

どっこい生きてます!



潮騒 JTCでは花見シーズンのこの時期、入寮者を10人前後のグループに分けて週に数回、花の名所として名高い公園などに車で繰り出しています。3月下旬に連日暖かい日が続いたので、ウメで知られる水戸市の偕楽園へ出掛けたのですが、取材日はあいにく季節外れの雪が散らつくほどの寒さでした。しかし、そこは鍛え抜かれた? アディクトたちです。花冷えの公園もなんのその、ピークを過ぎたウメや開花したサクラを鑑賞するなど屋外での楽しいひと時を過ごしました。もっとも本音は花より団子。実は仲間と外食できることが一番の楽しみで、この日も一行は台湾料理屋でお腹を満たしていました。(水戸の梅大使と写真に収まる入寮者たち)

2019

3

「鹿嶋神の道」事業に ボランティア協力したい

左から、潮騒音楽プログラム講師の川島有紀さん、
支援者の増古四郎さん、栗原センター長



寒さのシーズンが終わり、待ちわびた春本番の到来です。生きとし生けるものが息を吹き返し、自然は躍動感にあふれています。今回はそうした季節感にふさわしい話題として、市民有志が市と連携して取り組む「鹿嶋神の道」事業へのボランティア協力について触れます。私は地元の支援者からの紹介でこの事業を知ったのですが、その優れた企画力と事業を推し進める組織力、運営力にはとても驚かされました。縁あって鹿嶋市に根を張り、来年で節目の15年になる潮騒ジョブトレーニングセンター(JTC)ですが、この事業が持つインパクトは依存症の回復にとっても背中を押してくれるものと期待を抱きます。これまで潮騒は3・11大震災時における施設入浴場開放や市の給水ボランティア支援活動、市道のフラワーロードの整備と維持管理に努め、毎年市民を巻き込む公開フォーラムを開催して地元に関わり込む努力をしてきました。お陰様で少しずつ地元「潮騒ジョブ」の名前が知られるようになりましたが、まだまだ活動は未熟です。地元への社会貢献などおこがましいですが、今回この事業に参加でき関係者の皆様と一緒に汗を流すことができるなら、私たちにとっても回復につながる一助となります。

パンフレットなどによると、この事業は鹿島神宮門前の「鹿嶋人ギャラリー」代表、西岡邦彦さんを中心に市民有志が運営委員会をつくり、企画・運営されています。「神の住むまち鹿嶋」を実感してもらおうと、2012年に本格的なウォーキングコースとしてオープンし、現在までに趣ある3コース合計約15キロが整備されています。「新日本歩く道紀行100選シリーズ:文化の道」(2013年度)に認定され、国土交通大臣表彰「手づくり郷土賞」(2016年度)を受賞しています。最近では外国人観光客の利用も増え、今後の盛況が期待されています。その魅力は何といても、鹿島神宮を中心とする悠久の歴史と恵まれた文化財、そして西に北浦、東に鹿島灘に挟まれた自然豊かな森や湖が育む四季折々の景観です。鹿島神宮の深い森や古道、谷津田の里山風景などは私たちを異次元の世界に導き、疲れた心と体をリフレッシュしてくれます。まさに「神に守られた」不思議な道といえそうです。それこそスピリチュアルな自然治癒力が関係する依存症の回復メカニズムと、深いところでつながっているのかもしれません。

この事業が興味深いのは各地によくある「まちおこし」にとどまらずに、歴史文化の再発見・郷土愛の醸成・自治体帰属意識の強化・観光の活性化・世代間交流・健康づくりなど多面的な要素を含み、希薄化する地域コミュニティの復活に新たなビジョンを感じさせることです。時あたかも潮騒JTCでは、医療連携を通して入寮者向けの精神科デイケア(日中活動支援)が充実しつつあり、健康づくりを兼ねた地元再発見の回復プログラム(ウォーキング)が始まっています。まだまだ鹿嶋市民と呼ぶには根っこが弱い仲間たちだけに、マンパワーを生かして「鹿嶋神の道」の除草や小枝伐採などのボランティア活動に参加して、鹿島神宮・鹿島アントラーズ・鹿島製鐵所に続く第4の柱となる同事業の盛り上げに一役買うことができれば、と考えています。(センター長 栗原 豊)



百寿代表のマコトさん出身中学で講話

地元のデータを基に高齢者問題の深刻さを訴え

潮騒 JTC の関連施設で、高齢者向け介護サービスを提供する「デイサービス百寿」の加勢誠代表(31)(=アニメスネーム、マコト)が先月22日、鹿嶋市立大野中学校(鹿嶋市津賀)で行われた授業の「職業人と語る会」で講師を務め、介護職に興味を持つ男女生徒14人に仕事の概要のほか、高齢化に伴う将来の問題や今後の課題、百寿の取り組みなどについて話をし、生徒たちの質問にも答えました。

「職業人と語る会」は1学年の生徒を対象にした外部講師による授業で、近隣の企業で活躍する職業人を学校に招いて様々な業種の職業人から仕事の内容や苦労話、やりがいなどを聞き、職業選択の一助とすることを目的に毎年実施されています。同校のキャリア教育の一環として約十年以上続けられ、2学年の職業体験学習に向けた事前授業として行われてきました。加勢代表は16年前の同校卒業生で、昨年に続いて今年も招待を受け、授業の講師を務めました。

午後の5、6時限に行われた授業には、市内の公共機関や事務所、店舗などを置く数多くの業種の中から生徒の関心が高い職種が選ばれました。招待されたのは、鹿嶋警察署や大野消防署、大型ショッピングセンター、飲食店、美容室、ファーストフード店、保育園など15業種。生徒たちはそれぞれ自分の将来や未来の仕事を考え、その職業に就く招待者の話を聞きました。加勢代表は6時

限の授業で教壇に立ち、事前に作成したパワーポイント用のビデオを使いながら介護について説明。生徒たちは、ビデオの映像を見ながらメモを取り、熱心に耳を傾けていました。加勢代表の授業のテーマは「高齢化問題」。代表は介護とデイサービスについて説明した後、グラフを用いながら自分が18年前に大野中に入学した当時の1学年の生徒数が約170人で、同学年の現在の生徒数が115人と減少している少子化の現状について指摘。65歳以上の老人を支える70年前の人数が12人だったのに対して現在は2人しかいない問題点を説明。現状のまま推移すると「あなたたちが大人になったときには、1.3人になります」と言及し、少子高齢化問題や老々介護などについて詳しく話しました。

