

どっこい生きてます!



潮騒ジョブトレーニングセンターは今年も仕事始めの1月4日、仲間たちが依存症の回復を祈願して、すぐ近くの鹿島神宮に初詣に行きました(女性ハウス「るみの家」はひと足先に2日に実施)。これに先立ち、今年に入寮者約50人が正月2日に、鹿嶋山地蔵院で行われた密教系仏教の奥義とされる護摩祈願を初体験しました。昨年暮れの潮騒クリスマス、仲間が心待ちにした歳末餅つき大会と、例年以上に恒例イベントで盛り上がりしました。

2019

1

高齢入寮者の家族への 一時帰還を実現したい



2019(平成31)年、明けましておめでとうございます。潮騒では今年も仕事始めの4日に、みんなで地の利のある鹿島神宮に初詣を実施しました。5月には新天皇の即位によって元号が変わる記念すべきこの年に、私はモットーである「仲間は家族だ」を合言葉に潮騒がより発展できるよう、欲張ってたくさんの願い事をしました。もちろん、過去に迷惑を掛けてきた家族や親族や関係者には引き続き埋め合わせの作業をしていきます。順調に行けば今春には夜間定時制高校の最終学年の4年生に進級しますので、仕事と学業の両立にも頑張ります。幸い私を含め潮騒の仲間は毎日、回復プログラムに取り組める環境を与えられ、自分を超越する絶対的なもの(ハイヤーパワー)に身をゆだねて、ゆがんだ自我を乗り越える「謙虚に生きる」人生の歩みを学んでいます。私には心強い味方である、2つ年上の近藤恒夫さん(ダルク創設者)がいます。スポンサーのトム(坪倉洋一)さんがアディクトとしての心の相談役なら、近藤さんは人生の師であり、生きる道しるべです。依存症の回復について「生き字引」とも言える近藤さんが健在であることは、私に大きな勇気を与えてくれます。

これまでも触れましたが、私には「自分以外はみな師なり」に忠実に生きようという密かな思いがあります。この教えは、過去に近藤さんも吉川英治文化賞を受けた作家の故・吉川英治が、その著書『宮本武蔵』のなかで記した言葉です。これは「自分以外は全て、それが人であっても、事であっても、自分には何かを教えてくれている先生なのだ」という教えです。かつて任侠道にしか居場所を見いだせず、その独善的な価値観と破天荒な行動により人様に多大な迷惑をかけ続けてきた私ですから、60歳を超えて自分が生き直しをして、このように充実した人生を歩めているのは皆さんの支えがあつてこそです。そうした熱い思いがハイヤーパワーに届き、昨年秋には潮騒の念願だった医療連携(「はまなすクリニック」の開院)ができました。今後は地域に必要とされる医療施設となるよう、スタッフ一同頑張っていきますので、こちらの支援も宜しくお願いします。また昨年は、困難な状況にありながらも幾つかの新たな関連施設を手掛けました。今年はその真価が問われますので、これを担うスタッフの増員と育成にも力を入れます。さらに幾つかの関連施設が障害者総合支援法に則った就労継続支援B型事業所の指定を受けられるよう、引き続き自助努力を続けます。

その上で今年、特に力を入れたいのは潮騒のウェブサイトの強化と高齢入寮者の家族のもとへの一時帰還です。世の中、一億総スマホ時代となり潮騒のホームページ(HP)へのアクセスもかなり多くなっています。HPは情報の更新が生命線だけに、専任のスタッフを育て、その充実を図ります。また、潮騒でも多い高齢入寮者の願いは「最後はうちに帰りたい」「死ぬ前に一度でいいから故郷を見ておきたい」です。これまで通り家族との関係修復と支援に力を入れながら、もし家族側の許しが頂けるなら高齢の希望者には、何とか故郷への一時帰還を実現させたいと考えています。どうか今年も潮騒の活動にご注目ください。

(センター長 栗原 豊)



はまなすクリニックが本格的に診療を開始 潮騒JTCと連携し地域に開かれた医療機関を目指す

依存症治療を中心に、広く心の病に対応する「はまなすクリニック」が鹿嶋市宮中の潮騒アデクシオンビレッジ会館2階に昨年開院し、医療スタッフ態勢を整え本格的に診療をスタートさせました。潮騒ジョブトレーニングセンター(JTC)の関連医療機関として機能するのはもちろん、心の医療を担う地域に開かれた医療機関を目指します。1月4日には受付窓口の事務室で簡単な仕事始め式を行い、医療スタッフが新年への決意表明をして2019(平成31)年のスタートを切りました。

クリニックの診療科目は心療内科と精神科で、月・火・金・土曜の週4日(いずれも時間は午前9時～午後5時)が外来通院日です。スタッフは、精神医療40年のベテランである安野勇院長(精神保健指定医)をリーダーに看護師、精神保健福祉士、作業療法士、准看護師、医療事務担当の総勢10人体制です。安野院長の指導を受け医療スタッフが策定した診療計画に基づいて通所してもらい、それぞれの病理病態に合った適切なデイケア活動に参加してもらいます。

主な通所プログラムは、午前中にフロアの清掃活動やバイタルチェック(体温・脈拍・血圧測定など基本となる健康状態の把握)をして、グループミーティングに参加します。午後は受診者の好みや健康状態に合った多様なプログラムが用意されています。卓球やウオーキングなど軽スポーツ、カラオケや健康麻雀など趣味への取り組み、依存症について学ぶワークショップや映画上映会(DVD作品観賞)などメニューも多彩です。最近では地元

のまち発見を狙いとした町並み散歩メニューによる健康づくりも組まれています。

クリニックの強み(特徴)は、創設14年を数える潮騒JTCとの連携にあります。仲間の絆と回復プログラム(12ステップ)に支えられて、依存症の回復に大きな力を発揮する治療共同体のスピリチュアル(霊的)な力と、臨床現場の豊富な経験により培われた医療技術が融合する形で、時代の困難な病理である依存症のケアに力を発揮できることにあります。形にとらわれない潮騒JTCの回復力と、経験豊かな専門医療チームによる支援が、お互いの持ち味を生かしながら受診者の回復を支えるスタイルの実現です。さらには潮騒JTCが得意とする就労支援活動により、社会復帰も視野に入れた医療連携が新たな精神医療の可能性を感じさせます。

クリニック誘致に尽力した栗原豊センター長は「潮騒の規模が大きくなり、スタッフが仲間の病院送迎などに忙殺されて自分の回復に向き合えなかった。潮騒の拠点施設内にクリニックができたことで、この問題がクリアできる。なによりも医療との連携で、これまで出来なかった多様なデイケア活動に取り組める」と期待を寄せました。安野院長は「変化の激しい精神医療界にあって、偏見の強い依存症のケアに先進的に取り組める環境ができたことは、この地域にとっても大きなプラス。地元へ根を下ろしてきた潮騒JTCと手を携え、地域に開かれた医療機関を目指したい」と決意を込めました。(潮)

