1998年10月9日第三郵便物認可（毎月３回８の日発行）2019年２月８日発行　SSKU通巻 第6345号

SSKU
一部 100円

潮騒通信

潮騒ジョブトレーニングセンター
Drugs and Alcohol Addiction Rehabilitation Center

どっこい生きてます!

依存症の学術的なエビデンスづくりを訴え陳情

栗原豊センター長らが２月８日、東京・千代田区の参議院議員会館を訪れ、医師で依存症に詳しい薬師寺みちよ議員（愛知県選挙区、無所属）に陳情を行いました。時代のニーズを反映して潮騒JTCは多くの入寮者を受け入れています。就労支援に力を入れる一方で、医療と連携した幅広い依存症の回復プログラムに取り組み、民間の中間施設としては異例ともいえる大規模施設のメリットを生かして、学術的に入寮者の取り組みをデータ化し、その成果を検証する仕組みづくりを構想しています。陳情では、一人でも多くの入寮者を回復や社会復帰につなげるためのエビデンス（臨床的な裏付け）づくりを訴えました。それらの検証内容を広く世間に告知することで、依存症への偏見をなくし地域全体が依存症を病気として受け入れられる環境づくりを目指しています。陳情活動は短時間ながら、栗原センター長と原田まさや理事らが潮騒の現状や問題点を説明し、「潮騒が取り組んでいる活動に学術的な裏付けを持たせて、皆さんが安心できる回復支援に発展させたい」との意気込みを伝えました。薬師寺先生からは他機関との連携をもっと強くする必要性や、依存症問題に熱心に活動されている方々との情報の共有・連携など、的確なご助言を得ることができました。潮騒が目指す活動への協力を笑顔で快諾して頂き、とても有意義な時間となりました。薬師寺先生は日頃から障害者支援活動を実践し、依存症に係る広い人脈もお持ちです。2013年に成立したアルコール健康障害対策基本法の策定にも尽力されました。

2019
2

1998年10月9日第三郵便物認可（毎月３回８の日発行）2019年２月８日発行　SSKU通巻 第6345号

地元に潮騒流の「子供食堂」をつくりたい

千葉県野田市で小学４年の女児が亡くなり、両親が傷害容疑で逮捕される虐待死事件がありました。この子の命を守れなかったとして、メディアは一時保護解除後の安全確認を怠った児童相談所（児相）の不手際を、こぞって指弾しています。確かに児相側の対応には問題があり、親とのあつれきを恐れる「事なかれ主義」があったとしても、私は児相を取り巻く劣悪な職場環境も背景にある、と感じます。というのも以前に、知人と県内のある出先の児相を訪ねた際に、水戸市にある高層ビルの県庁舎との落差に驚いた体験があるからです。今は出先の庁舎内に移ったようですが、その児相は老朽化した木造校舎のような建物で、駐車場も極端に狭く、「この建物からして行政側の意識の低さを反映しているな」と感じました。若い女性を中心に専門職員が忙しく働いており、職場は異なっても私達が日頃からお世話になっている福祉事務所のケースワーカーと同じく、一人の職員がたくさんの仕事を抱え、もはや児相の機能はパンク状態に思えました。この時は知人の家庭問題について相談していたので、「これでは増え続ける家庭での虐待問題には対応できないだろうなぁ」というのが私の実感でした。

翻って、他県では既に警察などとの連携を実現して早期介入で成功している事例もあるようです。今回の事件で国はやっと重い腰を上げて専門職員の増員方針を明らかにしましたが、時代の病理となっている依存症（虐待も根源は同じです!）も含め、為政者には社会的弱者の「いのち」に係わる問題意識が低いように思います。それだけに未来ある子供たちの「いのち」を、肝心な大人社会が守ってあげられないことは歯がゆい限りです。私も戦争によって幼少期に両親の愛情を受けられず、養母から虐待を受けて小学生時代に自殺未遂をした苦い経験があります。なんとか生き延びることはできましたが、成人して自分が営んだ家庭にも世代連鎖し、やくざの道に進んで実の娘二人の育児放棄となる悪影響を及ぼしました。その私も、今はなんとか二人に「埋め合わせ」をしていますが、それも娘たちが命を落とさずに生きていてくれたからです。昔も親の虐待や子どものいじめはありましたが、まだ地域コミュニティーがしっかりしていて救われた部分がありました。それが今は、地域も家庭も子供の安全な居場所ではなくなり、地雷を踏むような危機的な状況にあります。ここでは被害者の子どもだけでなく、加害者の親（特に母親）へのカウンセリングも重要です。年老いても私には座視できない深刻な問題です。

そこで私にも何かできないか、と考えました。いろいろとアンテナを張ると、話題の「子供食堂」ならできるのでは、と思い至りました。危機にある家庭の子どもたちを直接助けることはできなくても、寂しい思いやひもじさを抱えた逆境にある地元の子供たちに、腹いっぱい食べさせることならできそうです。仲間からは「また妄想が始まったよ」と笑われますが、すでに候補となる場所も確保しています。例によって肩ひじ張らずに潮騒流の「よい加減」でなら、なんとか実現できそうです。その際にはぜひ、ご支援ください。

（センター長 栗原 豊）

潮騒農業の現状 ～マンネリ化と人材不足が課題に

潮騒JTCの看板でもある農業への取り組みが節目を迎えています。もともと潮騒農業は、就労支援に特化した活動の一環として、「コメさえあれば苦しくても自力でしのげる」という栗原センター長の肝いりで、自給自足型の水田農業を目指して取り組まれました。農業経験などないメンバーが、支援者である地元農業者の指導とファイザー製薬の助成を受けながら、見よう見まねで取り組んできました。

怖いもの知らずの情熱と潮騒の特徴であるマンパワーで、主力の水田農業では機械化によって年々耕作面積を増やし、当初掲げた自給自足をほぼ達成しています。増加する入寮者に対応して、今では地域の大規模農家にも引けを取らない約５ヘクタールの作付面積を誇っています。また、通年での多品種の野菜づくりにも挑戦し、地元ＪＡ直売所を通しての販路拡大とともに、自前で整備した潮騒食堂「おらげのかまど」と連携した食材野菜の提供、さらには戦略商品として本県が北限の青パパイヤ栽培も手掛けています。