介護クイズや質疑応答では、介護士の勤務時間や看護士との違い、資格、やりがいなどについて分かりやすく解説。身近な人を介護する場合の心構えとして「老いは誰にでも訪れます。助け合う気持ちと思いやりを持って接してほしい」と話し、「介護は大変な仕事だが、なくてはならない大切な仕事です」と理解を求めました。

授業を受けた女子生徒の1人は「今まで人の役に立ちたいと思ってきたが、今日の話で介護士の職業に興味を持ちました」と話していました。加勢代表は「母校で社会貢献でき大変うれしい。将来を見据え、一人でも多くの生徒に興味を持ってほしい」と話しました。(岩)

デイケア責任者のツカさんに聞く 医療との連携により 幅広い ケア・メニューを実現

潮騒デイケア・はまなすクリニック 合同プログラムの現状



潮騒 JTC の日中支援活動「潮騒デイケア」と、依存症治療などに対応する医療機関「はまなすクリニック」との合同プログラムが、昨年秋ごろから徐々に鹿嶋市宮中の潮騒アディクションビレッジ会館の潮騒デイケア施設で導入されています。プログラムの内容と現状について、デイケア責任者のツカさんに話を伺いました。

プログラム内容

デイケアでの1日の流れは▽午前9時から掃除。スタッフは打ち合わせ▽午前10時にオープニング(始まりの会)。その後ダルクミーティング(～午前11時30分まで)▽お昼ごろに食堂「おらげのかまど」で昼食▽午後1時から「午後のプログラム」▽午後3時にクロージング(終わりの会)。その後各会場での自助グループ・ミーティングに参加するという流れです。

「午後のプログラム」では、毎週月・火・金曜日は「はまなすプログラム」として、ウォーキング、ストレッチ、グラウンドゴルフ、ペットボトルボウリング、習字(ペン字)、ボードゲーム(将棋、オセロなど)です。第2・4土曜日は「調理プログラム」(参加者5人限定)で、自分で調理するプログラムです。おやつ感覚で作って自分で食べます。全く調理経験がない人でも参加できます。

毎週水・土曜日は「趣味の時間」で、健康マージャン、卓球、土曜日のみカラオケで、第2・4土曜日は講師に歌手の川島有紀さんを招いての音楽プログラムです。毎週木曜日は各班ごとに分かれて、お風呂プログラムと買い物プログラムです。月1回は、各班ごとで誕生会があります。

プログラムの状況

調理プログラムは、若い方の参加が多く年配の人はあまり参加をしていないようです。午後のプログラムにつ

いては(導入の)最初は意欲が無く、なかなか参加しなかったです。「午後からプログラムをやる」となっても、昼食を食べてお腹一杯になって眠くってしまうようです。最近は天気が暖かくなってきたので、グラウンドゴルフやペットボトルボウリングなどに参加する人も多くなりました。ウォーキングには11人の仲間が参加しました。

習字が意外と人気があります。元々刑務所から来る仲間は、字を書く才能があり「字をうまくなりたい」という気持ちがあります。仲間とやっていて楽しいので、平均してプログラムを実行するようになってきました。健康マージャン(賭け禁止)は「賭け麻雀」につながるようなことはしていません。ここ最近は若い仲間と認知症が入っている仲間と一緒にやる傾向が見られます。卓球は、たまに「はまなすクリニック」の看護師や若い仲間、身体があまり動きづらい仲間も楽しんでやっています。

プログラムの課題

(導入前は)身体がなまってしまう、体を動かさないで眠っている傾向が今まではありました。それを「何とかしたい」という栗原センター長の意向で始まりました。まだ(午後のプログラムの)参加率は全体の50%です。まだまだ課題はあります。参加意欲を出させるのと行動を起こさせるには、スタッフがプログラムに率先して参加することが必要です。中には病気が重い仲間もいます。そういう仲間を長い目で見守るのも我々(スタッフ)の役目です。

障害を持っている入寮者の中には、どうしても処方薬に依存してしまう傾向の仲間も多いのが現状です。そういう仲間への配慮や注意深い見守りが必要です。自分は特別だと考えずに、同じ病気を抱える当事者仲間という目線に立って考えや行動を取ってほしいです。いろいろと問題点はあるとしても、現状はなんとかうまく回っています。(聞き手・サッキー)

ぶーちゃん
の
感想「仲間は家族だ！」(栗原センター長)を
体現する体勢に

私が入寮した2015年3月当初に比べると、潮騒デイケアのプログラムは見違えるほど具体化しているように思います。4年前は入寮者数が増え始めているのに、その体勢もまだ大きくA班とB班(各班30人ほどで構成)の2班に分かれているだけで、買い物やお風呂、毎月の誕生会などよくあるプログラムが組まれており、大まかな印象でした。入寮者の多くが複合的な病気を抱えていることから地元や近隣の病院への受診も多かったのも、それほど多くないスタッフのやり繰りなどでリーダーのツカさんは悪戦苦闘の日々でした。

それが現在では、本部司令塔の役割を持つ活動拠点の潮騒アディクションビレッジ会館の2階に「はまなすクリニック」が開設され、連携病院としてのプログラム(お出掛け・グランドゴルフ・ストレッチ・書道・ボードゲームなど多彩)も加わり、個人的には「来るべくものが来た～」という感じを受けています。何しろ精神科の専門的なデイケアの活動にこんな身近で参加できるのですから、栗原センター長の英断と行動力には頭が下がります。

デイケアの推進体勢もA～L班に新たに玉造班が加わって合計12班と細分化されて個別支援と目配りが行き届くようになりました。手探りながらも核家族のように仲間同士が分かち合える雰囲気醸成され、日頃からセンター長が力説する「仲間は家族だ!」を体現しつつあります。ささいな相談事や気になる事、仲間の状況などもスタッフ同士が相談しやすくなりました。自分たちのナイト(専用宿舎)ごと、班ごと、デイケアごと、そして施設ごとを良い形と関係で共有できています。

スタッフの動き(運転・引率・プログラム・その他)の流れでは、指示待ちやいちいち上の判断を仰いでからではなく、その場において主体的に臨機応変な対応ができるようになったのも、ツカさんが基本的な流れをしっかりと把握して受け入れ、機転を利かせてくれるからです。ツカさん本人も「俺も先輩スタッフにそうしてもらったから…」と謙虚に言ってくれますが、その頃と今とは規模も人数も大きく変わっているので、やはりセンター長と同様にリーダーの人間性や器の大きさが組織をいい方に向かわせるのだなあ、と実感しています。