初詣& 護摩祈願

みんなで
回復

今年も鹿島神宮への初詣で
回復を祈願
～ 地蔵院では護摩祈願を初体験する～



潮騒 JTC は仕事始めの 1 月 4 日、鹿嶋市宮中の潮騒 アディクションビレッジ会館近くにある鹿島神宮に初詣を行い、男性入寮者らが新年への決意を込めてアルコールや薬物、ギャンブル依存症の回復を祈願しました。これに先立ち、女性ハウス「るみの家」のメンバーらは年明け早々の 2 日に同神宮に初詣を実施し、一足先に仲間の健康と回復を祈願しました。地の利ある神宮参拝は、潮騒 JTC の正月恒例行事となっています。これに加え、今年は男性施設の仲間たち約 50 人が 2 日、潮騒の菩提寺でもある鹿嶋山地蔵院(真言宗、鹿嶋市志崎)の正月護摩祈願に初参加しました。

潮騒は規模が拡大し高齢入寮者が多くなってスタッフらの準備は大変ですが、年替わりの年末から正月に掛けての取り組みは群を抜いています。「鹿島立ち」で知られる鹿島神宮は、東国三社に数えられる由緒ある古社。県内屈指の初詣スポットとして高い人気を誇ります。この武の神様が徒歩 10 数分足らずに鎮座していることから、潮騒では地の利を生かして鹿島神宮への初詣を重要な年間行事に位置づけています。今年も入寮者らは大鳥居をくぐり、朱塗りの楼門前で記念撮影をしてから拝殿(社殿)に進み、手を合わせて回復を祈願しました。参道には両側に露店が立ち並び、華やいた正月の雰囲気がありました。この日は多くの企業や官公庁で仕事始めの日だったこともあり、一般の参拝客だけでなく企業や団体などの初詣客らで境内は終日ごった返していました。

一方、2 日に行われた地蔵院の護摩祈願は、潮騒の入寮者にとって初めての経験でした。護摩祈願とは火を焚いて、その火の中に様々なお供え物を燃やすことにより、仏様に祈りを捧げる密教系仏教の修行として行われる儀式です。寺院内の護摩堂というお堂の中に護摩壇を用意し、そこに護摩木を投げ入れて、焚き続けます。この煙を手で仰ぐと参加者に御利益があるとされます。この日は僧侶に促されて一人ずつ手順を踏んで祈りました。栗原センター長は「仲間が眠るお寺で、新年早々に真言宗の奥義とされる護摩祈祷ができて良かった。私は施設全体の更なる発展と仲間の回復、それに健康や交通安全と欲張り過ぎるほどの願い事をしました。今年も多忙なスケジュールに振り回される予感がありますが、とにかくシンプルに回復を続けていきたい」と決意をのぞかせていました。(潮)



おみくじで引いた「吉」を
1 年間財布に入れておく

1 月 2 日、女性ハウス「るみの家」施設長のルミさんと仲間全員で鹿島神宮に初詣に行きました。私は今年 2

回目の参拝で、今年は全員で行けたことが嬉しかったです。私は「私に関わる人全てが元気でいられますように!」「私の依存症が回復しますように!」「お守り下さい!」とお祈りをしてきました。おみくじを引いて吉でした。お財布に1年間入れて、忘れたときに読み直そうと思いました。屋台で仲間たちと何にしようか、何を食べようかと話しながら境内を歩いて、大たこ焼きを選び買っていました。1コのたこ焼きに小たこ1コ入っているのはお正月!という気分がして嬉しかったです。お天気もよくて、参拝した後はすがすがしい気持ちになれました。



2日は朝から楽しい日で「今日一日使わない日」に

1月2日、「るみの家」全員で鹿島神宮に初詣に行きました。シェアハウスからも8人が来て、お年玉をもらうのから始まり、全員が集まり、鹿島神宮に向かいました。去年より人が多く、人混みでした。一発目にみんな写真撮り、おさい銭をすませ、くじ引きをしました。なんと引いたら凶でガックリ。心の中ですぐお祈りをしました。

それから昼食で大たこ焼きを買ってハウスで食べ、午後からはカラオケ。いつもどおりのカラオケで盛り上がり、とても楽しかったです。パフェ付きでみんなおいしそうに食べていました。みんなとカラオケをしたのは久しぶりだったので、本当にみんなの歌もよく聞けたし、新しい仲間も1人いたので楽しめたんじゃないかと思っています。また、みんながそろそろカラオケをまた楽しみにしています。2日は朝から楽しい日。そして「今日一日使わない日」となりました。来年もみんなで初詣に参加したいと思いました。



スポンサーのミクさんの車椅子介助もやらせてもらった

私は師走にこの施設につながって、イベントも食べ物盛りだくさんで、とても楽しく思っています。初詣に行ったのも人生で初めてのことで、ワクワクしてうれしかったし、スポンサーのミクさんの車椅子介助もやらせてもらって、私も少しは役立てたのかなあ…なんて思ったりして、楽しい初詣を経験できて、大変うれしく思っています。カラオケ大会も楽しかったです。人それぞれ良い曲だったけれど、悲しい切ない歌を2曲とも歌った人がいて、「この人の過去に何か悲しいことや切ないことがあったのかなあ」なんて思いながら聞きいてました。スタッフは盛り上げ役で大変でした。お疲れ様でした。

職員一丸となり心を込めた介護サービスに努めます

明けましておめでとうございます。平成最後の31年、新天皇の即位で5月から元号が変わる節目の年になりました。高齢者向け介護施設「デイサービス百寿」も鹿嶋市宮中に産声をあげてから、早いもので5年目を迎えました。試行錯誤しながらも若いスタッフが中心になり、真心と献身的な取り組みで少しずつ地に根を張り、お陰様で信頼される事業所との認知度を高めています。

私たちの強みは、なんといってもその出自となる母体が、今や社会病理として注目を集める依存症者のケアに取り組む総合型回復支援施設（潮騒ジョブトレーニングセンター）なので、この分野での経験とノウハウを培ってきたことです。しかも社会の動きに比例して高齢依存症者を数多く受け入れ、不可避に併発する複合依存症や認知症、軽度の知的障害、うつ病や様々な心の病に向き合っている現実、その豊富なノウハウも含め私たちの日常活動を援護してくれています。幸い私たちは若さという秘めたるパワーがあります。そう考えると今年一年何が起きるか、と楽しみでなりません。これから色々な困難があるとしても、若い職員が一丸となって、笑顔とパワーで荒波を乗り切っていきたいと思います。

