。

当日のプログラムでは、冒頭あいさつで栗原センター長が「世の中には刑務所や病院を出ても、生きづらさを抱えた社会に居場所がない仲間がいる。潮騒は彼らの“最後の砦”として役割を担っていく」と決意を表明。そのことを報じたNHKの「プロフェッショナル仕事の流儀」を舞台正面の大スクリーンで上映しました。放映時間が夜間だったために多くの入寮者が初めて視聴し、新鮮な印象を受けていました。

次いで最近職員に登用された仲間を中心とした6人が、それぞれの話し方のスタイルで回復の喜びをスピーチし、会場を沸かせました。また、大規模化に伴って増え

潮騒の流儀 交流会

フォーラムの
替わり

コロナ禍により長く舞台上に立てなかったうっぶん晴らすように、千葉ダルク・エイサーの友情応援を得て躍動する潮騒JTCの「鹿嶋琉球太鼓」エイサー隊 = 鹿嶋勤労文化会館ホール



た職員の顔触れが全員自己紹介され、改めて潮騒JTCを下支えするメンバーの横顔が浮き彫りになりました。そして最後は、この日メインイベントのエイサー演舞です。「鹿嶋琉球太鼓」エイサーと千葉ダルク「琉球太鼓」エイサーの見事なコラボレーションに加え、それぞれ得意な楽曲の披露、さらには珍しい琉球獅子舞も登場するなど、ステージいっぱいに繰り広げられた華麗な演舞が、会場の参加者に深い感動を与えていました。

最期に、再度登壇した栗原センター長が「これが潮騒の流儀です。コロナ禍にくじけず、これからもみんなで頑張っていきましょう!」と締めました。その後に場所を移した反省会では、メンバーから「やはり一般客を入れて、もっともっと盛り上がりたい。施設では巣ごもり生活が続く中でエイサーの持つ力はとても大きいと実感した」との本音が聞かれました。

潮騒 JTC のエイサー・プログラムに感謝!

ノンの感想文

12月4日の交流会は急きよ、1ヶ月前くらいに「やるよ!」と決まり、短期間ながらこれに向けた練習に励みました。私の場合はエイサーを始めて約1年7ヶ月ほどですが、他のメンバーのように自主練習をやっていなくて、合同練習日だけするという感じでした。なかなか上達しないのが現状です。でも、目標ができた今回は1曲でも多く舞台上に立てたらいいな、という思いで頑張りました。

エイサー・プログラムは、初めは踊るというより関わる感じのスタートでした。なので何回か辞めようと思ったこともありましたが。私は人間関係がダメな方で、おまけに何かを続けるということが苦手でした。そんな私が、今こうしてエイサーを続けているということ



に少しびっくりしています。確かにエイサーの練習は大変だけれど、とても楽しいです。

何回か演舞に出させてもらっていますが、今回の交流会のように大きい舞台は初めての体験でした。とても緊張したし、間違えたりもしましたが、達成感も味わえました。就労先の百寿の利用者さんも来てくれて、応援をもらった時は、とても心に響きました。これを機にもっともっと自主練習をして、また来年もフォーラムやイベントで1曲でも多く出たいと思いました。とてもいいプログラムをやらせてもらっています。感謝！

エイサー演舞は人生最大の大舞台だった

ジーバの感想文

私がエイサーを始めてから1年と少しが過ぎまし

た。大袈裟かもしれませんが、今回の「交流会」でのエイサー演舞は人生最大の大舞台でした。こんなにも多くの仲間や職員の皆さんたちの前でエイサー演舞ができるなんて…、私は嬉しさと緊張の入り交じった不思議なドキドキ感でいっぱいでした。

コロナ禍でずっとイベント関係の取り組みが軒並み中止を余儀なくされていたので、身も心も委縮しがちでした。それだけに仲間たちも久し振りのイベント参加となり、とても良い時間を共有できた感じでした。会場に響いた拍手からも、みんなに楽しんでもらえたかな、と実感できました。