とにかくデイケアスタッフの仲間たちとは「問題は何か」「その解決策は?」「それを手に入れるための方法は?」などを日常的に話し合っています。失敗があってもめげず、ましてや当事者を責めず、決して無理せずに歩んでいこうと確認し合っています。(ブーちゃん)

潮騒 INFORMATION

01 「春の潮騒運動会」

●日時：4月6日(土) 9:30-16:00(予定)

●場所：高松緑地公園野球場(鹿嶋市光1番地)

●内容：玉入れ、綱引き、障害物リレー、大玉転がし、借り物競争、二人三脚リレー、花形の徒競走などのメニューに加え、応援合戦など人気アトラクションがあります。なお、雨の場合は中止です。

※送迎希望の方は潮騒ジョブにお問合せください(電話 0299-77-9099)。

02 「潮騒JTC14周年フォーラム」

●日時：10月20日(日) 10:00-16:30(予定)

●場所：鹿嶋勤労文化会館(鹿嶋市宮中 325-1)

※例年12月第1週の日曜日開催を計画していますが、今年は会場の鹿嶋勤労文化会館が11～12月の日曜枠が行政関係などの催事優先により使えません。今後、毎月開くプロジェクト会議で企画内容などを議論して煮詰めていきます。

03 NHKの取材スタッフ
断続的に潮騒の活動取材

●取材テーマ：依存症者の高齢化問題に焦点を当て、主に百寿を中心に老後のあり方や家族の対応などを映像取材しているようです。

●放送枠：Eテレの午後8時からのハートネットTV枠で5月半ばごろに放送予定のようです。
※正式な放送日程が決まれば、本紙4月号でお知らせします。



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

■行き場のない人たちがダルクに集まるように

世知辛いこの国にあって、ダルクは今もって権力や様々なしがらみから最も遠い、自由な空間だと私は考えている。そのことは当事者たちが誇っていいことだ。だからなのか、最近では当初予想をしていなかった制度のはざままで苦しむ社会的弱者を不可避に呼び込むことになっているよね。

制度疲労が目立ち、希望や救いの見えないこの国にあって、頼みのはずの福祉や医療から締め出された、行き場のない疲れ切った人たちが、ここにきてダルクに引き寄せられている。ダルクによっては軽い知的障害や発達障害、精神疾患など困難な障害を併発する仲間が登場しており、これら回復のプログラムに乗れない人たちにどう向き合えばいいのかな。

それに近年、依存症の多様化や複合化傾向が目立つようになった。これまでの薬物とアルコールに加え、ギャンブル、セックス、ゲーム、スマホ…と新たな依存対象者が層になって急激にせりあがり、これまでのやり方では対応が難しい。ダルクに登場する人たちも圧倒的に高齢者が多くなり、認知症などを併発して依存症とはいえ早急に介護福祉の対象とすべき段階にきている。それこそダルク流の老人ホーム機能が必要な時代だよ。

こうした流れは当然ながら、ダルクの施設運営を資金面からも圧迫している。ダルクに登場する人のほとんどが生活保護頼りだけに、高齢化、重複障害者への対応と相まって、ダルクの運営は正念場に差し掛かっている。現場のリーダーの悩みは相当に深いよ。まあ私は、なんとか自分たちで解決していくと思う。それがダルク流の

やり方だからね。

■コンビニとスマホがあれば生きていける

で、分かったことなんだが、以前から私は「依存」の問題の根っこに「孤独」と「孤立」の問題が深く関わっていることを、自分の体験から実感していた。今やこの問題は、社会全体に広がりを見せている。人と人とを結ぶ絆の問題、人間の関係性の問題が危機に瀕しているように思うんだ。地域コミュニティーの崩壊はもちろん地縁血縁、家族すらも人間関係をつなぎ止められなくなっている。

濃密に見えた家族の中でも「孤立」と「孤独」は拡大し、一触即発の状態から刃傷沙汰になっているケースも耳に届く。時折、テレビのニュースで取り上げられるけど、正直「またか…」という感じで、「他人の不幸は蜜の味」だからメディアの消費材料になっているな。

何しろ今は、コンビニとスマホがあれば生きていける時代。どこの家でも自分の部屋があり、独りこもっていられるから、ヤク中を育てるにはもってこいの条件が揃っている。かつてのダルクなら元ヤクザと暴走族上がりの兄ちゃんばかりだったから、外に向かって気を吐くパワーがあった。それが今は主流が処方薬依存の引きこもりのヤク中だろう。頭でっかちのやつが多くなって、ダルク全体に活気が失われている気がするな。

■「孤独」と「孤立」は社会全体の問題に

この問題は「弱者」に対する社会の目線の問題と考えていいんじゃないか。社会全体がそこへの目配りができてないから、悲惨で理不尽な通り魔事件のような、常識

では理解しがたい事件が起きる。動機は見えないというけれど、私なら人間関係の危機をそこに見るな。親子の無理心中や一家惨殺、老々介護自殺や心中事件のように悲惨な家族事件が後を絶たない。学校でのいじめ自殺事件もニュースで報じられる。背後にあるのは「孤独」と「孤立」の問題だろう。今の日本を見ていると、ダルクだけの問題じゃない。

そういった意味では、34年の経験の蓄積の中でダルクは一貫してこの問題と向き合ってきたわけだから、今度は私たちがもの言う番だっていう感じがする。問題を抱える人に「孤独」や「孤立」から逃げられる場所、「今のままでいいんだよ」と肯定できる場所、「自分らしく居られる場所が必要だ」とね。

■硬直した学校や教育とは違う学校ビジョンで

だから私にとっての最後の宿題は、「孤独」と「孤立」の問題を共有できる、垣根を超えた空間づくりかな、と思うんだ。今までは薬物あるいはアルコール、最近ではギャンブルが急激に増えてきたけど、ダルクはそうした依存症の人たちの居場所や受け皿となってきた。でもこれからは、社会全体に目配りした取り組みにシフトすべきだ。ダルクがこれまで培ってきたものを生かしながら、ダルクとは異なる、まったく新しいコミュニティーを、「学校」というビジョンでとらえ直したい。

もちろん私の考える「学校」はダルク流の発想だから、今の硬直した学校や教育システムとはまったく違う。そもそも私は管理するのも管理されるのも大嫌い。それにダルクの真骨頂は組織化されないフラットな関係が命なのは承知の通り。文科省なんか端っから相手にしてない。まあ向こうだって吹けば飛ぶようなダルクの存在なんて歯牙にも掛けないだろうけど…。