ところで昨年は新たな取り組みとして、10月に「百の喜（もものき）居宅介護支援事業所」を立ち上げました。百寿の百・喜寿の喜をとり、「百の喜」とネーミングしました。地域に潜在するニーズを受け今までよりも、きめ細かなサービスを提供するために何としても立ち上げたかった事業所です。依存症という病気を抱えた方が多く利用する百寿ですが、しっかり勉強し、理解すれば、安心・安全に地域で暮らしていけます。他の高齢者介護事業所にはない、独自の取り組みになりますが、「百の喜」では依存症の勉強会や研修を定期的に行い、理解を深めています。何かお困りの事がございましたら、お気軽にご連絡ください。

さらに私たちは、昨年から地域の依存の問題を抱えている利用者様をお預かりさせていただいております。この鹿行地域には人知れず、数多くの苦しんでいる方々が潜在している実態を改めて思い知りました。少しでも地域の方達のお役に立てよう百寿の持てる力を全力で発揮し、今年もサポートしていきたいと考えております。どうか今年も何卒よろしくお願いいたします。

「デイサービス百寿」代表：加勢 誠



入寮者が楽しみにしているイベント、恒例の潮騒クリスマス会が12月25日、鹿嶋市宮中の潮騒アディクションビレッジ会館3階の多目的フロアで開かれ、潮騒JTCを構成する各施設から集まった仲間たちが一堂に会してエイサーや歌、コントなどのアトラクションを楽しみながらクリスマスを祝いました。飾り付けられたツリーやトナカイなどの電飾に彩られた会場内ではお菓子やケーキ、飲み物などが用意され、それぞれの部署が回復プログラムの合間に知恵を出し合いながら練習を重ねてきた趣向を凝らした出し物を披露し、仲間たちを楽しませました。

オープニングは、サンタクロースの帽子を被った女性ハウス「るみの家」の女性メンバー16人が持つハンドベルのクリスマスソング。透き通った爽やかな音色がクリスマスの雰囲気を一気に盛り上げました。エイサー姿のヒトさんとめいさんの2人が総合司会を担当し、息の合った掛け合いでプログラムを進行しました。

潮騒の仲間たちが楽しみにしていたエイサーの演舞が始まると、響き渡る太鼓の音が会場を震わせ、躍動する男性と女性メンバーの勇壮な舞いに拍手喝采。2日のフォーラムでは、それぞれが割り当てられた仕事や役割りなどでエイサーを見られず残念だったという仲間の声や当日見ることがかなわなかった人たちに配慮してプログラムに組み込まれました。終了後には、フォーラム会場で鹿嶋琉球太鼓にいただいた温かい義援金で購入したエイサーメンバーの黒いパーカーも披露されました。

招待された音楽回復プログラムの講師・川島有紀先生がカラオケでプロの歌声を披露した後、女装したエビちゃんとブーちゃん2人による創作エンターテインメントショーと男子のエイサーメンバーと事務所スタッフらによるコントで会場は笑いの渦に包まれ、百寿職員らによる歌とコント、手品なども披露されました。潮騒JTC職員の出し物は、神父に扮した男性職員と合唱隊になり切った女性職員らによる寸劇と聖歌の合唱。クリスマスソング「きよしこの夜」の清らかな歌で会場に華を添えました。はまなすクリニックも今年初めて参加し、リズムを奏でるカップスに挑戦しました。テーブルに置かれたプラスチックのカップを前にした5人が、カップや机を叩いたり拍手を交えて「赤鼻のトナカイ」の音楽に合わせてリズムを刻むと会場からガンバレと声援が掛かり、大きな拍手が送られました。

プログラムの最後は芸能部によるダンスの饗宴。フォーラムに合わせた練習成果を見てもらえたらという出演メンバーの思いや、もう一度見たいという仲間たちの要望に応えました。九州・熊本で仕事を終えた元タレントのマーシー(田代まさし氏)も羽田から会場に駆け付け、楽しいコントと歌・踊りのパフォーマンスを繰り広げました。最後にあいさつした栗原センター長は「メリークリスマス!これが潮騒パワーです。仲間は家族。一緒に回復に向かっていこう」と閉会の言葉を述べ、クリスマス会を締めくくりました。(岩)

しま
感想文**マーシーの参加に
より質の高い笑いもあった**

「かまど」の仕事を終えての参加でしたので、少し疲れ気味でしたが、出席してよかったです。何よりもフォーラムでも観ることのできなかったエイサーを観られたこと、普段よりも皆さん本当にかっこよかったです。努力の賜物ですね。感動をありがとうございました。オープニングの女性メンバーによるハンドベルも、会の始まりを伝えるには適任でした。忙しい中、何時間もの練習を重ね、皆それぞれジングルベルでの幕開けです。途中、中だるみもありましたが(ごめんなさい)、最後のオモシロメンバーのダンスも最高でした。そして、一番大切な人センター…じゃない、マーシーの参加により、質の高い笑いもありました。ありがとうございました。

みく
感想文**弾ける時は思い切り弾けるのが潮騒流**

私たち「るみの家」は総勢20名が参加し、ハンドベルの披露は16名で、就労で「かまど」に行っている仲間は、普段一緒に練習できないので今回は応援の形となりました。やっぱり間違えてしまったけれど、頑張ったつもりです。その後、各グループの催し物も楽しかったです。はまなすクリニックのカップの芸も素晴らしかったです。忙しい中練習したんでしょうね。エイサーはいつもの通り見ていて身が引き締まる感じがしました。マーシーの突然の出現に驚き、エイサー隊との息もぴったりで、その掛け合いがとてもおかしかったです。私もおかしな人間ですが、弾ける時は思い切り弾ける、それが潮騒ジョブのいいところだと思っています。潮ジョブ最高!