潮騒では農業の六次産業化を目指して特産のサツマイモの加工品づくり（干し芋と焼き芋）に力を入れており、これらは購買客から一定の評価を得ています。さらに新たな就労支援事業として、昨年から水田農業で廃棄していた稲わらを納豆用のわらづとに加工する技術を身に付けてきたほか、地域の熱心な農業支援者の指導で新たに自然薯づくりにも挑み、商品化しました。これらはまだまだ改良の余地は残されていますが、潮騒農業を特徴づける農産品となっています。

しかし、その一方で農業隊メンバーの中に「このままで本当に農業者として自立できるのか？」「福祉的な意味合いの農業の限界を超えられないのではないか？」という素朴な疑問が膨らんでいます。この間の地道な取り組みで、確かに一定の潮騒農業の流れはできたけれど、まだまだ「福祉農業」の枠からは脱皮できず、農作業のマンネリ化傾向と農業隊メンバーの人材不足、さらには将来への漠とした不安が頭をもたげてきています。おまけに依存症という厄介な病気が持つ“再発”の懸念がたえずつきまとい、潮騒農業と日々の回復プログラムとの整合性が問われています。

ここにきて主力メンバーの一人が「（自分の人生設計の）出口が見えない」として離脱する事態が発生し、周囲に動揺が広がりました。それだけに今後の潮騒農業のビジョンを模索する作業が求められます。「半就労･半福祉」ながらも、農業で食べていけるような将来に夢と希望がもてる潮騒農業をどうしたら確立できるか？ 農業隊リーダーのヒトシさんは「幸い、ここにきて優れた地域農業者の指導・助言が得られるようになり、採算を念頭に置く新たな取り組みに踏み出しています。並行して潮騒農業のビジョンを描くプロジェクトチームのようなものをつくりたい」と話しています。（潮）

栗原センター長が裃姿で

「福」を呼ぶ豆まき

今年も入寮者70人が鹿島神宮の節分祭に参加

潮騒 JTC は今年も節分の２月３日、霊験あらたかなパワースポットとして人気の鹿島神宮（鹿嶋市宮中）の節分祭に参加しました。同神宮の節分・福豆まきは午後３時と午後６時の２回、神職が矢を放って鬼を払う追儺（ついな）神事の後に行われ、夜の部には茨城にゆかりのある芸能人や相撲取り、鹿島アントラーズの選手らが参加することで知られています。潮騒では家族との縁が薄くなり季節の伝統行事に触れる機会の少ない入寮者のために、地元で開かれる節分豆まき行事の参加に力を入れています。

鹿島神宮の節分祭では、今年も裃（かみしも）を着た栗原センター長らが特別ゲストと共に社殿前の特設会場に登壇し、年男・年女に交じって壇上から福豆をまきました。大勢の市民でごった返す中、デイ&ナイト施設から集まった入寮者約 70 人が下で歓声を上げながら待ち受けました。福豆まきは 30 分ほどで終了しましたが、「福は内」の掛け声が威勢よく境内に響きわたりました。

今年の特別ゲストは女優の永作博美さん（行方市出身）、すっかりお馴染みとなった歌手の相川七瀬さん（かしま大使）、それに鹿島アントラーズOBらで、いずれも裃姿で登壇。鹿島神宮では慣例となっている「鬼は外」の掛け声をせず、「福は内」「福は内」を連呼しながら威勢よく豆をまきました。拾った人の中には、「お福分け」といわれる景品をもらって喜ぶ人や、福豆を家に持ち帰り1年間の無病息災を祈る人もいました。潮騒でも高齢メンバーがコーラ24本の当たりくじをゲットし、喜んでいました。

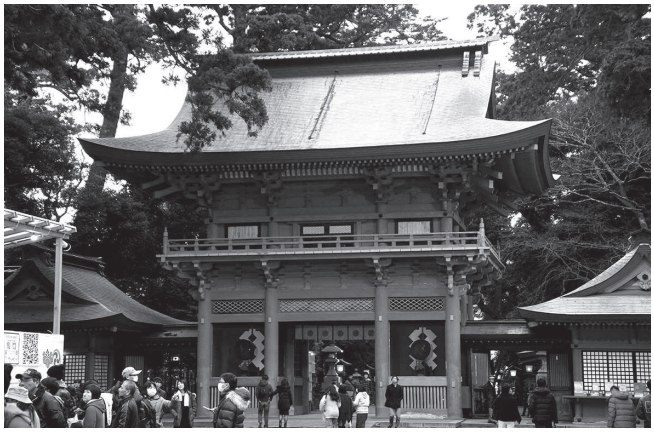
この日参加した潮騒の仲間たちは「私達アディクトにとって、伝統ある神事を通して福を頂けるのは有難い限り」「仲間と共に“鬼（＝依存症）は外”“福（＝回復）は内”の気持ちを込めて参加した」「ふだんは神宮の杜をウオーキングさせてもらっているけど、こうした趣ある神事も楽しい」と感想を話してくれました。（み）

女性ハウス「るみの家」でも恒例の豆まき実施

女性ハウス「るみの家」でも2月3日、恒例の節分・豆まきが行われました。夕飯に恵方巻きを食べ、その後に鬼役と豆をまくメンバーに分かれて、童心に帰って楽しい時間を過ごしました。以下は女性メンバーの感想文です―。

めいの感想文

今年の恵方巻は方角が東北東という事だったのですが、誰もどちらがその方角なのか分からず、あさっての方を向いて食べました。年に一度の恵方巻き。とてもおいしかったです。豆まきは4度目の参加でしたが、私はなぜか毎年鬼役でした。今年は年女の仲間と初詣で



「凶」だった仲間達が鬼役となり、私は初めてぶつける方でした。なかなか面白く「ぶつけるのもありかも」と思いながら投げていました。２月３日は私にとって忘れられない日です。1年前のこの日、私はスリップが発覚し、ワンデーになったからです。決してしてはいけないスリップでした。あれから1年が経ったんだ、としみじみ思いました。心で泣きながら鬼役をやった日のことを忘れてはいけないと思っています。クリーン１年をまた迎えることができ、来年の節分はクリーン２年になっていることを心に誓いながら一日を終えました。来年はぶつける方かぶつけられる方か分かりませんが、この一年、心の鬼を退治して、福を呼べる一年にしたいと思います。