今の段階でうっすらとイメージしている新しいコミュニティー空間は縛りを嫌う、自由度の高い「学び」の場所かな。例えば、江戸時代の寺子屋をイメージしてもらえたらいい。食い詰めた浪人が近所の子供たちに読み書き、そろばんを教える、あのイメージだな。金がないなら、月謝は出世払い、あるいは家で獲れた野菜でもいい。勤労で代替してくれてもいい。とにかく「学びたい」「勉強したい」というパッションがあれば、誰でも受け入れたい。

■「70の手習い」のユタカさんには頭が下がる

世知辛い世の中に、こんなへんちくりんな妄想が一つぐらいあってもいいんじゃないか。でも、私は与太話には終わらせたくはない。最近はダルクにも学習熱が高まっ

ているよね。ある程度回復した仲間が夜間に定時制高校や放送大学などに通うケースが増えている。

ダルクには高校中退組や、中学も満足に通わなかった仲間が多い。口では「学歴は関係ない」とはいつても、いざ社会復帰して就労となると彼らを受け入れるのは絶望的な状況だ。だから、せめて高卒の資格だけは取ろうと頑張っているよ。

それこそ「40の手習い」にとどまらず、潮騒のユタカさんなんか「70の手習い」で夜間高校に通っているだろう。私と同世代なのに大学も視野に入れて、精神保健福祉士の資格取得を目指している。卒業する頃には80歳になるのに、その情熱と姿勢には頭が下がるね。

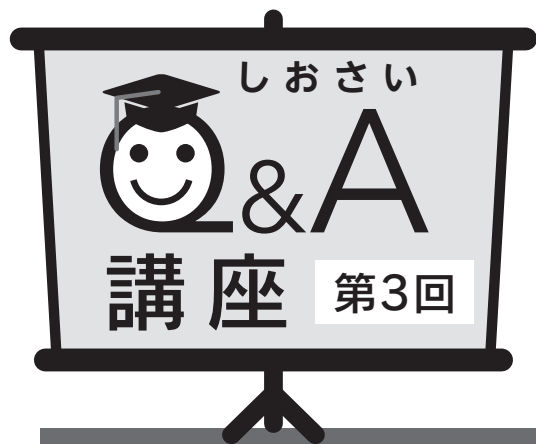
だから私には、これに応えたい。どういう形になるかはまったくの未知数だけれど、できれば上の部分では、そうした大学の機能も持たせたい。今の大学にはない依存症を専門に研究する学部みたいなものもほしい。これほど社会病理と注目されているのに、医療看護系大学にだって依存症の問題はほんの概論で触れるだけで素通りしている。私の構想するダルク流大学では、日本で初めてアディクション文化を扱う大学にしたいね。

それと私は子供の頃から勉強が苦手だったから、頭でっかちの学問研究機関は願ひ下げだね。知識偏重ではなくて、現場での経験の蓄積や感覚、共感力というのかな、ダルクのリーダーの持ち味が生かせる学校にしたい。ダルク流の大学なら、彼らは十分に先生になれるよ。スタッフが大学の先生になる、楽しいじゃないですか。具体的なあり方、組織、運営のイメージは今後、「ダース(DARS)」（薬物依存症者回復支援）に集う大学教員ら有識者の方々のお知恵を借りたいと考えている。

私たちアディクトは複雑な思考が苦手だ。物事はできるだけシンプルに考え、処理すべきと考えている。特別な人だけがやれる特別な活動ではなく、みんなが共有することが肝要なのだ。そうはいつても、私たちにはできないことの方が多い。そこはできる人たちに助けてもらおう。

私たちは当事者の力、仲間の力を信じて今まで社会の局所において、時にはうとまれ、時にはさげすまれながらも、自力で生き延び命のリレーをしてきた。その意味で、仲間たちはずいぶんと辛抱強くなり、打たれ強くなったよ。

私としては曲がりなりにも培ってきたダルクの力を社会に還元すべきだと思うんだ。当事者活動の枠から一步踏み出し、私たちにしかできない役割を果たそうと密かに決意を固めています。それが社会に開かれた新たな「学び」のコミュニティー、「ダルク寺子屋大学」の妄想的なビジョンです。(終わり)



12ステップ理解へのアプローチ

ステップ1

私たちはアルコールに対して無力であり、
思い通りに生きていけなく
なっていたことを認めた

— いよいよ12ステップの話に入ります。まずは、スタートのステップ1からです。

ステップ1の理解には、先に話をしたビッグブック「アルコールクス・アノニマス」(無名のアルコール依存症者たち)の第1章に書かれているAAの共同創設者でもある故ビル・Wの物語を知る必要があります。

— ビルがアルコール依存症になっていく過程や回復しながら、多くのアルコールクを手助けしていく話ですね。

そうです。この章の簡単なあらすじから話をしましょう。この物語は、米軍・砲兵中隊の若い将校として第一次世界大戦に応召して帰国した22歳のビルが、ウォール街の証券会社に勤めながら株で大成功します。しかし、酒に溺れる日々を送るなかで起きた1929年10月の株価大暴落で無一文になり、飲酒問題も顕著化。絶望の淵に落ち込んでいたビルに突然電話を掛けてきた学生時代の友人の訪問をきっかけに回復への道を歩き始めるのです。アルコール性精神異常で入院していたはずの同級生が「酒を止めた」と告げ、話を聞いたビルが酒浸りの生活から酒を断ってアルコールリズム(アルコール依存症の症状)を克服し、新しい人生を獲得していく物語がつづられています。

— まさに依存症回復の原理が書かれているのですね。

ステップ1と深く関わってくるのは、友人が会いに来る前に導き出したビルの結論です。「一巻の終わりだ。幕は下りた」と記述されています。酒に支配されて飲まずにはいられなくなる連続飲酒に襲われ、自分自身では克服できない行き止まりのない窮地に追い込まれた全面降伏の状態に陥っていたのです。「その時の孤独と絶望はとも言葉では言い尽くせない」「ぼくは闘いの相手の正体をつかんだ。手も足も出ない」と告白しています。