マコ
感想文**相変わらずマーシーの語りは面白い**

私にとって3度目のクリスマス会、やはりエイサー演舞はとても素敵で、迫力があって感銘を受けました。途中、コントやカラオケ、その他たくさんありましたが、やはり芸能部の最後のダンスは最高に盛り上がりました。私も一緒になって「シ・オ・サ・イ」って叫んでいました。相変わらずマーシーの語りは面白いですね。来年も招待して潮騒X'mas会を盛り上げてほしいと思いました。とても楽しいクリスマス会をありがとうございました。

くみ
感想文**お酒なしの「今日一日」の中でも
心に残る一日に**

今年初めて潮騒クリスマス会に参加しました。仲間が日々練習した女性ハウスからはハンドベルという形で始まり、大勢の仲間がエイサーや歌、踊り、お笑いとは様々な分野での仲間の出し物があり、楽しませてもらい

ました。年に一度のクリスマスにしろクリスマスを楽しむ、という過去の自分では考えられない日で、私にとってお酒の無い生き方をし続ける「今日一日」の中でも心に残る一日になりました。

メーテル
感想文**私にとっては忘れられないクリスマス会に**

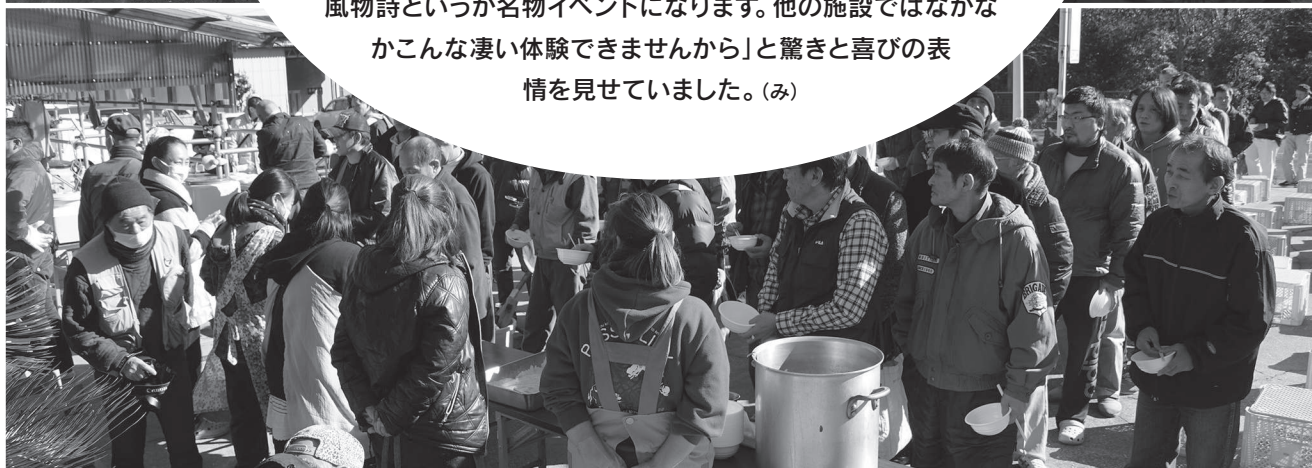
初めての潮騒クリスマス会でした。私は女性ハウスのハンドベルに参加しました。自己紹介をハンドベルのリーダーがしてくれて「さあ演奏だ!」と緊張したからか、仲間の演奏がばらついてしまい、すぐに仕切り直して2回目の正直で上手くできました。同じ女性メンバーで就労が忙しくて練習ができなくて、泣く泣く席で見守ってくれた仲間も拍手をしてくれて嬉しかったです。

進行役のヒトシ&めいさんの絶妙な掛け合いの中、次の出し物はエイサーでした。すごく素敵でかっこよかったです。女性ハウスの4人も笑顔で頑張っていて、本当に感動しました。私は就労先の百寿の席で見たのですが、迫力がありません。百寿の出し物の時、私は利用者さんの見守りがあつたので、参加できなかったけれど、笑わせてもらいました。最後のダンスパフォーマンスも会場が盛り上がっていました。私にとっては忘れられないクリスマス会になりました。ありがとうございました。

くま
感想文**年の終わりにはっちゃけられて
気持ちがスッキリ**

今年も潮騒クリスマス会が開催されました。私は、エイサー隊の一員として、エイサーの演舞と、様々なダンスを踊ることが決まってから、仲間と一緒に練習をしてきました。一つの大きな行事に向けて仲間と練習をしていると、知らない間に気持ちがまとまり一体化していける気がします。練習することは楽しいです。私は体を動かすこと、踊ることが大好きだし、あまり疲れを感じることもないので、練習をしていると自然と心が晴れて生き生きしてくる自分があることに気づかされました。

私は今回で3回目になりますが、毎回違った内容で楽しい時間を過ごせています。会場の雰囲気づくりや、見ている人への配慮など、どういったところに自分は気を巡らせ、目を向ければいいのか、心を動かしていけばいいのか…を、少し学べた気がします。年の終わりにはっちゃけられて、気持ちはスッキリしました。マーシーが来てクリスマス会に一味も二味も入れてもらったこと、潮騒に親近感を持ってくれているようにも感じられてよかったです。一緒に頑張れた仲間たちと「やったね!」って最後に手を叩き合った時、達成感も感じられて、私の心の中の何もかもポンと弾けました。



鹿嶋市宮津台

の潮騒JTC本部(下津ナイトケア)の

駐車場で昨年12月28日、年の瀬の恒例行事「潮騒餅つきイベント」が行われました。今回は施設で自家消費する正月用の餅と協力関係にあるダルク施設や支援者に配るために、暮れの多忙な日程を縫って2日以上かけて約6俵(360kg)の餅をつきました。これだけの量をこなすには、もはや電動餅つき機を利用するしかありませんが、この日は午前中だけ腕に自信のあるメンバーらが手つきにチャレンジして、歳末の餅つき風景を盛り上げました。

年末恒例 潮騒餅つき

もち米が蒸しあがると、それを臼のなかに入れて、杵である程度つぶしてから餅つきを開始。初めて餅つきを体験した入寮者は、ベテランスタッフからつき方のコツや餅のひっくり返し方などで助言を受けていました。つき上がった柔らかい餅は、女性施設のメンバーらの手によって関東風お雑煮やあんこ、きな粉、大根おろし、茨城ならではの納豆で味付けされ、昼食として入寮者に配られました。大所帯を考慮して対応していましたが、もち米を蒸し上げる作業が間に合わず、スムーズな進行に向けて課題を残しました。

それでも仲間たちは澄み渡った冬の青空の下で、いろいろな味の餅に舌鼓を打ち、一足早いお正月気分を味わっていました。入寮者の一人は「年の瀬の忙しい時期に、これだけの入寮者に腹いっぱい美味しい餅を食べさせてくれる潮騒には感謝です。これを仕切る栗原センター長や準備に奔走するスタッフには頭が下がります。この取り組みは潮騒の師走の風物詩というか名物イベントになります。他の施設ではなかなかこんな凄い体験できませんから」と驚きと喜びの表情を見せていました。(み)

潮騒家族会

メッセージ

ブーちゃんの母

毎月の家族会で
息子の元気な顔を見て
勇気づけられている (後半)



入院した精神科病院のお医者さんから、初めて息子(長男)がアルコール依存症だと診断され、「お母さん、この病気は一生治りません」と告げられた夜は眠れませんでした。真夜中でしたが、団地住まいで長い付き合いのある隣の奥さんに、たまらず苦しい胸の内を明かしたほどです。彼女とは、何かあると相談を持ち掛け合う気心の知れた仲でした。小さい頃から息子をよく知っていましたから、「ノブちゃんは優しいけど、気持ちが弱いところがあるからねえ」と慰めてくれました。