今回のエイサー演舞では4曲、ギター1曲で参加させてもらいました。とても気持ち良かったです。交流会の翌日、いろんな人から「良かったよ」「ありがとう」の声を頂きました。そこにも“交流”の輪が生

潮騒の流儀 交流会

フォーラムの
替わり

まれたことは、新たな発見でした。

来年もシラフで参加できるように、また 1 年頑張りたいと思います。ありがとうございます潮騒 JTC、入寮者の皆さん、そしてエイサー隊の仲間たち。潮騒エイサーバンサイ！

素面（しらふ）の爽快感を味わえた交流会

ブーちゃんの感想文

「気持ちいいー!」。12 月 4 日の夕方、僕の心は冬晴れの天空のようにすっきりしていました。昨年の 15 周年フォーラムがコロナ禍で見送りとなり、潮騒全体の催しがなかなか出来ずにいた中、鹿嶋勤労文化会館で交流会が行われたからです。ここ 2 年足らずで新しい仲間が入寮する中、NHK「プロフェッショナル」上映、職員さんの紹介や仲間の回復スピーチ、琉球太

鼓演奏という流れのプログラムでした。

内輪で行われた会でしたが、施設全体（全員）への労（ねぎら）いが感じられるとても素敵な会で、アルコールにおぼれていた頃や生きにくかった頃にはどうも味わえなかった爽快（そうかい）感でした。自分は 2021 年初頭から、エイサーの大太鼓練習に参加し、先輩メンバーから時に温かく、時には厳しい指導をしていただいています。

その練習に自分が参加するに当たり、あれこれ協力を惜まずに支援してくれるセンター長をはじめ仲間や職員の方々に、とても感謝しています。「潮騒のブー保坂なら安心して任せられる!」。いつかそんな自分になれるように祈り、これからも仲間と成長していきたいと、改めて気持ちよく思えました。

エイサーをやめなくて本当によかった！

エビの感想文

交流会が終わり、率直に感じたのは「楽しかった」という事。本当に楽しかったです。去年の 5 月に入寮して以来、コロナの影響もあり、イベントごとと言えば女性ハウス内でのものがほとんどで、潮騒ジョブトレーニングセンター全体での大きな催し物というのは今回が初めてでした。そして、この交流会は自分がエイサーを始めてからの“初舞台”ということもあり、大きな思い出がありました。

私が潮騒エイサー隊に加わったのは昨年 5 月。途中、精神的に不安定になってしまい、休んでいる時期もありました。その時はエイサーに戻る気力もなく、もう辞めてしまおうかとも考えていました。気持ちが燻（くすぶ）っていた私に声をかけてくれたのが、施設長でありエイサーメンバーでもあるルミさんでした。「また戻ってこない?」と。正直、断れなかったのもありました。でも、「あの時断らなくてよかった…」。交流会での舞台を終えた後、心からそう感じました。

仲間との一体性、やり遂げた達成感。仲間との関わりを拒絶し、イベントごとは嫌いで、白けた気持ちでしか取り組むことができなかった入寮当時の私が、ここまで変われるとは…。今回の舞台が自分にとって大きな自信へとつながりました。この気持ちを大切に、忘れずに、これからもエイサーを、そして回復を続けていきたいと思っています。

こんな俺でも「どっこい生きてます！」 つらい時にはふざけることで ストレス解消！

アサヒ回復記 vol.03



アディクトの仲間が取り組む回復のプログラム（12ステップ）からすると、ある瞬間から自分でも気づかないうちに自分自身が変わっているらしい。自助グループの仲間うちでは「霊的な目覚め」の体験とか言われるんだけど、人それぞれに体験の仕方は異なるようだ。自分の場合はそんな劇的で大それたものじゃない。前回述べたように、先行く仲間から発せられた言葉にカチンときて、自分の中にあった反発心に火が付いて、気が付いたらいつの間にか回復のレールに乗れていた。