— 藤田さんも同じような状況でしたね。

そうです。いわゆる「底つき」です。自分が無力であり依存症であることを正直に認め、受け入れることが回復の第一歩になるのです。

— 依存症者が回復するには、なぜ「底つき」を経験する必要があるのでしょうか？

徹底的敗北を認めた結果、自分の力に頼らず、回復プログラムを真剣に受け入れて実行しようとする気持ちが芽生えます。それが回復に向かう強固な土台になります。

— 「底つき」は誰も同じなのですか？

人によって個人差があり、浅く済む人がある反面、深い人もいます。自力ではどうにもならず、医療や治療のプログラムを受け入れるしかないと思ったときに「底つき」です。依存症もほかのさまざまな病気と同じように早期発見、早期に治療が行われると早い回復が見込まれ、周囲へのダメージを最小限に抑えられます。

— 依存症になる人とならない人がいます。その違いを教えてください。

一般的にアルコールといえばエチルアルコールを指し、麻痺や興奮、消毒作用を持つ最古の物質です。人により違いますがモルヒネに次ぐ強い依存性があり、WHO(世界保健機構)も依存薬物の一つに挙げています。飲酒可能な黄色人種の約97パーセントは、適量飲酒をしている限りアルコールに対して問題はありません。気分が楽になり陽気で多弁になりますが、飲み過ぎるとむかつきやめまいなどを起こします。正常な人はこの影響を避けるために飲酒を中止します。

— まあ、大体がそうなる前に寝てしまうか。飲めなくなつて止めてしまいますね。

しかし、残りの3パーセント前後のアルコールクは、症状が進むと手や指の震え、めまい、吐き気などの身体的な「禁断(離脱)症状」と同時に「今度はうまく飲める」などと信じてしまう精神的な「強迫観念」にとらわれます。そして最初の1杯目を引き金に、次も飲まずにはいられなくなる強い「渴望」にとらわれ、酒量をコントロールできなくなります。つまり一度アルコールクになると一生アルコールクなのです。

(解説=藤田良・潮騒 JTC 生活支援員、次号に続く)



潮騒ダイケアの仲間たちと、潮騒の関連施設である依存症者向け介護サービス「百寿」の仲間たちによる今年初めてのソフトボール大会が3月19日、鹿嶋市光の高松緑地公園野球場で開かれ、百寿チームが潮騒ダイケアチームに「21-9」とダブルスコアの大差を付けて圧勝しました。

試合は、先攻の潮騒が二回表に6点を取り潮騒がリードしたかに見えたが、三回表で百寿投手のオカさんの好投と百寿守備陣の厚い守りで、潮騒は得点できません。ここから百寿が試合の流れをつかみ、三回裏に4点を挙げて逆転。百寿は四回裏で一気に10点と打線が勢いに乗り、快進撃を見せます。

潮騒もヨイチさんをはじめ選手たちが一丸となって巻き返しを図り、六回表で2点を取ったものの点差を縮めるには至らず、百寿が勝利を収めました。

マウンド上で好投を見せた百寿のオカさんは「予想外だった。今回は負けるつもりで来たけど、みんなの頑張りで勝つことができた。選手のおかげ」と、喜びの表情を見せました。

敗れた潮騒のケンさんは「残念ながら負けただけ、次回は絶対に百寿さんに勝ちたい。毎日キャッチボールで練習する」と、次戦への意欲を見せました。同じく潮騒のイチローさんは「百寿さんは普段から立ち仕事しているので腰が違う。瞬発力があるし、バネがあった。今回の主役は百寿さんだった。今回もオカさんがナイスピッチングを見せた」と、試合を振り返りました。

67歳の高齢にも関わらず試合で健闘を見せた、潮騒のヨイチさんは「百寿の皆さんも元気を出して頑張ってください」と、一塁側で観戦していた百寿の仲間に向けて

メッセージを送りました。ヨイチさんの活躍を見た、百寿のマコトさんは「ヨイチさんが67歳であれだけの動きができて、こちら（百寿）の入寮者たちも元気をもらったと思う」と、健闘を称えました。

潮騒と百寿とのソフトボール交流試合は毎年約2～3カ月に1回のペースで定期的に行われており、参加する仲間たちの中には、昔野球をやっていた人や野球ファンもいます。百寿スーパーバイザーの山野玄騎さんは「百寿のほうにも潮騒の入寮者が来ているけど、なかなか交流が無いのでコミュニケーションが取れていいなと思う」と述べました。

ソフトボール大会には、NHK水戸放送局の取材クルーも取材に訪れ、試合の様子や車いすから声援を送る百寿の仲間たちの様子などを撮影していました。



受刑者からの手紙

どこも頼るところも相談するところもなく困っている

先日お手紙書かせて頂きましたY・Nです。前回少しお話をさせて頂きましたが、私の残刑も6カ月を切ったところで、身元引受人も決まっておらず、帰宅地也没有せん。先日、保護会も全て断られてしまいました。このまま帰る場所もなく、出所したとしても、私はまた覚醒剤に手を出してしまいそうで悩み、困っています。そこで相談なのですが、これから私の事を潮騒ジョブトレーニングセンターで預かってはいただけないでしょうか？これを何とかお願いしたく、今回お手紙を書かせていただきました。

寮費の方は、恥ずかしい話ですが、少々経済的に苦しいので、生活保護の方を何とかお願いしたいと思っています。そして、やはり刑務所から1日も早く出たいとも思っていますので、すうすうしいとは思いますが、身元引受けもお願いできましたら、大変嬉しく思いますので、どうかよろしくお願い致します。

もし引き受けて下さるとしましたら、私も残刑を6カ月を切っており、早くしなければ仮釈放をもらえなくなってしまうので、お忙しいとは思いますが、私の方へ身元引受を引き受けてくれる旨の手紙をなるべく急ぎでいただきましたら、こちらで申請したく思っています。なので、身勝手に大変失礼なことは十分に分かっておりますが、どうかお手紙をいただきたく思っています。どうぞよろしくお願い致します。一方的な内容ですが、どこも頼るところも相談するところもなく、本当に困っています。どうか力になっていただけますでしょうか。宜しくお願い致します。

私の罪名、その他簡単に書かせて頂きます。出身はS県で、関東地方のある県で生活していました。罪名は覚醒剤取締法違反、懲役2年。一部執行猶予6カ月なので、実質1年6カ月の懲役となり、満期日は今年7月です。今回5回目の刑務所で2回目までは仮釈放をもらいましたが、前回、前々回は柄受けが決まらず、満期でした。もう刑務所生活も本当に懲り懲りで、何とか立ち直りたく思っていますので、どうか助けて下さい。宜しくお願い致します。大変身勝手にすみません。これからも無事故で頑張りますので、応援宜しくお願い致します。