今でこそ依存症は意志や気持ちの問題などではなく、DNAに関係する脳の特殊な病気だと理解できていますが、当時はショックで1カ月ぐらい満足にものが食べられなくなり、痩せこけてしまいました。「がんのように手術で治るならまだしも、何であの子はこんな厄介な病気に魅入られてしまったのだろう…」「どこかで私の子育てが間違っていたのだろうか…」「父親が違ってても弟たち3人は問題なく育ったのに、何であの子だけが…」そんな風に自分を責め続ける状況が続きました。

でも、私にも生活があります。家計を助ける賃仕事や弟たち3人の子育ての合間に、できるだけ病院の家族会には足を運びました。医師や先輩家族の話に耳を傾けるうちに、「依存症は治らないけど回復できる病気」と分かっ
ていき、少しずつ落ち着きを取り戻しました。息子の方は職を失い、家族(妻子)とも別れ、福祉制度の助けを借りて断続的ながらアルコール依存症の専門病院に入院しましたが、なかなか回復のレールに乗れないもどかしい状況が続いていました。

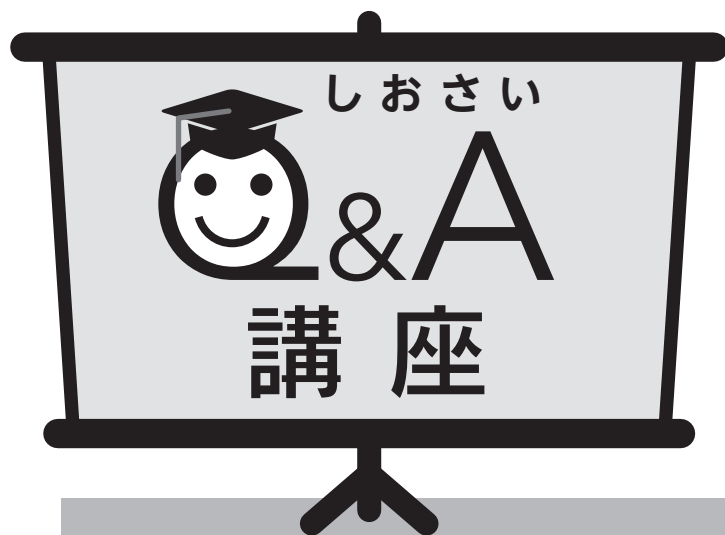
それでも私とはかろうじて連絡が取れており、遠いと

いえ病院はぎりぎり都内だったので、年齢を重ねた私でもなんとか通うことができました。息子がどういう生活をしているのか具体的な様子は分かりませんでした。折々の電話の声から、私なりに健康状態を推測していました。40歳を過ぎたアル中の息子でも、お腹を痛めて産んだ我が子です。普通に考えれば私が先に逝く訳だから、「もし私が死んだらあの子はどうなってしまうのだろう…」などと、先回りして心配ばかりしていました。

そんな折に息子から唐突に、「都内を離れて田舎にある回復施設に世話になることになった。茨城県の鹿嶋というまちにある潮騒ジョブトレーニングセンターという施設なんだ。もう面会もできない」と連絡があった時には、私にはまったく土地勘がなく行き方も分からない場所なので、「とうとう私の手の届かない所に行ってしまった」という複雑な思いが去来しました。

でも、1年ほどして毎月開かれる潮騒の家族会に参加するようになり、目の前で息子から元気なメッセージを受けるようになって、依存症の回復には家族も大事だけれど、やはり同じ病気を抱える仲間の存在がより大きな心の支えなんだと思い知り、本当に潮騒に入寮することができた幸運に感謝しています。

しかも息子は昔高校を中退してしまったのですが、潮騒では地元の夜間高校に通わせて頂けています。以前通った家族会では「愛のある突き放し」を耳にしましたが、親子の情愛は理屈では割り切れません。親子の深い絆も依存症の回復には欠かせない柱だと私は考えています。月に一度、息子の元気な顔を見て「私も頑張ろう」と勇気づけられています。(終わり)



12ステップ
理解への
アプローチ

第1回

精神保健福祉士とは どんな 職種か？

2019年の新年を迎え、本号から新たな連載企画をスタートします。潮騒通信は現在、約1200部が印刷されており、お陰さまで多くの人たちに読まれるようになりました。主に依存症や潮騒の活動を知ってもらうのが狙いですが、とすると仲間うちで使っている用語や概念を、そのまま一般読者の皆様にも向けてしまっています。でも、当事者にさえ難解なのだから、一般の方々にはより丁寧な解説が必要です。そうした反省から今回、連載形式で依存症の治療回復プログラム(12ステップ)について考えます。依存症とは関係のない人たちにも理解できるよう、依存症のメカニズムや回復の道筋などについてQ&Aの疑問形式で解説する新たな試みです。解説は潮騒JTCの生活支援員で、精神保健福祉士の藤田良さんが担当します。アディクトの当事者として、自らの過去の体験や経験に基づいた「12ステップ」の具体的な実践方法や、重度のアルコール依存症を克服して社会復帰するまでの心理的な変化などについて説明してもらいます。(岩)



—まず最初の質問です。藤田さんの肩書ですが、「精神保健福祉士」とありますが、どのような職種ですか？

精神保健福祉士は、福祉の分野で仕事をする社会福祉士や介護福祉士と並ぶ福祉系三大国家資格(通称三福祉士)の一つです。私は、以前勤めていたアルコール病棟がある精神科病院で仕事をしながら国家試験を受け、2011年に資格を取りました。

—この資格を取ると、どのような職場で仕事をするようになるのでしょうか。

精神科の患者さんがいる病院や社会福祉施設のほか、相談支援事業所や地域活動支援センター、グループホームなどでも仕事をしており、福祉行政機関では、保健所や福祉事務所、精神保健センターのほか、保護観察所

や社会福祉協議会などにも配置されているなど、職域は増々広がっています。

—社会福祉士や介護福祉士とはどのように違うのか教えて下さい。

社会福祉士は、医療や福祉、教育、行政機関などを通じて連絡を受け、日常生活をおくる上で困っている人たちの相談に応じたり、助言や指導、援助を行うなど、社会福祉業務全般を担う専門職です。介護福祉士は、身体介護や生活援助などの業務に携わります。一方、精神保健福祉士は、精神科に特化したソーシャルワーカー(支援相談員)です。精神疾患に悩む患者さんたちが抱える生活や社会問題を解決するため、援助や社会復帰のお手伝いをする仕事です。