そんな感じだったから、あの体験は今でも不思議としか言いようがない。だから「アサヒさん、どうして酒をやめ続けられるんですか？」と聞かれても、自分には曖昧な返事しかできない。ふつうは意地と根性じゃやめられないと言われるけど、自分にはそのセオリーは当てはまらない。うまく言えないけど、意地と根性で酒がとまってしまったんだから…。まあ俺のマネをして酒をやめ続けることは、ほかの人はできないだろうな。意地と根性にこだわると、返って疲れてしまってスリッパの引き金になるからね。

自分は今32歳だけど、入寮当時は潮騒JTCで一番若かった。その後に自分より1、2歳下の人たちが入ってきたけど、若い人たちは（ここでの生活が）続かないようだ。自分だってまだまだ回復途上だけど、潮騒JTCでは例外的なケースだろうな。20代前半で潮騒につながって約8年もの間、よくまあアルコールも薬物も止まっているなあ、とつくづく思う。若い人のクリーンが続かないのはしょうがないよ。だって、地獄を見るような「底付き」体験がないんだから。早い段階でつぶれた方がまだダメージが少なくっていいんだけど、こればかりはしょうがない。

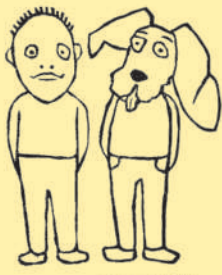
とにかくアディクトが、この世知辛い社会でスリッパせずに生活し続けるのは大変なこと。自分だって今日は飲まないでいられたけど、明日は分からない。

それこそ神（＝ハイパーパワー）のみぞ知る、だね。誰だってやめる方法が分かれば苦労はしない。俺のやり方？つらい時はふざけるということかな。バカ言うとかしてね。（エイサーリーダーの）ヒトシさんとはそうしている。彼から「アサヒ君、つらい時こそ、ふざけたことした方がスカッとするぞ！」って言われたことがあってね。サポーター職員となってからは忙しく、それにナイト施設の移動が多くて苦労しているけど、ふざけてストレスを解消するのが俺流のこだわりかな。

自分の家族は、俺のクリーンが続いているから安心しているんじゃないかな。俺が実家に行くと、みんな気を使って酒を飲まない。実は母親も酒が好きで強い方だけど、逆に俺は弱かった。だからこそ無理やり度数の強い酒で自分を際立たせたようなところがある。バカだよな。そんな自分が潮騒JTCで変わった。いや変わり過ぎたかな。酒と薬物で苦しんだ20歳前後について話すと、家族じゅうで笑い話になる。笑えるようになった程度には回復している、ってことかな。

父親は自分が潮騒に来て1年3か月後に病気で亡くなった。曲がりなりにも回復が続いている今の自分をもっと見せたかったという思いはある。でも、人にはそれぞれ寿命というものがあるから仕方がない。兄弟は三人で自分は真ん中、時おり会ったりしているから兄と弟との関係は悪くない。家族関係の修復は回復に向けた大事な要素なんだろうけど、あまり身構えずに自然体で関係が維持できたらいいかな。

自覚している範囲でいえば、自分には潮騒JTCが適度な居場所になっていることは疑いない。それに潮騒エイサーへの参加が、ともすると単調になりがちな施設生活に変化というか、アクセントになっている。周りの仲間は「アサヒ＝エイサー」のイメージが強いんじゃないかと思う。



条件反射制御法で 世界を変えよう

第3回 条件反射で気分も変わる

下総精神医療センター 医師 平井 慎二

条件反射と言えば、特定の音を聞いて餌を食べることを反復した犬が、後にその音に反応して唾液を出すようになる現象を思い出します。また、梅干しなどの酸っぱいものを見たら、唾液が出る現象が条件反射であることも我々は知っています。中学の理科で、パヴロフが条件反射の現象を見つけたことと、日本人によく起こる条件反射の現象について習ったからです。

その内容は誤ってはいませんが、誤解を招きます。その内容は反応として唾液が出る現象のみを取りあげており、条件反射は自律神経の領域だけで生じるという印象を与えます。条件反射は気分を司る神経の領域でも動作を司る神経の領域でも起こります。