れいこの感想文

節分豆まき、十分に堪能しました。鬼役の仲間をめがけ、豆をまき、キャーキャーと鬼は逃げ回る･･･。季節ごとの行事は楽しく、私たちを和ませてくれました。「季節の分かれめ」立春が過ぎ、心も体も軽やかに！

メーテルの感想文

２月３日は私のクリーンバースデーでした。ケーキと一緒に恵方巻きも出ました。とてもおいしくいただきました。バースデーが終わった後、恒例の豆まきがありました。作業所と「るみの家」の玄関でやりました。みんな笑顔で豆まきをしました。鬼役は年女の人と、初詣で凶のおみくじを引いた４人の仲間の５人が鬼でした。鬼になった人たちもリアルに逃げてくれて楽しかったです。私たちシェアハウス組も玄関で豆まきをしました。今年一年が幸せであることを願いながらまきました。

しまの感想文

当日はクリーン・バースデーの後に節分の豆まきをしました。毎年のことですが、この行事は楽しいです。今年はさすがに歳の数だけ福豆を食べることはできませんでしたが、鬼は外の掛け声でみんなで鬼役に向かって、ひとつかみの豆をまくのは心が浮き立ちます。何も考えず、ただ単に楽しめるのです。しかしまた、確実にひとつ歳をとってしまいました。現実はシビアです。

チャコの感想文

節分は子供の頃と家族を持っていた時は、毎年やっていました。一人になってからはやっていません。なので、仲間たちと一緒にやって思い出がよみがえってきます。楽しかった。今年は年女です。良い方向に向かって行けたらと思います。これからも回復を願っていきます。

1998年10月9日第三郵便物認可（毎月３回８の日発行）2019年２月８日発行　SSKU通巻 第6345号

近藤恒夫代表の妄想的ビジョン
まったく新しい コミュニティーの創出へ

2月の潮騒人間塾は降雪で中止になりましたが、事前打ち合わせで講師の近藤恒夫さん（日本ダルク代表）から妄想的な大学構想の話を聞けましたので、一足先に紹介します（人間塾は3月9日に開催予定）。

アル中が回復できるなら ヤク中だって救われていい

昨年暮れの潮騒フォーラムでも話したけれど、僕がダルクを始めて今年で34年です。こんなに長生きするとは思っていなかったけれど、僕も日本人の平均寿命（男性81歳）に迫りつつあり、さすがに頭と体のあちこちにガタがきています。古い仲間が死んでいくなか、僕は運よくアディクトの「今日一日」のシンプルな生き方で、なんとか命をつないでいます。

僕はいろんな事で自分が行き詰まると、ダルクを始めた怖い物知らずの初発の志に立ち返ることにしているんだ。当時はお金も支援も何もない状況下にあり、私の伴走者となるロイ（アッセンハイマー神父）さんだけを唯一の味方に、まったくのゼロからのスタートでした。あの頃は「アル中はともかくヤク中の回復なんてあり得ない」というのが“常識”だったけど、僕からすれば「アル中が回復できるならヤク中だって救われていいじゃないか」っていう反発心があったからね。

で、東京都荒川区に日本で初めてのダルクを立ち上げたけど、そりゃあ運営は大変だった。先の見通しなんてなかったけれど、「失うものは何もない」「自分の回復にとってプラスになるなら、なんでもやってやろう」。そんな向こう見ずなチャレンジ精神が目の前の困難な現実を少しずつ変えたのです。

今振り返ると、結局私は誰にも相手にされなかったから、自力でやるしかなかった。それが良かったんです。「当事者活動」なんていうと聞こえがいいけれど、世間知らずだからこそ勝算の無い試みに踏み出せたんだ、と思います。

ダルクを乗り越える存在が 現れてほしい

そんな私も、ご多分に漏れずそろそろ人生の終着点が見え始めました。残り少なくなった人生の時間を意識しながら、やれることの優先順位を見定めなくてはなりません。

そこで自分なりに人生の総括をし始めると、「はて、ダルクの役割って一体何だったんだろう？」と、これまでの足跡を自問する場面が増えました。考えれば考えるほどダルクという存在はとらえどころのない不思議な団体なんだ、と思い知るのです。

幸いなことに、少しずつ増えたダルクの理解者や支援者がいろんな側面からダルクについて語ってくれるようになりました。その判断はみなさんに委ねます。まあ、ダルクを知る人なら「分かり切ったこと。薬物依存症の回復を目指す居場所じゃないか」とシンプルに答えると思います。よくて回復率３割だとしても、仲間が集い合い、回復のプログラムを使って薬物依存から脱却し、新しい生

き方を目指すことに何ら異議はありません。

でも、なかなかダルクに定着できず、あるいは各地のダルクを漂流し続ける仲間を見ていると、そもそも彼らをダルクという器に収め、集約していくことには土台、無理があるのではないかと気づきました。そろそろ私たちを反面教師にして、ダルクを乗り越えるパワフルな「反ダルク」や「非ダルク」のような存在が現れてほしいな、と正直思います。

漂流があるからこそ定着（回復）につながる

今やダルクは全国に60を超える施設を有するまで増殖したけれど、結局、僕がダルクで30年以上やってきたことは、群れることができない、人間関係が苦手な（薬物依存症の）人たちを、あたかもサンマの群れのようにしてあちこち漂流させて、やがては自分に合ったダルクに定着してもらうことだったんだ、と思うようになりました。

そりゃあ一癖も二癖もある人たちだから、初めから一カ所のダルクに定着させるのなんて土台無理なわけで、あちこちのダルクに漂流させて自分に合うダルクを見つけ出してもらうスタイルになっていった。それが結果的には良かったんだという感じがします。

定着できないから漂流するのではなく、漂流があるからこそ定着（回復）につながる、という逆説的な考え方です。その意味で、全国にいろんなダルクが受け皿としてできたことはダルクにおける回復の幅を広げました。ダルクがあちこちにできたことで、何よりも死ぬ人が減ったでしょう。クスリが止まるかは別にして、そのことは特筆すべきです。

そして、運よくそこでクスリを止め続けることが仲間と共有できるようになり、それが生きがいとなっていくのがダルクのシステムとなった。だから、なんとかダルクの流れに乗れた人は、生きがいを共有できる仲間をつくれたことになります。もはや独りぼっちじゃない、ダルクで孤立や孤独の問題を克服できたんだね。これは大きいよ。