—精神科病院ではどのような部署でどのような仕事をしてこられたのですか。

私が勤めていた精神科病院では、地域医療連携室のケースワーカーとして勤務していました。そこでは、初めてやってきた外来患者さんと面談しながら治療に必要な情報を収集するインテーク(初回面談)業務のほか、本人や家族だけではなく、他の医療機関や保健所、生活保護事務所などから入院相談を受けたり、生活保護などの経済的な相談にも応じていました。そのほかアルコール病棟の患者さんに対して行うミーティングや認知行動療法、ロールプレイングなどの教育にも携わり、社会復帰のための支援もしていました。

—潮騒JTCでは現在、どのような仕事をしているのか具体的に聞かせて下さい。

退院後の受け入れ先としてお付き合いがあった栗原センター長のお誘いを受け、今の施設で仕事をするようになりました。入所援助や相談、教育業務が主な仕事です。
—ありがとうございました。引き続き次回も宜しくお願いします。(次号に続く)

受刑者 からの手紙

収監中のカルロスゴーンではないが、獄に囚われの身には孤独に加え、冬の寒さがとても体にこたえる。師走となれば世間はクリスマスなどで華やいた雰囲気だけに、寂しさもひとしおだろう。でも、今回の手紙にもあるように、どうか潮騒や栗原センター長との繋がりを信じ、凍つく心と体を温めてほしいものです。

冬の間は寒さで布団の暖かさが恋しく手を入れてしまう

拝啓。寒さも一段と厳しさを増してきましたが、センター長様、シゲさんいかがお過ごしでしょうか。年末に向けてお忙しい毎日を送られていることとありますが、どうかお身体にはくれぐれもお気をつけて下さい。私の方は相変わらず元気に毎日を送っています。ですが、こんなに寒くなってくると、布団から出るのがとてもおっくうになってしまいがちです。なので「ヨシッ」と心の中で一声かけて起きています。

私は現在、夜間単独室で生活をしているので、毎日の作業が終わって、部屋に帰っても誰とも話すことはなく、テレビ、ラジオ、読書が楽しみとなっています。なかでも一番の楽しみは何と言ってもテレビです。ラジオや読書も楽しみなのですが、冬の間は寒さで手が冷たくなることもあって、どうしても布団の暖かさが恋しくて、手を入れてしまいます。そういえば、先日ラジオを聞いていると、夜景の話をしており、鹿島の工業地帯の夜景がとても美しいと言っていました。鹿島という地名が出てきましたので、なんとなくうれしくなっていました。まだ見ぬ鹿島ですけど…。

時期がじきだけに、最近はクリスマスソングがよく流れます。もうすぐクリスマスだな～と一人で思っています。クリスマスソングを聞いていると心がウキウキするのはなぜでしょうね。イエス・キリストの誕生を祝うのが本当なのでしょうが、よく分かりません。本来の意味とは違った方向に行っているような気がしないでもないですが、でもこれだけ世界中の人たちが楽しく過ごせるのだったら、イエス・キリストも微笑んでいるでしょうね。

実は先日、2、3類集会がありました。キャラメル・ラテとかという飲み物と、どら焼き1個でした。12月はじめから楽しみにしていたのですが、食べ始めて1分くらいで終わってしまいました。楽しみにしていた割にはあっけなく終わったので少しがっかりでした。でも、美味しかったです。

なんだかんだと言ったり、思ったりしながら、今年も残り少なくなりました。元気で過ごせたので感謝しています。意味のない手紙となりましたが、今日はこの辺で失礼します。風邪など引かれませんように! (東京都 M・M)

潮騒と栗原さんとの出会いを本当に大切にしたい

前回手紙を送ってもらってから、あまり日数が経っていないのですが、再びお送りすることをお許し下さい。刑務所内での引き受けの件、願箋(がんせん: 面会・物品購入などの願いを書いて提出する書面)を出してお願いしたので、そのうち潮騒の方に人が行ったりすると思います。お手数をおかけ致しますが、どうかよろしく願います。前回もお書きしましたが、早々出所して潮騒の皆様と親父(栗原さん)と共に薬を断てるよう歩んでいきたいです。残り一年の刑期を無駄にせず過ごしていきます。

そして出所して潮騒に行ったときに皆とともにやっていけるようなれればと思っています。栗原さんにとって今年の一年はどうでしたか? 色々忙しい中で良いこと、悪いことがたくさんあったと思いますが、自分にとってはほぼ悪い一年でしたが、潮騒の皆様、栗原さんに出会えたことは本当に最高でした。この出会いは本当に大切に、大切にしたいと思っています。来年は自分にとっても、栗原さんにとってもお互いにいい年になれば願っています。その為に自分自身、残りの刑期をしっかりと務めます。最後になりますが、年末にお身体を壊さぬよう、お元気でお過ごし下さい。栗原さん、潮騒の皆様、よいお年を! (北海道 I・M)

しおさい俳壇

1 月のお題 冬 休 み

選者 桐本石見

人生は 60 歳からでもやり直せる！ No.60 センター長 栗原 豊

私の中に「奇跡」としか呼べない重大な心境変化が

キリスト教のような一神教の風土ではない日本人の宗教観からすると、神仏混合とか八百万の神の方がしっくりくる。だからアルコール依存症の自助(相互援助)グループである AA よりも、日本では独自の断酒会が先行して普及したのうなづける。前回述べたように当時の私は、ダルクの 12 ステップには人一倍抵抗感があり、「一体、このハイヤーパワーってやつはどう考えたらいいんだ?」「ダルクに居て俺はいったい何を神としてあがめればいいんだ?」と考えあぐねていた。こうした私の素朴な問いに、周囲のメンバーは「そんなに難しく考えるな。そこらへんの木でも石ころでも、何でもいい。それらを神として置き換えるんだ」と助言してくれたが、私には得心が行かなかった。当時の私は、どうしても石や木が「神」だとは信じられなかったのだ。

信心の薄かった私は仕方なく、嘘も方便とばかりにハイヤーパワーの言葉を口先だけで唱え、不本意ながらも無理やり自分の思いに当てはめようとした。それを見透かした先行く仲間、今度は「人間は揺れ動く存在だからユタカの気持ちはよく分かる。でも、そういう投げやりな態度はよくない」と偉そうに説得力のない説明で意見し、プログラムに向かう態度を改めるよう求めた。そこで仕方なく、私が自分なりに思い描いた世界は「宇宙」だった。何ものにも動じず、限界のない広がりを持ち、永遠の謎を抱え続ける広大な宇宙…。貧しい頭で、ただ漠然と当てはめてみただけの理解だったが、不思議なことにその頃にはダルク生活の慣れも手伝ってか、ハイヤーパワーへの違和感やこだわりが少しずつ消えていき、「何かに当てはめて考えなければ…」という一種の脅迫神経症のような心境から脱し始めていた。