最後に、手紙とパンフレットを読ませて頂き、思ったことを少しだけ書かせて頂きます。私もずっと覚醒剤を使い続け、どうすればクスリをやめられるのかと悩み続けてきました。そこへ先日のシゲさんからのお手紙。やはり私も潮騒の皆様のように一緒にクスリから足を洗うしかないな、と強く思いました。どうか皆様、私にも力を貸して下さい。宜しくお願い致します。本当はもっと早くに手紙を出せばよかったのですが、この様に残刑6カ月を切って、せわしない手紙になってしまいました。

(福島県 Y・N)

5年ぶりにセンター長の声を聞き懐かしい気持ちで一杯に

おかげさまで(出所まで)あと僅かとなりました。ここでの生活に終止符を打つべく頑張っておりますので、ご安心下さい。先日には5年ぶりにセンター長のお声を電話で聞くことができ、懐かしい気持ちで一杯となりました。仮釈の方が自己の内で覚悟は出来ていたものの、何だか目には見えない何かをいつも恨んでイライラしていたものが、センター長の声を聞いた途端すべて吹っ飛び、ゆっくりと眠ることができるようになりました。

あとは、この塀の中にもう二度と戻ってくることをないように、決して仮釈の喜びだけで終わらせずに自己を戒めながら、今回お世話になった全ての方々に感謝する気持ちだけは忘れることがないようにしたいと思います。数日でここから出てお世話になりますが、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。シゲさん、いつも手紙にて励まして頂きまして本当にありがとうございました。お会いする日を楽しみにしております。

(長崎県 O・K)

潮騒では比較的良好に回復していると思えたスタッフがふとした弾みでスリッパし、刑務所に逆戻りするケースは珍しくありません。そんな「潮騒家族」の一人が今回、「お務め」を終えて潮騒JTCに復帰します。依存症にとって失敗は恥じではありません。受刑経験も回復への糧となる試練の一つです。(潮)

今では笑い話のようなシゲさんの回復記がとても面白い

シゲさんお手紙ありがとうございました。元気そうで何よりです。冊子(潮騒通信)も有難く頂戴致しました。御礼申し上げます。シゲさんの回復記はとても面白かったです。酔っ払いの行動ですね。どうってことはないです。気にしない。気にしない。今では笑い話ですね。でも、続きが気になる。そうそう、暮れの餅つきも楽しそうでした。そちらはまだ寒いのですか？ こちらは時々暖かい日があります。シゲさん、花粉症は大丈夫ですか？ 私は毎日くしゃみばかりしています。季節の変わり目は体調を崩し易いので、シゲさんもセンター長も潮騒の皆様もお体に気をつけて下さい。(東京都 S・G)

今年は社会に戻るだけに弱気になっている時じゃない

まだまだ寒い日が続いていますが、栗原センター長、シゲさん、体調はいかがでしょう。ニュースでインフルエンザが流行って大変だと聞きますが、潮騒の方は大丈夫でしょうか。一人この地で思案しています。こちらは、二度ほど雪が降ったり、バレーボール大会があったり、変化のない生活の中にも少しの風を前向きに感じられるようになってきました。先日、職業訓練を受け、ワードとエクセル3級を取得することができました。あとはフォークリフトの免許の取得を狙っています。体の方も鍛え、心身ともに少しでも健全に回復できるよう、心がけています。

後遺症なのか、拘禁病なのか、くよくよしたり、後悔ばかりになってしまいがちなのですが、もう、そうも言っていられません。今年はどうあっても、また社会に戻る年。弱気なことを考えたりしている時じゃないんです。ちょっと気が早いかもしれませんが、もうそろそろ外のことを考えていかないといけないかなと…。そのための“今”なんだと思い、なるべく今を大切にしていこうと思います。お願い事ですが、できたら潮騒通信を送ってもらえたら、外の情報を知ることができうれしいです。(茨城県 K・G)

潮騒のイベントは楽しそうに参加したくてたまらない

早2月も終わろうとしております。月日が経つのは早いですよね。今年は自分にとって(12月ではありますが…)出所を迎えます。3年なので、なんとかあつという間にその日を迎えたいわけですが、仮釈をもらえればさらに早く出所が迎えられるので、それを目標に頑張っております。栗原センター長やシゲさんと会える日も近づいていることがとても楽しみです。現在、引受先が東京にて決まってはいるのですが、元妻が引き受けてくれるかもしれないということもあり、並行調整をしている最中です。もしそちらに変更になれば、北海道にはなってしまうかもしれませんが、どこへ行っても会いに行きますので、宜しくお願い致します。

久々に潮騒通信も送っていただき、やはりイベントは楽しそうに参加したくてたまらないです。同じ工場に潮騒を知っている人間(世話になった人)もいますが、その人からも話を聞いております。シゲさんの事を知っていると聞いていましたよ。本当に潮騒の活動はすごいですよね。センター長を初め、スタッフ皆さんが本当にすごいと思います。シゲさん本当に会いに行きますから宜しく頼みますね。当地も見える範囲では雪もなく、春へ向かっております。一日も早くこの寒さから脱出をさせてほしいのですが、この試練が反省の課題ですからね。(秋田県 M・K)

しおさい、俳壇

3 月のお題 菜の花

選者 桐本石見

人生は 60 歳からでもやり直せる！ No.62 センター長 栗原 豊

ステップ 1、2、3 の実践により「無償の愛」への自覚が生まれる

鹿島ダルクでスタッフとして成長を遂げていた私は、仲間からの助言を受けてがむしゃらに 12 ステップの「ステップ 1、2、3」に立ち返る日々を過ごしていた。日々ダルク・プログラムに取り組みながらも、一方で長期の依存歴から時おりズズズツという背筋を駆け抜けていく快感や欲求のようなものが生じることに手を焼いていた。できるだけ意識しないようにしているのだが、悪魔の誘惑のように無理やり私の中に押し入っては「そんなに苦しいなら無理するな」「一発やれば簡単に楽になるぞ」と心の隙間に脅しを掛けた。そんな時にはステップ 1 の「私達は薬物(アルコール)に対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた」に立ち返ることに心血を注ぎ、こう自分に言い聞かせた。