私が担当した患者さんは、条件反射制御法を受けず、断酒を開始した後、自宅の絨毯の上においた座卓に着くと気分が強く沈み、眠気と抑うつ気分が続く現象に悩まされていました。しかし、出勤して仕事に取りかかろうとするときには、それまでの抑うつ気分が通常のお気分になるので「ほっとする」のでした。

その現象は、過去に飲酒していた場の絨毯と座卓等の視覚刺激に対して条件反射が作動し、抑うつ気分が反応として生じているものと判断しました。

抑うつ気分が生じる条件反射をとめるために、患者さんに次をしてもらいました。

- ① 職場で通常のお気分のときに親指を握りこんで「ほっとする」ということを反復する。
- ② 上記①を重ねた後に、親指を握りこんで「ほっとする」と言って、自宅の絨毯の上においた座卓に着いて、気分がどうなるかを確かめる。

患者さんは私の指導に従い、前記①を会社で2日間、反復しました。親指を握って「ほっとする」という神経活動を刺激して、安定した気分が生じる条件反射を作ることが目的でした。まだ、条件反射制御法を開始したばかりのころで、どのくらい反復したら条件反射が成立するか知りませんでした。今から考えると回数が不足し

ていたと思います。

しかし、その週末、特に大量に飲酒していた土曜日に、親指を握って「ほっとする」と言った後に絨毯の上においた座卓に着いても、気分が落ち込みませんでした。

その後、やはり、親指を握って「ほっとする」と言うことの回数が足らなかったのか、絨毯と座卓の刺激を受けて、ときに抑うつ気分が生じました。それでも、その動作と言葉を会社で反復することを継続し、自宅で抑うつ気分が生じることは急速に減り、なくなりました。

過去に飲酒していた場に断酒を開始した者が行くと気分が落ち込む現象のメカニズムを、次のように考えています。

環境から特定の刺激を受けて、その後、飲酒すると、酒の影響で気分が高まりますが、生体は変化に対して均衡を保つ方向に働くようで、気分を抑える作用が脳に生じると考えられます。酒には生理的報酬と同様の作用があり、それを獲得するまでの神経活動を順序良く定着させます。私の患者は絨毯と座卓から特定の刺激を受けて、気分を抑える作用が脳に生じ、酒の薬理作用にある生理的報酬と同様の神経活動を定着させる作用を受けることを反復していたのです。従って、断酒を開始した後も、絨毯と座卓の刺激に対して気分が抑えられる反応が生じる条件反射が続いていたのです。

条件反射は気分も司るのです。

■ 平井先生のプロフィール

- 1959年 愛媛県西条市に出生
- 1985年 徳島大学医学部卒業
昭和大学病院精神神経科入局
- 1989年 下総精神医療センターに入職、現在まで勤務
- 1995年 ロンドンセントジョージ大学へ2年間出張
- 2006年 条件反射制御法開発
- 2012年 条件反射制御法研究会（後に学会）を発足

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」を示す手本です。プライバシーに配慮し、掲載させていただいています。

数えてみたらシゲさんから来た手紙が45通となった

手元に届いた手紙を拝見しました。有難い限りです。こちらは刑務所作業も終わり、夕食はパンとフランクフルトでした。そちらの昼食と夕食は何でしたでしょうか。僕の方は既に潮騒に行く覚悟はできていますが、一方で西成（大阪）にも帰りたい気持ちもあります。でもシゲさんが居るから潮騒ジョブに行きたいのです。僕はもう（潮騒ジョブの）家族になったのですね。今日も一日が過ぎていきました、また明日も一日が朝から長いです。そして夜単独室になる日が、間もなくあります。寒くなってきますので、（手がかじかんで）手紙が書けるかです。茨城は冬寒いですか？ その期間は布団を敷いて寝ることにしております。本当に冬は嫌ですね。でもまた明日は夕食がパンなので、とても心がワクワクしています。