そして、ほかならない重症の依存症の私を、なんとかダルクに導いた経緯こそがハイヤーパワーそのものなのではないか、と感じるようになった。過去の私は唯一、任侠道にしか生きがいを見いだせず、誰にもコントロールされることなく、縛られることなく好き勝手に生きてきた結果、生きることも死ぬこともどうにもならなくなった。その人生の大ピンチを、身内とはいえ若い、ある意味で「小娘」の姪の存在によって、刑務所から、そして留置所から、ここダルクに導かれてきたこと、さらに私が昔の刑務所仲間と再会しても決してクスリと結びつかなかったこと、クスリを入手するために窓口と計画していた酒屋が閉店してしまったこと、今では仲間のために自分のために日々生きていること…。それら積み重なった一つひとつの出来事の光景が、ダルクでのミーティングでは走馬灯のように思い出されて、私の心を空っぽにしてくれるのだった。どうやら私のなかに、それまでの生き方を 180 度変える、まさに「奇跡」としか呼べない重大な心境変化が起き始めていたのだった。(次号に続く)

佳作

冬休みみんなで囲む囲炉裏かな	ヒロ	古里の庭にかまくら雪達磨	メイ
鍋囲み家族の揃ふ冬休み	コバ	参拝に祈る回復冬休み	クミ
冬休み孫に童話を繰り返す	アベ	遠富士のけふ真つ白に冬休み	イルカ
みどりさんお手てつないで冬の山	ナン	若き日やアイスバーンで大転倒	ピノコ
サファア等焚火を囲む下津浜	くそじじ	凍える手息吹きかけて冬休み	レイン
民宿に見上ぐ干し柿都会っ子	くそじじ	冬休み宿題やらず遊ぶ日々	シノ
寒餅を作り置きする冬休み	オノ	冬休み家族で聞ける除夜の鐘	シマ
親戚とやっと会えたね冬休み	メーテル	冬休み炬燵の中で丸くなる	ノン
賑わえる神栖の街や冬休み	ミク		

特選句

冬休み
家族揃ひて
ハワイアン

ヒロ

冬休みは主に学校の休みの事だが、今では年末年始を含め官公庁、会社の休みもいう。この期間は交通や観光地、神社、デパートなど多忙を極める職種もある。いわき市ハワイアンスは常磐炭田の不況対策に一九六六年に完成、幾多の困難と先の大地震を克服して年間百五十万人が訪れると言う。冬の中温泉やプールに遊ぶ明るい家族を彷彿する句です。

特選句

平成の
最後を惜しむ
冬休み

コバ

日本の年号は南北朝などで複雑だが、二四七で天皇は神武天皇以来百二十五代。今年五月には天皇と共に変わる。そう思うと一つの時代を生きてきた思いに感慨深い。思いは人夫々だが、昭和は戦争と復興、平成は災害を思う。冬休みの中の正月に平成への名残と新年号への期待のしみじみした句です。

特選句

冬休み
部屋の主の
引きこもり

ユタカ

現代の寂しい言葉の一つに引き籠りがあり、理由は夫々が聞くに付けても頑張つて勇気を出し生きて欲しいと思う。この詠のは普段多忙なので冬休みくらいは我が思いに過ごしたく引き籠る。俳諧の句ですが、年号も変わる今年に諸々の思いも募ります。

秀逸句

今月の秀逸句

古い二人

孫の顔待つ
冬休み

ヒロ

歳を重ねての楽しみの一つは孫子に会うことで、遠路遙々帰省するのを待つのは嬉しい。孫はお年玉目当てかも知れないが、それも嬉しい、微笑ましい句です。

切なさよ

我が子と会えぬ
冬休み

マヤ

盆と正月はテレビの報道の様に多くの人が故郷を目指すし、束の間の親子の情愛を温める。それが昔からの人の心でもある。それが出来ないというのは親として何より哀しい。切々の句です。

一部屋に

家族かたまる
冬休み

アベ

冬の帰省は寒いので炬燵を開き食事や団欒が楽しい。ことに田舎では大広間に親族集まって飲み会が一日続くこともある。豪華な料理より煮しめや郷の名物が良い。明るい家族を思う句。

雪だるま

孫と作れる
冬休み

オノ

この鹿島潮来はあまり雪は降らないが、秋田、新潟、青森などは雪が多い。正月の帰省に雪達磨を作るのも老いの楽しみ、また雪合戦も懐かしと思う句です。

冬休み

動物達は
山籠り

クマ

冬になると熊、蛇、蛙などは冬眠するが、最近では冬の気温が高く熊など出て来たりする。人間の冬休みを動物の山籠りに詠んだのが哀憐の心温もる句です。

寒天も

諏訪湖も凍みる
星の空

くそでじ

寒天は天草を煮たトコロテンを凍みさせ干して作る。江戸時代に棄てたトコロテンが凍みて寒天状に成ったのが始めと言い、寒の天気干すのでこの名があると言う。長野県の茅野市の寒天が名高い。「茅野原や寒天干さる峰日差し」が私にあり、旅の日は懐かしい。

どっこい

私も生きてます～我が回復記～ 「アル中のシゲ」の巻

第7回

「CD ショップ事件」で浮き彫りになった悪魔の所業

私のアルコール問題はのっぴきならない段階に差し掛かり、その行動は常人の理解を遙かに超えていました。酒を飲むと自分以外の人間は全て敵に見えてしまい、自己中心の権化と化してしまうのです。しらふの今では、とても考えられない、理不尽極まりない悪魔の所業でした。本連載の5回目(昨年11月号)で少し触れた「CDショップ店長連れ回し事件」は、被害者の相手が告訴しなかったので事件とはならなかったものの、実は依存症の恐怖がリアルに浮き彫りになった象徴的な出来事でした。

私は都内のCD店でCDを借り、返却日にはコインでわざと傷をつけ、女性店長に因縁をつけて怒鳴りまくり、「わざわざ出向いているのだから、家まで送っていけ!」とわめきちらしました。女性店長は「大変申し訳ございません。今車を持ってきます」と平謝りし、自家用車をCDショップの前に横付けにしました。私は千鳥足で助手席に乗り込み、「家まで頼む」と彼女に車を走らせ、途中でコンビニに寄らせて、缶ビールや焼酎などを手当たり次第に購入しました。車内で飲み干して、「これからドライブだな」と脅しを掛けます。心の中で「もうこうなれば俺のペースだ」と満足感に浸ります。気がつくとは外は真っ暗になっており、「そろそろ帰るか」と我が家に向かわせます。もちろんコンビニに立ち寄らせて酒類を買い込み車内で飲み続けながら、です。