だって（薬物）依存症は人間関係のつまづきやコントロール障害だけでなく、根本にあるのは「寂しさの病」だからね。仲間との繋がりや絆が回復の原動力になる。もしかして、経済的には豊かだけれど心の貧しい人に比べたら、ダルクの仲間はお金はないけれど心は豊かで、同じ依存症の仲間と繋がっているという意味では、小さいけれども幸せな生き方をしていると言えるかもしれないな。

日陰者から日向の存在となったと錯覚

でも、その一方でダルクに定着できない人たちは、依然としてダルクが自分にふさわしい居場所ではないわけで、ダルクという狭い範囲では根本にある孤独感や孤立感が癒されることなく、一生漂流を続けることになるのかもしれない。まあ、それもありなのかな…。

この30数年間、ダルクは非力ながらも社会の局所においてよくやってきたと僕は考えている。でも、もともと力の限界は承知の上で始めた取り組みだったから、ダルクはとても万能じゃない。なのに、ここにきて芸能人の薬物問題などでメディアの露出が増えてきたこともあって、私たちの予想を超えるスピードで世間にダルクの名が知られるようになった。正直、僕はこのことに戸惑いを覚える。

むしろ、これまでダルクを取り巻く流れは、世の中の誤解と偏見を一身に受け、ともすると批判や攻撃ばかりがダルクに向けられてきた。いや、今だって新たにダルクをつくろうとすれば強固な反対運動に遭うよ。悲しいかな、そこは少しも変わっていない。

だけど、ダルクに好意的な目を向ける外部の人たちは確実に増えてきた。それは、とても有り難いこと。私自身もさまざまな出会いから、数多くのことを体験的に学んできた。だから、つい我を忘れて有頂天になってしまうね。

それにダルクを取り巻く社会状況の変化もあって、ダルク側も行政や司法、教育などの協力要請にできるだけ前向きに応えてきた。ある時は学校へ、またある時はテレビカメラの前へ、自分たちの体験が生かされるのなら、とね。だから、やっと日陰者から日向の存在となったと錯覚し、気分を良くして身の丈以上に背伸びし、無理をするようになっている。

これは僕の大いなる誤算なのだけど、たとえ少数であったとしてもダルクで助けられた回復者が今度は、同じ依存症に苦しむ仲間を手助けする流れができて、やがては各ダルクの支え手になってくれると踏んでいた。ダルクは当事者活動だから、実際スタッフになって頑張っている仲間もいるよ。だけど、僕は密かに社会復帰した仲間の支援を期待していたんだ。

でも、この世知辛い世の中にあっては、社会に出てみたものの生活が大変で自分のことで精いっぱい。回復しても就労や結婚、家族形成という人並みの安定や幸せを手にするには、まだまだこの国の壁は厚いよ。それにキリスト教徒の献金のような体質も育ちにくい。だからダルクの試練はまだまだ続くよね。（次号に続く）

第2回

依存症を克服するために示された回復の基本原理

―本題の「12ステップ」に入る前に、依存とは何かを明確にしておく必要があります。教えてもらえますか？

依存と聞くと、代表的なものにアルコールや薬物、ギャンブルを思い起こしますが、それ以外にも買い物や窃盗、セックスや痴漢行為などもあります。最近ではネットやゲームに依存する人も増えてきました。依存症（アディクション）は、特定の依存物質や行為を自分の意思でやめたり、減らしたりできなくなる病気で、制限すると精神や身体に異常が現れます。うつ病や統合失調症、認知症、強迫性障害、摂食障害などと同じ精神疾患なのです。

―依存症は脳の病気なのですね。

そうです。意志の弱さや性格の問題ではなく、強迫観念にさいなまれて衝動が抑えられなくなり、自分自身をコントロールすることが困難になります。アルコールの場合には、普通の人とは違う反応が出ます。回復しているように見える私の場合も、アルコールを1滴でも摂取すると禁断症状が出て飲酒がやめられない状態になってしまいます。

―回復できる病気なのですか？

治癒しない慢性病ですが、様々な助けを借りながらやめ続ける生き方をしていくことは可能です。回復を目指すプログラムの「12ステップ」もその一つです。

―それはどういうものでしょう。

依存症を克服するために示された回復の基本原理です。全世界で多くのアルコール依存症患者を回復に導いた通称ビッグブックと呼ばれる「アルコホーリクス・アノニマス」（AA）に記述されています。依存症の患者が段階的に進めていく12のステップが示されており、病的な感情や人間関係を整理しながら、人間としての成長を目指す道標になっています。1939年にアメリカで最初に出版され、この原理を手本に多くの依存症回復のプログラムに適用されています。

―では、藤田さんのアルコール依存症について話していただけませんか？

私は札幌市（北海道）の生れで54歳です。4歳から10歳までは父の転勤で各地を転々とし、その後は千葉市（千葉県）で育ちました。父は依存症ではなかったのですが酒癖が悪く、父の酒癖を理由に遊び暮らした私は志望高校の受験に失敗。その頃から人を恨んで酒を飲むようになりました。何も覚えていないブラックアウトの状態のまま保護され、停学処分を受けたこともありました。

―味が分かって飲んでいたのでしょうか。

飲み始めから味覚の問題ではありませんでした。酒に関わる文学や音楽の世界に浸り、万能感や高揚感、妄想などの薬理作用を求めていたと思います。どうやら父親に似たアルコールに対する脳の感受性だったようです。

―その後はどうなりました？

高校を卒業後、実家を出てアルバイトをしながら大学の夜間部に入学しました。在学中は飲んだくれの状態で、仕事よりも飲酒が中心の生活でした。酒が原因でどうにもならなくなり、実家に戻ったのが31歳。約半年間の断酒をしましたが再び飲み始め、35歳の時に家族に伴われて埼玉県の病院に入院しました。ベッドに手足を縛られ、精神安定剤の点滴を受けている自分の姿を見て絶望的な思いになりました。退院後、介護の仕事に就きましたが断酒は続かず再入院しました。入退院の繰り返しの中で「12ステップ」に書かれた「底つき」（徹底的敗北の受け入れ）の体験をしたのです。

―これからが回復への本格的な取り組みですね？

そうです。千葉県の精神科病院のアルコールデイケアに通所し、ケアをしてくれたケースワーカーの助言をもらい、生活保護を受けながら回復を目指しました。各地で開かれている酒をやめたいと思う人たちが集うAAと呼ばれる共同体に毎晩参加し、スポンサーと呼ばれる助言者と一緒に「12ステップ」を徹底的に実践しました。その後は、別の精神科病院で職に就き、仕事をしながら同じ依存症の仲間にメッセージを運び続けています。AAのミーティングに通いだして約19年、今もアルコールは一滴も口にしていない生活を続けています。