「確かに俺はクスリ(=薬物とアルコール)への欲求が回避できないでいる。でも、もし一回でもやってしまえば死に向かうことは体験からして、もはや明らかだ。このズズズツという誘惑に満ちた感覚は、死に向かう病を抱えているために現れる現象そのものなのだ。だとしたら、俺は自分がそういう病気を抱えて生きるリスクある人間であることを認めるしかない。依存症者の自分が与えられた命をまっとうするには、クスリやアルコールに『無力』であることを見つめ直すことしか助かる術はない。そうだ、自分の無力にもっと正直になろう。そうして自分を確認するための道具として、この欲求そのものをとらえ直そう。クスリへの欲求と渴望を、もっと『健康的な欲求』として素直に受け入れよう！」

こう考えると自分がずいぶんと楽になった。ステップ 1、2、3 の理解を深めるごとに自分の病気を自覚し、その大きさを再確認できるようになった。その上で、私の内側に実感として浮かんだのは「無償の愛」だった。これによって鹿島ダルクに入寮以来、悩み続けた自分の課題(命題?)である「神の意思を『神』とする」意味が分かるようになり、やがて「俺にとっての神とは無償の愛だ！」と腑に落ちた。それは「喜び」「忍耐」「自省」「謙遜」「思いやり」「優しさ」「誠実」の 8 つの要素からなるもので、この「無償の愛」に向かっていけば、自分の意識を正していける。自分の過去にあった意思を使ってしまったとしても、常にこれに照らし合わせていければ、すべてが満たされるようになる。「無償の愛」の存在が自分を支えてくれて、薬物など必要なく生きていける—そうした確信が生まれ始めていた。(次号に続く)

佳作

菜の花に揺られて思う恋心	メーテル	菜の花に海の風吹くさわやかに	まや
遠見にも絨毯みたい花菜かな	チャコ	被災地へ届け希望の花菜色	コバ
菜の花にたわむる蝶や微笑みぬ	くま	菜の花や母の詩きたる野路の花	あべ
菜の花に遊び暮しも子の日かな	マコ	菜の花の黄色日の色温むかな	のぶ
菜の花や山の里にも春の来て	のん	晴天や菜の花畑蝶も舞ふ	なん
利根堤花菜一面咲き誇る	いるか	安房道はてふてふの舞える日和かな	一郎
菜の花が咲いて故郷を思ふかな	あさ	遠見にも石槌山や菜の花忌	芝
菜の花の満開となる村一つ	ゆうこ	酔いどれて花菜ゴマ和え独り食ふ	アオ
胸躍るきょうの日和の花菜かな	くみ	煮びたしは花菜の絵皿春一番	原納
菜の花に絨毯思ふ日和かな	めい	春の潮波の穂先に日を広ぐ	ゆたか
菜の花のお浸しの味母の味	しの		

特選句

古里の
菜の花畑母はなき

しま

句の作者の故郷は何処だろうか、昔はこの農家でも菜の花畑があつて、三月にもなると如何にも春を思ふ黄色の花が咲いた。また集落共同で油を採るための焼き畑農業もあり、菜の花が咲くと壮観でもあつた。その故郷に、もう母は亡い。菜の花の明るさに比べてしみじみした句で、私も故郷が懐かしい。

特選句

何気なく
花菜見てゐて微笑みぬ

オノ

人の心は字の様に水に浮く小舟の様でもあり、感情とも言うが、色彩にも心が動く。空の青、草木の緑などには安らぎ、黒や血などにはおののく。畑や堤防などに咲く菜の花をしばし眺めていると、心安らぎ我ながら微笑む。日常のことながら、人間も含め大自然の不思議と摂理を思う句です。

特選句

広々と
菜の花畑君探す

アオ

この畑は何処だろうか、今では観光用に菜の花、向日葵、コスモスなど広い畑に咲かせる。農業としては北海道、青森県が名高いが、近くの観光用はマザー牧場などかも。その広い菜の花畑で、たはむれに隠れん坊などして遊ぶのも楽しい。私にも『桑の実を食べて葉隠れ初恋も』があり、学生の頃が懐かしい句です。

秀逸句

今月の秀逸句

利根堤風と菜の花ダンスして

れいこ

利根川の佐原辺りの堤防には所々に菜の花が咲いて美しい、ことに風に揺れる様は黄色の波の様でもあり、個々にはダンスを踊る様でもある。近くに公園もあり、しばらくを眺め童心に還るのも良い。

山肌は花菜一色マザー牧場

みく

マザー牧場は一九六二年、東京タワーの設立者でもある前田久吉氏により千葉県富津市に開園。今では牧場や花の公園としても親しまれている。ことに動物に触れあえるのも人気の一つ。また四季の花も多く、県花の菜の花は山肌を染めて美しい。旅の思いの句。

菜の花や何を負いゆく遍路達

芝

遍路と言えば四国八十八ヶ所で秩父、坂東、西国は札所巡りと言う。空海の修行地を辿るもので今は観光化したのが、昔は死を覚悟した行と言う。それは修験者の他に病氣平癒、貧困や刑罰の逃れなど暗い面が多い者の遍路でもあつた。旅の荷だけでなく諸々の人生も負う遍路達でもある。それを菜の花が癒す句。

野に出れば人みな優し花菜かな

みく

万物の霊長と言はれる人間は他の動物より何百倍も賢い訳ですが、反面心は複雑怪奇でもあり、常に仏教で言う五欲に悩まされ安寧を求める。街に公園などあるのもそのための一つ。また野に散歩などして菜の花や菫、土筆など見ると心も安らぎ人へも優しくなる、日常のことながらしみじみした句です。

菜の花や子の日懐かし大多喜城

ヤヨイ

大多喜城は千葉県大多喜町にあり、今から五百年前真里谷氏が築城、江戸時代は徳川四天王の本多氏の居城で名高い。里見氏など七氏も交代したので寂れたが、昭和五十年に再建され、この町の観光名所の一つ。桜、紅葉祭など賑わうし、夷隅川、養老川も名高の景観も良い。里を懐かしむ句で私も尋ねて懐かしい。

日も月も色は菜の花安房の国

ユタカ

神武天皇の御代に阿波国の天富命が忌部氏らと東国の良い地を求めて布良の浜に來航、故郷の阿波を安房に代えて住んだので今もこの名がある。安房は里見八犬伝などでも名高いが、風光明媚で温暖な地。「菜の花や月は東に日は西に」蕪村の句なども思う旅の明るい句です。