で、我が家に着くと自宅前の駐車場にパトカーが3台と覆面パトカーが2台止まっていた。「何か事件でもあったのかな?」。この段階でも事の次第に理解が及びません。缶ビールを飲みながら表に出ると、警察官らが急ぎ私に近づき職質です。「あなたは今まで何をしていましたか?」。「俺は今まで女性店長とドライブを楽しんで、車内で酒を飲んでいただけだ」と言い放ちました。

当時、私に連れ回された女性店長の恐怖は、いかばかりだったでしょう。あの時の私は完全に悪魔と化していました。狂気から解放され、ホッとした表情になった女性店長の顔を横目にしながら、私は平然と店長の車の中にある酒を持ち帰り、自宅に入りました。私は自宅前でお祭り騒ぎがあった位の頭でしかなく、焼酎を飲み続けました。反省するどころか、この一件で私は死ぬまで酒をやめることはないと確信したのです。私の狂気が止まらなくなる地獄絵図の始まりでした。(次号に続く)

1月のバースデイ

イサ



アラフォーになりました。

ノブ



また一つ年をとってしまいました。

ノボル



いつまでも仲間!

カイジ



四月には2年生。

モリ



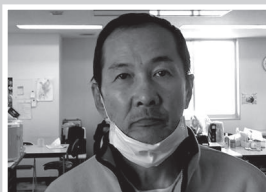
子ども食堂 頼みます

キク



まだまだ

ジュウゾウ



辛くとも頑張るぞー!

ゲン



ありがとう

シモ

62 になりました。
ありがとう。

ネモ



神様におまかせ。

シゲ



今日一日

ブッチ



ぶちぶちよります。

1月の行事

- 1月1日 元旦・おせち料理の会食
- 1月2日 正月護摩供養(鹿嶋山地蔵院)
新年初顔合わせ&
センター長年頭訓示
- 1月3日 NAビジネス
- 1月4日 潮騒初詣(鹿島神宮)
潮騒仕事初め
- 1月5日 NAクリーンバースデー
- 1月10日 潮騒俳句会
- 1月13日 潮騒アディクションセミナー
- 1月13・19日 秋元病院メッセージ
- 1月27日 潮騒家族会

2月の行事予定

- 2月3日 節分豆まき(鹿島神宮)
- 2月10・16日 秋元病院メッセージ
- 2月14日 潮騒俳句会
- 2月24日 潮騒家族会

献金・献品を頂いた方 (1月15日現在)

- ・井坂 松美 様 ・内堀 高良 様
- ・NPO法人 ブルースカイ 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、なにとぞ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。

編集後記という名の独り言

昨年暮れの潮騒13周年フォーラムで近藤恒夫さんのメッセージが、年をまたいで僕の心に重く響いている。近藤さんは「僕は薬物依存が問題だと考えて(依存症の回復支援に取り組んで)きたけれど、結局は(その根本にある)孤独が問題なんだ。ダルクを33年やってきて、やっとそれに気づいた。だから仲間を孤立させないためにも、皆さん群れましょう。群れ直しましょう」と説いた。軽いカルチャーショックだった。それは、まさしく僕が直面している現実だから…▼僕たちの背後に潜む「孤独」というキーワードは、今や地域や世代を超えてリアルに社会現象として浮上している。依存症の分野なら、若者に深刻なネット・ゲーム依存、これまでの薬物やアルコールに加え急速に裾野を広げるギャンブル依存…。高齢者介護でも「孤独」を背景に悲惨な家族事件が後を絶たない。地域コミュニティはもちろん地縁血縁、家族だつてもはや昔のように「孤独」を癒せなくなった。これまで信じられた民主主義の言葉(個人の自由を追求するリベラリズム)も無力を物語っている▼西欧社会なら最後の拠り所として宗教という信仰のバックボーンがあるから、かろうじて危機的な人間関係を繋ぎ止めることができる。でも、日本には疎遠になるばかりの人間関係を繋ぎ止める術も受け皿もない。カネ儲け優先で経済的な豊かさのみに目を奪われて、そのツケからか心の空白を極限まで拡大してしまったかのようだ。誰もそれを埋めるビジョンを示していない…。いや待てよ、そうじゃない。仲間を支えられたダルクや潮騒には理屈を超えて豊かな人間関係の繋がりがあつたんじゃないか▼で、我が身を振り返る。以前にも触れたが僕は2年半ほど前に妻を失ってから、ダウン症の息子と二人きりの暮らしをしているが、息子は重い知的障害のために言葉を持たない。そのため、ほとんど家でパソコンと向き合って仕事をしている僕には結構、人と話さない日がある。若い頃は内向的で非社交的な性格から好んで「孤独」を求めたが、さすがに今は「孤独」が我が身にこたえる場面が増えた。かろうじて息子の介護への使命感(責任感)が自分を支えている感じだ▼このまま死んでいくのだろうか…。なんか空しいな。結局、自分の人生ってなんだつたんだろうか。つい本欄でも、そんな弱音を吐いてしまう。我ながら女々しいと思う。信頼するスタッフから「市さんの書くものは自己憐憫が強いですね」と諭される所以だが、それを含め「書く」ことが僕には救いに繋がっているのだから、読者の皆さん、もう暫く僕の悪文にお付き合いください。(市)

潮騒通信 どっこい生きてます! 2019年1月

Contents

- P② 「高齢入寮者の家族への一時帰還を実現したい」
- P③ はまなすクリニックが本格的に診療を開始
- P④ 今年も鹿島神宮への初詣で回復を祈願
- P⑤ 百寿新年のあいさつ
- P⑥ 暮れの潮騒クリスマス会が盛り上がる
- P⑧ 潮騒餅つき
- P⑨ 潮騒家族会からのメッセージ ブーちゃんの母(後半)
「毎月の家族会で息子の元気な顔を見て勇気づけられている」
- P⑩ しおさいQ&A 講座「12ステップ理解へのアプローチ」第1回
「精神保健福祉士とはどんな職種か?」
- P⑪ 受刑者からの手紙
- P⑫ しおさい俳壇 1月のお題「冬休み」
- P⑭ どっこい私も生きてます「アル中のシゲ回復記」/ 1月のバースデー
- P⑮ 行事予定 / 編集後記 / 献金・献品 / 目次

■ 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

潮騒アディクションビレッジ会館
(潮騒アディクション・ケアセンター)
〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4-4-5
TEL:0299-95-9991 FAX:0299-95-9992

Eメール k.s-darc@orange.plala.or.jp
ホームページ <http://shiosaidarc.com/>