（解説＝藤田良・潮騒JTC生活支援員、次号に続く）

新年初の潮騒アディクションセミナー開く

潮騒 JTC の仲間たちにメッセージを届ける新年初の「潮騒アディクションセミナー」が1月12日、鹿嶋市宮中の潮騒アディクトビレッジ会館3階の多目的フロアで開かれました。メッセージを届けてくれたのは、アルコール依存の問題を抱えながらも地域の自助グループで回復を目指すメンバー。今回は4人のメッセンジャーが飲酒体験などを語り、仲間たちが貴重なメッセージを受け取りました。以下は仲間のメッセージの要旨です。

◇　◇　◇

23年間に渡って酒を断ち、幸せな家庭生活を続けてきたというケイイチロウさん。昨年５～８月にうつ病を発症し、毎月届けてきたメッセージも途絶えてしまったと話し始めた。私たちは回復しているようでもミーティングに出なければ何年飲まなくてもスリップしてしまうと強調。突然のうつ病で苦しんだが、積極的に生きていくと報告した。

初めてメッセージを届けてくれたマルさんもミーティングの大切さを強調する。自分が何者なのかを把握するためにもミーティングに通い、同じ依存症の仲間の話に耳を傾けることが大切。依存症の自分を再確認し、「失敗を繰り返さないで」と力を込めた。最後に「今日１日」を大事にしてくださいと締めくくった。

つい最近までスリップを繰り返していたことを告白したゲンさんは、飲酒後の後悔について話した。「何でこんなに苦しいのに、また飲んでしまうのだろう」と思いながらも１週間もすると、また飲んでしまうのが依存症だ。飲みたい気分を払拭するためにAAに通い続け、強い気持ちで生きていくことを実感していると話した。

タケさんは、飲酒が原因で記憶がなくなり、多くの失敗を繰り返した過去を振り返った。酒を飲むきっかけは、仕事上の不満やイライラだったと分析。ブラック企業での就業で飲酒がスタートし、飲むことで逃げ出したかったと告白した。スリップしたばかりだが、飲まない日を積み重ね、継続することを決意していると述べた。（潮）

北関東メッセージ

北関東エリアで活動する薬物依存症の自助&相互援助グループ（NA＝ナルコティクス・アノニマス）のH&Iメンバーがこのほど、鹿嶋市宮中の潮騒アディクション会館３階多目的ホールを会場に集い合い、セミナー形式でメッセージを伝えてくれました。メッセンジャーは薬物依存症者が集うNA北関東グループの活動を支えるサービスを行っている男性メンバーらで、「NAとは何か」に焦点を当て、サービス活動や献金の流れ、スポンサーシップ、メリットなど基本となるNAの仕組みや知識を自分の体験を交えながら、分かりやすく説明してくれました。潮騒の仲間が数多く参加するNAはまなすグループの奉仕サービスメンバーにも大いに刺激を与えてくれたようです。

この日メッセージをしてくれた仲間は、初めは施設のプログラムなので消極的な参加で、NAに行かされていると感じていた段階では魅力を感じなかったそうです。その後スリップしてしまい、このままでは人生が終わってしまうと本気でNAに通い始めるとステップが入ってくるようになり、自分の内面とも対話できるようになった、と話してくれまいた。NAは苦しくなった時に「転ばぬ先の杖」の役割を果たしてくれる究極のボランティアであり、メッセージを運ぶサービス活動を経て世界につながっていることも強調してくれました。

当事者は回復途上において、つい自分がヤク中であることを忘れそうになります。そんな時にNAに行けば仲間が話を聞いてくれて一日のストレスを発散できることは、スポンサーシップとともに軽視できません。その意味で、NAに通うことが施設のプログラムと共に回復には欠かせない取り組みであり、施設の役割が当事者をNAに繋げることにあるとされることもうなづけます。当事者が施設にいるのは２～３年で、高が知れています。NAは毎夜どこかで開かれおり、通い続けるだけで世界は広がります。しらふでいるから楽しめるのではなく、仲間がいるから今を楽しめているとの指摘がリアルに伝わりました。（潮）

受刑者からの手紙

ダメな長男に代わり頑張ってくれた妹の力になりたい

さて、僕の近況報告ですが、実は北海道へ嫁いでいる妹が12月に面会に来ました。あれほど僕を嫌っていた妹が、珍しいこともあるものだと思いながら面会しました。僕の罪状、罪名は当然知っているのですが、夫がガンを患ったとの内容でした。その時は、「ガンになってしまったのか…」と考えていたくらいでしたし、「現在の医療は進歩しているから…」とも思いました。年齢は僕より４歳下の56歳です。大学の同級生として知り合い結婚しました。3人の子宝に恵まれ、小さな会社を経営しています。妹の話では、僕が服役してから昨年10月に叔父が他界し、12月には従姉がやはり病気で亡くなったと聞かされました。その度、妹が来て夫婦で長男である僕の代わりを果たしていた、と語っていました。

僕が46歳で初めて覚醒剤使用で逮捕される前は、結構親しくしていましたので、母の時と同じで2人の葬式にも参列できない身を思わず呪いました。そして、再び面会に来て、夫の病状は思わしくなく、1月中に摘発手術を行うことが決まったそうです。妹からは「身元引受人でも何でも協力するので、出所後はすぐに北海道に来て、夫と会社と私たちを手助けしてほしい」と熱心に頼まれました。もちろん栗原センター長のことは、既に拘置所にいるときから詳しく説明してあります。当初は妹も僕のために良かったと考えていたと話していました。それで「出所が何年の何月何日とは、まだまだ服役生活が始まったばかりなのでなんともいえないが、二度と覚醒剤には手を出さないと心に固く誓っているし、裁判所でも裁判官の前で、神の名においても誓っているので心配はないが、全てを失った僕でも問題はないのか…？」と。その上で「何の問題もないのであれば、誠心誠意頑張って応える」と話しました。