どっかい

私も生きてます～我が回復記～ 「アル中のシゲ」の巻

第9回

不快な機械音がまとわりつきアル中に特有な幻覚幻聴が始まる

アディクトにとって自由に使えるお金があるということは、回復に向けての大事な要件である「底つき」を遅らせることに他なりません。お金があるということは、健常者なら幸福で安定した生活を保障する必要にして十分な条件ですが、アル中には不幸を招くための悪魔のツールなのです。もちろん人によって幸福の尺度や基準は違いますから、お金よりも大事なものがあるとは思いますが、でも、無いよりはあった方がいいのがお金です。でも、アル中の私にとって、お金は命を縮める役割しか果たしませんでした。私の場合は、マンションを売ったことで「底つき」がどんどん遠のき、その代償としてやがて身体に異変をきたすようになりました。心も体もどんどん壊れていったのです。

話を戻します。私はいつものように定宿のホテルに戻り、冷蔵庫からビールを取り出し、懲りずに飲み続けます。「大丈夫だ、まだまだ金は有り余っている」。そう自分に言い聞かせ、今日もまた寿司屋で飲食し、夜はクラブで豪遊…。毎日毎日、同じことの繰り返しです。当時の私にとっては最高の日々で、朝から翌朝まで飲み続けていられることが、私の至福の喜びでした。で、いつものようにクラブから長期契約しているホテルに戻り、まるで自分の生活空間となっていた部屋に入って、すかさず冷蔵庫に手を伸ばします。例によってビールを飲み干し、そうしてベッドに横たわりました。

しかし、この日はそれまでとは違った異変が生じていました。まるで頭の中に機械が埋め込まれたように、ピーピーピーと鳴り続けているのです。その不快な機械音といったらありません。今にも狂いだしそうな感じです。その警告音のようなものは止むことなく、いつまでも続きます。私は頭を叩きまくり、恐怖感から逃れようと、ますます酒をあおり続けるようになりました。しかし、いつこうに機械音は鳴り止みません。それに輪をかけて今度は、「お前を殺すぞ!」「殺す!」「殺す!」「殺す!」という悪魔のささやき…。そして、仏壇にあるようなリンの音が続いて聞こえてくるのです。あたかも私の死後の世界を物語っているようでした。この恐怖の連鎖に耐えられず、私はさらに酒を飲み続けるようになりました。悪魔の連続飲酒です。(次号に続く)

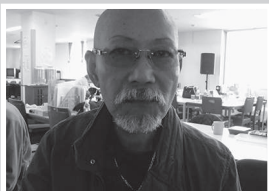
3月のバースデイ

マル



いつもラーメン
ありがとうございます。

あーちゃん



毎日、毎日の戦い

イチロー(百寿)



遠くへ来たなあ!!

ケンジ



ガンバル

タダ



一日断酒

ヒロ



今日一日

竜馬



無言

タツヤ



頑張るぞー!

ジロー



今日一日、
生かされますように

ミッキー



生きてます。

ゴロウ



今日一日

3月の行事

- 3月9日 潮騒人間塾
- 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24日 潮騒家族会
- 3月26日 「鹿嶋神の道」体験散策

4月の行事予定

- 4月6日 潮騒運動会
- 4月12日 潮騒俳句会
- 4月14・20日 秋元病院メッセージ

献金・献品を頂いた方

(3月15日現在)

- ・大原 文枝 様
- ・株式会社オカミ 様
- ・ハタノ 様
- ・匿名様 2名

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

潮騒の仲間たちを見ていると、健康づくりが苦手な人が多い。運営面で恵まれた環境下にある公的福祉施設ならいざしらず、貧しい民間の依存症リハビリ施設の潮騒JTCでは資格を持つ専門職員の指導を受けて健康を維持するのは難しい。専属の管理栄養士がいて日常の食事管理まで目が行き届くようになるのが理想だが、引き続き入寮者の健康づくりへの意識啓発と自己管理を促すしかない▼でも、潮騒の拠点に「はまなすクリニック」が開院したことにより、日々のバイタルチェックや専門医と看護師によるケアと助言指導が手厚くなり、健康づくりの環境が劇的に改善された。例えばこれまで施設を悩ませたインフルエンザ対策が徹底したのは好例だろう。ここにきて医療と連携したデイケア活動が充実し、依存症回復支援施設としては目を見張る成長ぶりだ▼もともと潮騒に漂着する人たちは、長年の荒れた生活から自己管理もままならないケースがほとんどだ。結果、健康面では大きなリスクを抱えた人が多く、しかも高齢化に一段と拍車がかかっている。回復プログラムの充実やメンタルヘルスケアにとどまらない幅広いサポートを必要としているだけに、医療連携の先進的な取り組みは誇っていいと思う▼閑話休題。僕は自宅仕事場でのデスクワークに行き詰ると、決まったコースを散歩することになっている。同じ茨城県内でも鹿嶋市とは反対側の栃木県境に住んでいるので、背後の紫峰・筑波山や加波山、雨引山などを眺めながらマイペースで桜川沿いを約1時間かけて歩く。途中、自己流の柔軟体操をして変化をつけて心身をリフレッシュしている。持病に糖尿病があるので、安上がりの健康づくりにつながっている感じだ▼ただ、このペースを通年で維持するのは意外と難しい。真夏の強い日差しの下や凍てつく冬場にはどうしても面倒になるし、締め切りに追われて引きこもり状態が続くと再びペースを取り戻すのが難しくなる。人は易きに流れると言い訳するつもりはないが、完璧を目指すよりもアバウトに生きることを肯定することを、障害のある息子から教えられている▼というか、この「いい加減さ」を肯定しなければ障害児・者を持つ家庭は、たやすく精神的に追い込まれてしまう。有難いことに僕は、ダルクや潮騒を通じて世間体に縛られない生き方の基本について学んだ。その「ありのままの自分でいいんだよ」「無理せず7、8割の力で生きようよ」という生き方は、もっと世間で見直されていいと思う。(市)

潮騒通信 どっこい生きてます! 2019年3月

Contents

- P② 「鹿嶋神の道」事業にボランティア協力したい
- P③ 百寿代表のマコトさん出身中学で講話
地元のデータを元に基に高齢者問題の深刻さを訴え
- P④ 潮騒デイケア・はまなすクリニック 合同プログラムの現状
- P⑤ 潮騒 INFORMATION
- P⑥ 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[後半]
- P⑧ しろさい Q&A 講座
[12ステップ理解へのアプローチ]第3回 ステップ1
- P⑨ 潮騒デイケアVS百寿 ソフトボール大会開幕
- P⑩ 受刑者からの手紙
- P⑫ しろさい俳壇 3月のお題「菜の花」
- P⑭ どっこい私も生きてます「アル中のシゲ回復記」/3月のバースデイ
- 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/