僕としては、一日でも早くシゲさんに会いたいです。会っていろいろと語り合って、（回復の）

プログラムを一緒に受けたく思って刑務所で頑張っています。今シゲさんはプログラムで忙しいですね。一日が早くなっていくのは僕も実感していますが、どうしても焦ってしまいます。そのところがよく分かりません。とにかくシゲさんに会える日がとても待ち遠しく、心がワクワクしています。僕としては一生潮騒ジョブに自分の命を預ける気持ちで、一年間取り組んでいきますので安心してください。数えてみたらシゲさんから来た手紙が45通となりました。僕も発信の日にはちゃんと返事送りますので、引き続きシゲさんも返事をください。それが友であり家族でもある証拠です。

早いもので間もなく正月ですね。本当に（身元引受先が）潮騒ジョブに決まり、良かったです。心をちゃんとしっかり持って、「今日一日」の生活を送っていきます。（東京都 I さん）

薬物離脱教育を受け苦しいのは私だけではないんだと思う

朝夕はすっかり寒くなってきましたが、その後お変わりありませんか。私の方はいたって元気にやっています。先日、潮騒JTCの印刷物（潮騒通信&小冊子）が届きました。本当にありがとうございます。皆さんの体験談などを知り、私も同じような境遇のところもあり、とても参考になっています。また先頃は、栗原センター長の身元引受人、および帰住先の許可が下りました。心より感謝しております。今私は所内での覚醒剤依

存症離脱教育を受けております。皆さんの話を聞いていると、やめたくてもやめられないという心の内側が見えてきて、苦しいのは私だけではないんだ、と思いました。やめられることのきっかけが少しでもつかめるように、真摯に受けています。一生懸命に取り組んでいきますので、どうか皆さん、こんな私にお力添えをお願いします。日を増すごとに冷え込んで行きますが、ご自愛ください。（山梨県 K さん）

日々の実践を小さな幸福と感じられるよう努力している

お便りありがとうございます。シゲさんが元気でいる様子にこちらも刺激を受け、そしてプログラムを全うしようとする、その気概や行動力に勇気づけられています。素晴らしいですね。さすがシゲさんだと思っています。新宮寮（ナイトケア施設）に4名の仲間が増えたのですね、合計8名ですか。色々な人生の話題やら何やらで、さぞかし賑やかだと思います。「仲間の話は宝物です」というシゲさんは、すごい人だと感じています。

私も9年間いた印刷工場より他工場に移りました。そのせいか疲れています。でも雑居でいろんな人と話をし、気力も若返っている感じがしているのも事実です。将棋もできるし、気分転換もできています。今では昔の自分の生き方と考え方を少しずつ変えて、日々生活しています。まあ、この性格は67年間ずっとやっていますので、なかなか変えられませんか。そんな中でも自分の考え方を変えていこう、自分自身を変えていこうと、できる限りの努力をしています。そう心掛けたり、他人に対しての気遣いや思いやり、そして譲り合う心を養うようにして暮らしています。

栗原センター長、ニュースレターからすると顔色もよく、元気バリバリですね。回復を持続させようと日々活動をしている姿を見て、こちらも「負けられないぞ!」とばかりに元氣と勇氣をもらっています。ほかの人たちの姿も生き生きとしています

ね。センター長の指導、背中が物語っているのでしょうね。送付いただいたパンフレットを通してしか感じとれませんが、その熱気は高い塀さえも飛び越えて私の下にまで届いています。

ところで今年の冬は厳寒だとか、「寒い」「寒い」という言葉が挨拶代わりにしても不思議ではないですね。こちらでは話題のNHK番組「プロフェッショナル 仕事の流儀」はまだ放映されていませんが、この先にはなんとか見られるのではないかと楽しみにしています。忙しく動き回る栗原センター長やシゲさんたちの姿を早く見たいです。

道路交通法で言えば、私と潮騒の関係は一方通行ですね。私の方は知っているけど、そちらは知らない。この高い塀の中では、社会のように自由に情報にアクセスできません。なので、なかなか私の存在を知ってもらえないですからね。そうした中でも、こうして私は熱い魂をもって常に潮騒ジョブのことや皆さんを深く思っていることを、どうか知っておいてください。