私は母が亡くなったときも黒羽刑務所に収監されており、妹夫婦がそれこそ葬儀も含め全ての面倒を看てくれたのでした。せめてもの恩返しのためにも、またこれで元の普通の兄弟に戻れるかもしれないという希望も相重なり、協力したく強く考えております。もちろんセンター長へのご恩と感謝の気持ちを忘れるはずはなく、出所しました際には当然ご挨拶に伺わせていただきますが、センター長のお考えも是非お聞かせ願えれば幸いに思います。

（茨城県　Ｉ・Ｋ）

笑顔でいっぱいの正月を俺も一緒に笑いたい

私の近況ですが、服薬している薬が合わず、作業拒否で刑罰５日座ってしまいました。悔しくもあり、恥ずかしい話です。年明け早々こんな話ですいません。シゲさんにはなんでも話すと決めていたので…。大晦日は独りさみしい独居で年明けでした。やっぱり独りはさみしいですね。涙が出ました。そんな訳で今年は寝正月となりましたが、少ないながらもお菓子や折り詰めが出たりして、いくらかは正月気分を味わえました。みかんも出ました。シゲさんたちはどのように正月を送りましたか？ 笑顔であふれていそうですね。みんなの笑顔でいっぱいだったのではないですか。俺も一緒に笑いたいな。

話は変わりますが私の残刑も9ヶ月を切り、いまだに身元引受人が潮騒に決まっていないので、仮釈放がもらえるかちょっと不安です。その点詳しく知りたいと思います。シゲさんの手紙を読んで思いました。こんな生き方も悪くはないな、俺にも笑える場で生きてぇなぁと思いました。まっすぐ生きたいから、心から笑いたいから、シゲさん、俺でも大丈夫かな、教えて下さい。よろしくお願いします。できたら書籍などを送っていただけましたら助かります。頼る身内がいないので…。今年こそ輝かしい人生となるよう切に願っています。

（愛知県　Ｍ・Ｙ）

潮騒では文通によるコミュニケーションを通して、少しでも受刑者の皆さんに回復への希望を持ってほしいと願っています。でも、施設は万能ではありません。出所後に潮騒に繋がってもうまく回復のレールに乗れず、裏切られた感情を抱いて離脱する仲間もいます。どうか回復への希望を諦めないでください。

実りある人生を送りたいと決意を新たにした

先頃、薬物依存の教育を受講してきました。計三回という短い日数ではありましたが、ワークブックの記入やビデオなどを通じて、私の問題点が的確に浮き上がり、何かを見出せたような気がします。自分にとって、とてもためになる時間を過ごしました。教育職員の話によりますと、もしかしたらもっと詰めた教育をやるやも知れないとのこと。私と致しましては、是非とも受講したいと意欲を持っているのですが、なかなか思うようにはいかないのが現実です。

そのため日々の生活の中で、毎日、呼吸を整え、薬物依存から脱却するための暗示を自分に科しております。また場面ごとのシミュレーションをしてみたりと、試行錯誤の日々です。残りの人生を無駄にはしたくない。その中で薬物から脱却しなくては駄目だということを糧として、必ず実りある人生を送りたいとの決意を新たにしている次第です。ただ、口で言うのは容易な事と理解しております。出所してからどうすべきか、という事も分かっているつもりです。できれば出所後は潮騒で私のような問題を抱える方々と一緒に取り組みたいと望んでおります。　（福島県　S・S）

刑務所に入ること4回 いい加減クスリを止めたい

ずいぶんと寒い日が続いていますが、潮騒の皆様は風邪など引いていませんか。お陰様で私の方も何事もなく元気に受刑生活を送っています。それにしても私のいる青森の寒さときたら、言葉がありません。まるで冷蔵庫です。工場ではストーブがあるのでまだ良いのですが、部屋に帰ってくると･･･。私は茨城に住んだことがないので分かりませんが、そちらも冬は寒いのですか？ 施設には暖房設備はありますか？

話変わって、私の受刑生活も残すところ一年半になりました。長いようで終わってみたら一年一年というのはとても短いように感じます。残りの一年半も早く過ぎてくれたら良いのにと思います。栗原さんは毎日忙しくされていると思いますので、一年がとても早いのではないでしょうか。早いと言えば、私も一日も早くクスリとは無縁の生活を送りたいものです。ずっとクスリを止めたいと思っていましたが、なかなか止めることができず、ずるずると刑務所に入ること4回、そろそろいい加減に止めたいです。寒さの折、どうか体調等を崩されることのないよう、十分ご自愛下さい。　（青森県　F・N）

事実がねじ曲がったままの判決なので控訴審で争う

シゲさん、お手紙ありがとうございました。シゲさんの、緊張しながらも楽しそうなイベントの様子（昨年の潮騒フォーラムやクリスマス会など）がお手紙から伝わってきて、こちらも楽しくなっちゃいましたよ。今度歌って聞かせて下さいね。私は歌の方はからっきしです。歌うよりもお経です（笑）。お仲間もきっとお上手なのでしょう。楽しみにしていますね。シゲさんお疲れ様でした。

さて、間もなく裁判（控訴審）が始まります。私としては事実がねじ曲がったまま出た判決だったので、真実を明らかにしたいと考えています。警察官が本当のことを話せば解決するのですけれど、責任逃れをしています（怒）。愚痴っぽくなってしまいましたね。

いろいろと励ましてくれてありがとうございました。シゲさんや皆様のおかげで頑張ることができました。深く感謝致します。　（東京都　S・G）

※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。

1998年10月9日第三郵便物認可（毎月３回８の日発行）2019年２月８日発行　SSKU通巻 第6345号

しおさい俳壇

２月のお題　**節 分**

選者 **桐本石見**

人生は60歳からでもやり直せる！ No.61

センター長 栗原 豊

「誰かのため」を考えている限り回復のレールには乗れない

前回、私は12ステップ・プログラムの中で最も抵抗感の強かった「ハイヤーパワー」の存在を、少しずつ受け入れることができた流れを書いた。今振り返っても、７度目の受刑後に運命に導かれるように鹿島ダルクに繋がった私には、確かに「奇跡」ともいえる出来事が続いていた。でも、芥川龍之介の名作「蜘蛛の糸」の主人公・カンダタではないが、せっかくお釈迦様から救いの手を与えられたのに、我が身に染みついたカルマ（業）とも言える自我に固執した生き方を変えられず再び地獄に落ちる、あの物語のように私もまた自我にとらわれた不遜な生き方を簡単にはぬぐい去ることができなかった。なので私もストレート「ハイヤーパワー」の受容に行き着いたわけではなかった。