厳寒の折り、くれぐれもご自愛してください。私の受刑期間は2年6ヶ月ほどですが、頑張ります。いつの日にか、潮騒の皆様と会えることを楽しみにしています。センター、シゲさん、入寮者の皆様によりしくお伝えください。

（神奈川県 Hさん）

あっという間の59年、残りの人生は断薬を目指して頑張る

栗原センター長、そしてタッフの皆さん、ご担当のシゲさんお元気ですか？ 自分はなんとか頑張っています。つきましては先頃のNHKテレビへのご出演、本当におめでとうございます。栗原センター長のご活躍が断薬を目指しているすべての人たちに届くことを、当地から祈っております。自分は59歳になります。振り返ると、あっという間の59年でした。残りの人生は断薬を目指し、

頑張るしかありません。とにかくクスリが止まる人生にしたいと思っています。

それともう1つお知らせしたいことがあります。身元引受人の件がOKになりました。これで出所後は茨城へ行きます。早く皆さんにお会いしたいです。短い手紙となりましたが、また書かせていただきます。皆さん、お体を大切に。

（富山県 Aさん）

しおさい俳壇

1月のお題 初日の出

選者 桐本石見

特選句

今月の特選句

幾年を
過ごせし窓や初日の出

しま

人類は古来より生活の為に住居を変えるが、転勤族の様に数年で転居する者、農家の様に代々その地に住む者があり、初日を迎える感慨も様々である。私も鹿島に転勤来五十余年を迎えるが、人生の大半を過ごした思いに浸る。この詠も人生の諸々を顧みるしみじみした句。

犬吠に
君と見たいな初日の出

のん

犬吠埼は日本で一番早く初日が見られるので名高い。その灯台のふもとや君ヶ浜で恋人と迎える初日の出は素晴らしい。灯台の閃光も君ヶ浜の焚火も、初日の出を迎え待つ様で神々しい。私も若い頃妻を連れて行ったのが懐かしい句。

久方の
家族で迎ふ初日の出

なつ

初日の出を拝む風習は、古来宮中で天皇が四方拝の行事で五穀豊穡、国民の安寧を祈ったのが民間に広まったと言われる。また日本は日出づる国と言われる様に、海の沖を染めて日が昇るのは神々しい。それに現代は核家族が多いが、家族揃って迎える初日は何より幸せを思う句でもあります。

俳句へのいざない

第二十三回 郷土富士

外国からの帰途に飛行機などから富士山が見えると日本に帰った感慨がしますが、古来から富士山は日本人の心の故郷であり、象徴でもあります。

「田子の浦ゆうち出でて見ればま白にそ富士の高嶺に雪は降りける」（万葉集：山部赤人）など名高く、三保の松原と共に世界遺産にも制定されました。

また名の由来は、「不二」他に比べ様が無い、富士が富むの意で富士山としたとも。

それ程の富士山故に日本の各地には富士山に肖（あやか）り、郷土富士が約四百山もあると言われる。因みに、蝦夷富士（羊蹄山）、津軽富士（岩木山）、出羽富士（鳥海山）、会津富士（磐梯山）、伯耆

富士（大山）、浅利富士（室神山）、薩摩富士（開聞岳）など枚挙に暇がない。それらの山は必ずしも本富士山に似ている訳ではないが、郷土の富士として親しみ本富士に憧れも思う。

私の故郷では、石見富士（三瓶山）、伯耆（ほうぎ）富士など懐かしいが、諸兄方々の故郷は何富士でしょうか。新年に見るのは初富士とも言いますが、故郷や地方の旅に見た富士山を一句に詠むのも年の初めに相応しいと思います。

雪晴や陸奥には陸奥の郷の富士 （石見）

秀逸句

今月の秀逸句

幼子の
拝む手も染む初日の出

ラク

初日の出を拝む習わしは、天皇が宮中で四方拝により国民の安寧、五穀豊穡を祈ったのが始まりと言われる。大人を真似て小さな手を合わす子は可愛い。初日も赤々と手も頬も染めて昇る微笑ましい句。

初詣で
東国三社巡るかな

おの

東国三社は鹿島神宮、香取神宮、息栖神社のことで大國主命との国譲りの神話も名高い。祭神は建御雷大神、経津主大神、久那戸神で、利根川下流に鎮座し東国開拓の拠点の神とも言う。伊勢参りの他にこの三社を巡るのは江戸時代からとも言い、今も参詣の人が絶えない。

初日の出
明日の自分へ願ひ込め

れいこ

万物の霊長と言われる人間にも天変地異や生死の運命は図り難く山や海、奇岩や大木などを神として、その霊力を授かる様に祈願するのは昔も今も同じ。殊に太陽は生命の根源でもあり神々しく思う。慎ましくしみじみした句。

信州や
山の上なる初日かな

いるか

太陽は東から昇るので太平洋側は海、日本海側は山頂に初日を迎える。信州は何処でも山頂に初日を迎えるが浅間山、八ヶ岳などの名山の初日も荘厳である。私の故郷は島根で、何時も山頂に朝日があり懐かしい句。

初日の出
臉閉じれば母の顔

びる

初日の出を拝みに何処かの浜辺にでも出掛けたのか、ふと母と見た初日を思い出して臉を閉じると母の顔が浮かぶ。作者の古郷は何処だろうか、何年も帰省していない里や母を懐かしむ、しみじみした句。

筑波峰の
浮ぶ紫初日の出

ゆたか

関東の名山筑波は古来から歌会の山としても名高く、今でも四季を通じて尋ねる人が絶えない。また男体女体山と二峰あるのも歌会の山に相応しく、晴天には紫に見えるので筑波とも言い、醤油の銘柄にもなっている。元朝の神々しい句。

佳作

初日の出心新たにまた前進	ふく	友達も吐く息白く初日の出	ちあき
るみの家窓を開ければ初日の出	ミニー	沖空を染めて眩しき初日の出	あきら
富士山に良き年願ふ初日の出	チャコ	日の本に平和を祈る初日の出	ラク
手作りのお節の膳に初明り	なつ	初日の出仲間と浜に大はしゃぎ	みっちゃん
犬吠の目指す灯台初日の出	みく	薄明けの海へ道あり初日の出	ゆっきー
海空にいよよ眩しき初日かな	ひーちゃん	鹿島灘眩しく照らす初日の出	めい
初日の出心清める祈りかな	そら	初日の出思いを込めて手を合す	まこ
背伸びして今か今かの初日の出	えび	北の海凍え輝く初日の出	ゆーみん
初日の出明日の天気も祈りたる	にも	初日の出心新たに穏やかに	くま
初日の出お餅を食べてまた祝ふ	あっちゃん	初日の出祈る一つの愛探し	マッちゃん



Clean Birthday

シラフを祝おう!

クリーンバースデー

アディクト（依存症者）のクリーンタイム（断酒、断薬、断賭博の期間）を祝う対象者を紹介します。数字はクリーンの年数です。



ヤシキ

交通事故に3回も遭いながら私は生きている。天空の神の心が私を生かしているのか。

1年



タダエ

体に気をつけて前向きな姿勢で頑張りたいと思います。

5年



シュン

健康に気をつけて長生きしたいと思います。

1年



サキ

これから頑張ります

2年



ブー

大学一年生どえーす！

6年



タオ

なごみ寮でのプログラムで和みまーす！

1年



虎丸

周りの仲間感謝です！

1年



フッキー

これからもかまどで美味しい食事を作っていきます。

1年



行事予定

1月の行事

- 1月4日 鹿島神宮初詣（職員&入寮者代表）
- 1月12日 水戸保護観察所 スマーブ
- 1月13日 潮騒人間塾（講師：栗原豊センター長）
- 1月13日 潮騒俳句会

2月の行事予定

- 2月2日 水戸保護観察所 スマーブ
- 2月10日 潮騒俳句会

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 (1月15日現在)