「こんな甘い環境では、世間に出たら俺は生きていけない」。そう斜に構えてダルクでの生活を見詰めることもしばしばだった。でも、仲間から「じゃあ聞くが、ユタカが今まで刑務所以外で数カ月でもクスリが止まっていたことがあるか？」と尋ねられて、「確かにそうだ！」と得心がいったりした。紆余曲折を経ながらも、どうにかこうにか「自分の中に起きている劇的ともいえる内面の変化を素直に受け入れればいいんだ」という心境に落ち着いていった。でも、私にはまだ大きな誤解があった。スタッフとなって半年余り、少しずつステップに理解を深めて偉大な「何か」を感じられるようになり、自らの内側に起こった奇跡を実感する中にあっても、「子供や兄弟、友人のために回復を目指している」と考えていたのだ。

このプログラムは、たとえ身内だとしても「誰かのため」を理由にしている限り、ふとしたことでこれを自己正当化や言い訳に利用して、スリップの落とし穴に嵌まってしまう危険性をはらんでいる。やはり問われるのは自分の問題（覚醒剤＆アルコール依存症）であり、掛け値なしに自分と素直に向き合えるようにならない限り、回復のレールには乗れない。そういう危うい場面に何度か遭遇しながら、私は少しずつ「回復は自分のため」を実感するようになっていった。そのことで自信を深めていくなかで、いつの間にか仲間の前でも「自分のために回復を目指さなくてはならない」という言葉が、ごく自然に口をつくようになっていった。（次号に続く）

佳作

回復の心に叫ぶ鬼は外	れいこ
豆撒ひて心の中も浄めたる	イルカ
立春やあの花この花待ちわびる	まや
歳の数食べたる豆や健康体	ピノコ
豆撒ひて年の数食べ腹苦し	しの
鬼は外元気に豆撒く子供かな	みく
まだまだや吾れの依存の鬼退治	ゆうこ
節分の香ばし豆や味わって	くま
節分の外の暗きへ鬼は外	チャコ
歳の数豆を食べてや福を待つ	くみ
節分が来ればいつもの鬼の役	コバ
豆撒きの音や行きにも帰りにも	あべ
節分を待ちわびせしは過去のこと	塙
節分や悲しきほどに豆を食ぶ	高崎
散歩道顔を出してる蕗の薹	くま子
護国寺や鳩が啄（ついば）む年の豆	芝
また一つ今年も増ゆる年の豆	ヤヨイ
年の豆胃にほりこむも酒飲めず	牛男
亡き父母の思いたぐりて豆を撒く	アオ
節分の鬼や毎年贔屓（ひいき）され	イチ

特選句

節分や
我が身の中の
鬼退治

のん

節分は春夏秋冬の始めにあるが、江戸時代に春のみが行事化したと言われる。中国から平安時代に追儺（ついな）として伝わり、季節の変わり目の邪霊を祓い、農作物の害虫駆除でもあった。鬼は病魔や自分の心の弱さ悪意を意味し、鬼の面で表す。外にも敵や悪が多いが、先ず我が身の鬼を退治する俳諧の句です。

特選句

昔父
今は私が
鬼の役

めい

何処の家でも鬼役は男が多いが、家庭によっては母や姉が務め、学校などでは先生が鬼になる。昔は父が鬼役だったが、亡くなられたのか、「私が鬼役」に家庭の事情も思うしみじみした句です。

特選句

豆撒きや
どちら鬼なの
パパとママ

ツカ

節分の豆撒きは米、稗（ひえ）、粟、麦、大豆に穀霊が宿るので、一番力の有る大豆を選び、魔の目を打つので豆撒きをする、また魔を射るから豆を炒るなどの謂れがある。家族で豆撒きをしてパパとママが投げ合うのも微笑ましい句です。因みに青森や宮崎などは落花生、米を撒く地方もある。

秀逸句　今月の秀逸句

節分の
東国三社
詣でたる

オノ

東国三社は鹿島神宮（建御雷神）、香取神宮（経津主神）、息栖神社（天鳥船神）を言い、江戸時代伊勢参りの後下三宮参りとして盛んになったと言い伝えられる。東国開拓の拠点とも言われ、古事記の国譲りの使いの神でもある。それらの歴史を思い、詣でるのも良い。

津軽弁
丸出しにして
福は内

あべ

津軽弁の福は内はどんな言い方なのか？都会などに住んでも故郷訛りで豆撒きをする老年の方かも。時折に田舎へ電話すると訛りや方言を聞く。昔は少し恥ずかしい思いだったが、今では懐かしい。

豆打つや
鬼と思えば
我が女房

アオ

豆撒きは鬼を外へ出す為に部屋毎に行うが、開けた部屋に妻が居たのかも、後で怒られたのかも。俳諧の面白い句です。一般的には男の鬼が多く子供が豆を打つ。

軒空の
星も福豆
福は内

ミユキ

豆撒きは窓を開けて鬼は外、福は内と言うが、窓の外の空の星も今は福を呼ぶ豆の様に思える。人は古来から星に願いを託したり、星座を想像したり占いの星にもした。少しのメルヘンを思う句です。

年男
知り人めがけ
豆を投ぐ

芝

年男はその年の干支に当る人で、今年は猪。豆撒きの最中に知人を見付けて豆を投げたのだが、その人は女性かも。鹿島神宮などでも大声で求めると投げてくれることもある。微笑ましい句です。

豆撒きの
数をごまかし
拾う姉

ヒロ

節分の豆は年の数に一粒足して食べると福を招き、災いを防ぐと謂れるので今でも食べるが、歳も重ねると無理でもある。何粒かごまかして拾い食べるのも女性の思いで、俳諧の可笑しみの句です。

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8回

マンション、車、高級腕時計、貴金属など全てを売り払う

アルコール依存症による私の狂った生活は留まるところを知らず、エスカレートするばかりで世間から見たら眉をしかめる行動が歯止めなく続きました。しかし、どんな物語にも終わりは来ます。いくら大金を手にしたとはいえ、アルコールに支配された道楽三昧の供宴（狂宴？）にも、やがてピリオドが打たれます。田舎なら豪華な家が建てられるぐらいの蓄えが見る見る減っていき、やがて私はお金（保険金）をほとんど使い切りました。しかし、この期に及んでもアル中の悲しさで、現実を冷静に見つめることはできません。「俺にはまだマンションもある、車もある、高級腕時計、貴金属もある。全て売れば、またいくらでも酒が飲める」。私の頭の中には、それこそ酒、酒、酒…。依然として狂った頭で天下を取った気分に浸っていたのです。この倒錯劇が永遠に続くと思っていたのですから、まったくお笑い草です。

結局、私は自分が所有していたマンション、車、高級腕時計、貴金属など全てを売り払ったのでした。そうして、また以前のように足繁くクラブ通いを継続しました。周りにちやほやされて有頂天になった、あの気分に酔いしれたいがために…。すべてはアルコールの力を借りた束の間の酔い、現実からの逃避でした。私は、こうした偽物の幸福感がしらふに戻って途切れてしまうことが怖かったのです。だから、同じように金をばらまくことで、自分の周囲を支配した気になっていたのです。マンションを売ったので、今度はホテルに泊まるようになりました。もちろんホテルでも酒をあおり続け、朝起きれば冷蔵庫からビールを取り出し、飲み干す。いつものように友達に電話して呼び付ける。気に入らなければ殴る、蹴る。気が良いときは馬鹿笑いをする。とにかく私にあるのは酒、酒、酒の人生でした。「酒まみれの私の人生、バンザ～イ」。そううそぶきながらも次第に私は幻覚、幻聴に苦しめられ、アルコールの本当の恐ろしさを実感することになります。（次号に続く）

2月のバースデイ

コバ
ベテラン
スタッフの
コバさんです..

ヒラ
今日一日

Oちゃん
クリーンを
継続して
ゆきます。

ブー
We Love You!!

イチロウ
無力

ユタカ
76歳、
まだまだ。

ガー
健康に
気をつけて
いきます

ユタポン
頑張るぞー！

スガ
有難う
御座います。

2月の行事

2月1日　2月プロジェクト会議
2月3日　鹿島神宮節分祭福豆まき
2月7日　ちばアディクションフォーラム
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17日　第8回ハートフリーマーケット
2月24日　潮騒家族会

3月の行事予定

3月1日　3月プロジェクト会議
3月9日　潮騒人間塾（降雪で2月9日を変更）
（講師・近藤恒夫さん）
3月14日　潮騒俳句会
3月10・16日　秋元病院メッセージ
3月30日　潮騒家族会

※ 潮騒大運動会は4月6日（土）に決定！

献金・献品を頂いた方

（2月15日現在）

・内堀 高良 様　　・井坂 松美 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

前回取り上げた「孤立」や「孤独」の問題について、僕には個人的に苦い体験がある。もう30年以上も前の事になるが、地方新聞の中堅記者として忙しく働いていたある日の真夜中、警視庁綾瀬署から電話があった。「あなたの叔母である〇〇さんが亡くなったので、遺体の本人確認をしてほしい」との要請だった。僕は急ぎ車を飛ばし、警察署の遺体安置室で変わり果てた姿の叔母と対面した。部屋の中で首をつって3日後に発見されたという ▼叔母は当時70代半ば、不幸にも一人息子を昭和37年の国鉄常磐線・三河島列車事故で亡くし、内縁関係だった夫に先立たれた後は、都営アパートで独り暮らしをしていた。他に身寄りはなく、安否確認を兼ねて僕が年に一度ほど訪ねるくらいだった。遺書はなかったが、「クルシイ」「サビシイ」「シニタイ」との走り書きが残されていた。それを目にしたときには、もう少し頻繁に連絡を取っていればと悔やんだ ▼僕が喪主となって都営アパートの集会室で簡易な葬式をして、叔母の一人息子が眠る僕の実家の墓に遺骨を納めた。その叔母は生前、「どんなに困っても福祉の世話にはなりたくない」が口癖だった。若くして東京に出て世間の荒波にもまれ、人知れず苦労をしたようだったが、詳しいことは話さなかった。叔母は晩年に病院通いが増えても、最後まで自力で生きることにこだわった。その生き様に、僕は大正生まれの気骨と矜持を見た ▼翻って依存症の問題を考えると、近藤恒夫さんが指摘するように「孤立」や「孤独」がその根本に横たわっているのは疑いない。でも、だからといって安易に「群れる」ことを力説するのにはやや抵抗感がある。「孤立」や「孤独」が人間の内面を豊かにし、鍛えてくれることも忘れたくないからだ。誰にもじゃまされずにせんべいをかじりながら、独り好きな本を読んだり、思索にふけるのは、老いた今も僕にとっては至福の時だ ▼同時に、叔母の口癖ではないが、福祉の恩恵を受けることにも一呼吸置きたいものだ。この国では、依然として得体の知れない世間体という怪物と対峙しなければならないとしても、「苦しんでいる依存症の俺たちを重んぜよ！」とばかりに声高に権利意識を振りかざしても、世間の支持と共感は得られにくい。もちろん世間に対して過剰に身構えたり、卑屈になる必要はないが、やはりここは回復のプログラムが教える「謙虚な生き方」が鍵となりそうだ。（市）

潮騒通信　どっこい生きてます！　2019年2月

Contents

P❷ 地元に潮騒流の「子供食堂」をつくりたい
P❸ 潮騒農業の現状 ～マンネリ化と人材不足が課題に
P❹ 栗原センター長が袴姿で「福」を呼ぶ豆まき
P❻ 近藤恒夫代表の妄想的ビジョン
まったく新しいコミュニティーの創出へ
「ダルク寺子屋大学をつくろう！」
P❽ しおさい Q&A 講座［12ステップ理解へのアプローチ］第2回
「依存症を克服するために示された回復の基本原理」
P❾ ・新年初の潮騒アディクションセミナー開く
・北関東メッセージ
P❿ 受刑者からの手紙
P⓬ しおさい俳壇　2月のお題「節分」
P⓮ どっこい私も生きてます「アル中のシゲ回復記」／2月のバースデイ
P⓯ 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/

1998年10月9日第三郵便物認可（毎月3回8の日発行）2019年2月8日発行　SSKU通巻 第6345号

発行所　〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102　特定非営利活動法人　障害者団体定期刊行物協会　定価 100 円（会費に含む）1998年10月9日第三郵便物認可（毎月3回8の日発行）2019年2月8日発行　SSKU 通巻 第6345号