潮騒通信「どっこい生きてます!」は、多くの有料会員購読者のご理解・ご協力によって発行を維持できております(多人数のため個別の氏名は省略させていただきます)。今後とも定期発行を支えて頂けますよう、宜しくお願いいたします。

- ・ 白砂 文雄・栄子 様
- ・ 河口 つる江 様
- ・ 石綿 茂子 様
- ・ 金子 眞佐江 様
- ・ 高橋 則子 様
- ・ 佐藤 弘子 様
- ・ 土屋 幸枝 様
- ・ 内堀 高良 様
- ・ 武田 志保 様
- ・ 高田 武義 様
- ・ 浦手 浩 様
- ・ 有限会社柴田工作所
代表取締役 柴田 宣政 様
- ・ 矢野法律事務所
弁護士 矢野 和雄 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JTIC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、何卒よろ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。

ごまめの歯ざしり

遅まきながら、明けましておめでとうございます。のっけから恐縮ですが、見ての通り今回は昨年12月と新年1月の合併号となりました。全ページカラー化に伴う見直しと、施設のプログラムとして取り組む発送作業に人員確保が難しかったのが主因です。そのため本通信が読者に届くのが1月下旬となってしまいました。依然としてニューレター発行の安定化に向けては課題が山積しており、今後も一つひとつをクリアしていかなければなりません。どうかご辛抱ください ▼ ということで、気を引き締めて今回の話題です。昨年から気になっているのが、何ら利害関係のない多くの人々を自分の勝手な思い込みで「道連れ」にして“拡大自殺”する動きです。そう、昨年暮れに起こった大阪市曽根崎新地のビル4階のクリニックが放火され25人が死亡した事件です。用意周到な準備の上で覚悟の自殺を装ったテロ事件とも言えます。犯人は強い自殺願望があったようですが、なぜ自分一人で死ねなかったのか? 「道連れ」にどんな意味があったのか? 考えあぐねています ▼ 「自殺」を罪悪と考える欧米のキリスト教国とは異なり、この国では家族による無理心中事件が後を絶ちません。介護や子育て、借金苦、難病… 事件の背景は違っても、将来を悲観して家族を巻き込む「道連れ」の無理心中事件は、依存症問題を介して無理やり理解しようとするれば、「一億総共依存社会」の特徴的な現象とも言えます。これまでは家族への内向化で完結していたものが、どうやら社会への強い怒りを伴う自殺願望の矛先が外側へ、「誰でもよかった」との身勝手さで不特定多数の社会へと拡大しているように受け取れます ▼ 振り返ると「無辜(むこ)の民」を道連れにする事件は過去にはオウム・サリン事件がありました。最近では電車内など密室を狙っての計画的犯行が増えています。これまで、人をあやめるにはそれなりの理由や動機があるはずだ、というのが私たちの常識でしたが、これが通じない世の中になってきたようです。地域社会には孤立と孤独な殺伐とした風景が広がり、周囲に止め役となる仲間が一人もいない、自暴自棄の人間が人知れず潜んでいる…、なんとも不気味な世の中です ▼ 依存症も孤立と孤独の病ですが、回復に向かうベクトルはまったくの逆方向です。キーワードは仲間とつながっていること、そして回復のプログラムが信じられること。今までは日陰者だったアディクトたちの出番が、ようやく回ってきたような予感がします。(勝)

潮騒通信 どっこい生きてます! 2021年12月-2022年1月合併号

Contents

- P ● 巻頭言: MESSAGE from YUTAKA
社会に居場所のない仲間を見捨てない!
- P ●-● フォーラムの替わり! 交流会「潮騒の流儀」
- P ● こんな俺でも「どっこい生きてます!」アサヒ回復記 vol.03
- P ● 条件反射制御法で世界を変えよう 第3回「条件反射で気分も変わる」
- P ● 受刑者からの手紙 P ● しおさい俳壇 1月のお題「初日の出」
- P ● 12月-1月のクリーンバースデイ / 行事予定 P ● 献金・献品 / ごまめの歯ざしり

■ 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/

