

A J U岐阜ダルク ニューズレター 平成 18 年 7 月 11 日増刊 (毎週火曜日) 発行
A J U通巻 7402 号 昭和 54 年 8 月 1 日 第 3 種郵便物認可



A J U
つうしん
岐阜ダルクニューズレター 夏号

「体験、洞察、見守り、仲間」

岐阜県精神保健福祉センター 所長 丹羽伸也

人が真に学べるのは経験からである。経験が本当に意味をもつのは、それが洞察されたときであるが、洞察は簡単には得られない。激しい体験はそのことの意味を考えるのに長い時間を必要とする。周囲の人のほうが岡目八目で事態を察知把握するので、本人が洞察する前に、あるところまでは我慢していても、やむにやまれず注意してしまう。つい言ってしまう。言えるというのは、近い関係だからで、家族の有り難さでもある。

心理療法の分野では、洞察に関しては作為的誘導的であってはならないとされる。本人が自ら洞察に至るのでなければ、力となりえない。よくあるのは、ここでも先回りをして評価や批判をしてしまい、本人に外から洞察を迫ってしまう場面である。何とかしてあげたいという善意から発しているのかも知れないが、それは専門家としては未熟な行為である。見守りということが如何に大変な作業であるかがわかる。

底つき体験という言葉がある。こんなことをしては駄目だと心底思い、そこから行動が変わる。それは孤独な作業である。もう他に頼るべきところが何もなくなくなった状態。家族もそれに耐えねばならない。そんなことは簡単に出来るものではない。サーバイパーの体験談には真に迫った底つき体験が紹介されるが、それをすべての人の道しるべとすることは出来まい。そういう中で、底つきに至る前に動機を強化する方法について議論され始めている。つまり、より現実的な気づきを目指すということである。

その 1 つが、仲間の体験から学ぶという方法。そこには人間のかかえる共通の問題としての視点があるので、当事者単独の問題として責められることは無い。そこで初めて洞察が芽生えたとすれば、少なくとも責めるという行為は極力避けるべきなのだろう。これは自分も含めて大いに反省すべきことである。

リレーメッセージ

薬物依存からの回復とは

養南病院 院長 杉田憲夫

依存症の人たちとのかかわりを始めた頃、ある断酒会の会長をしていたAさんが私に教えてくれたことがあります。それは、次のような話でした。『アルコール依存症の人間はいくら医者や親から酒をやめろと言われても駄目だ。自分は母親と二人だけの家族で、酒のために結婚もできなかった。その母親に、酒さえ飲まなければ嫁さんも来てくれるだろうにと、しつこく言われた。それでも酒をやめることはできなかった。やめようとしたことは何回もあったが、飲みたい気持ちを抱えてじっと我慢しているだけで、気がついたら飲んでた。ある時に、もう自分は一生に飲む以上の酒を飲んできたなと考えたことがあって、それ以来、肩の力が抜けたように酒を飲むことにこだわりがなくなった。』

依存症からの回復の意味を考える上で、この話は非常に意味深いものだと思います。とかく私たちは酒をやめること、クスリをやめることにこだわりすぎているように思います。確かに、断酒・断薬は依存症の進行を止めるために必要不可欠なことです。しかし、それだけでは回復には至らないのも厳然とした事実です。ただやめ続けているだけであれば、それは我慢を続けるだけの非常に苦しい日常となり、気がついたらまたやっていたという結末になりかねません。何故そうなるのでしょうか。そこには、酒やクスリとの戦いに勝って断酒・断薬を成し遂げようという機制が働くからです。依存症という病気は、最初は自分にとって都合の良いものであったはずの酒やクスリに取り込まれ、自分ではもはやコントロール不能に陥った結果として酒やクスリに溺れてしまう事態であると考えることができます。つまり、依存症という事態に陥った時点で、既に酒やクスリに対する戦いに敗北しているのです。非常に単純なことですが、一度負けた相手に、何の準備もなしに戦いを挑んでも、よほどの幸運でもない限りは負けるのが当たり前です。まず無益な戦いをやめなければなりません。つまり、やめることに、ことさらこだわる必要がなくなることが重要なのだと思います。

依存症からの回復は、この敗北を認め、酒やクスリに囚われてしまったそれまでの生き方の意味を認識し、酒やクスリや他の何かに依存する必要のない新たな生き方を学ぶ努力を続けることによって達成されるものだと言うことができます。モノにも人にも依存する必要を感じず、自分の人生を建設的に生きていくことができるようになった状態、そこに回復の意味があるのです。断酒・断薬はそういう状態に到達するための第一歩であって、最終目標ではありません。



岐阜ダルク・ミーティングに参加して

司法修習生 岡村晴美

4月8日、岐阜の司法修習生14名が、岐阜ダルクで研修させてもらいました。検察庁や裁判所での修習で、薬物依存であるがために「被疑者」「被告人」という席にたたされる人たちと会い、法曹のたまごである自分たちが、法曹となった時、何ができるだろうと考え、ダルクの門をたたきました。

遠山さんと相談して、日課の午前中のミーティングに5名立ち合い、午後からは14名参加して遠山さんのお話をうかがう予定をたてました。

午前中のミーティングのテーマは「トラウマなこと」でした。遠山さん、さとしさん、春さんの話を引き込まれるように聞き、これまでわかっているようで偏見だったことなどに気づき、少なからず衝撃をうけていると、意外にも遠山さんから「それでは次は岡村さんどうぞ」と声がかかりました。

まさか、自分に語る順がまわってくるとは思っておらず、あまりのノーブランに頭は動揺して真っ白になりましたが、口は勝手にしゃべりだしてしまいました。しゃべりだす内に、本当は自分はしゃべりたかったのだとわかりました。過去のことを次々と思い出し、まとまらないまま心にうかぶまま話し、涙が流れました。

体験してみるのが一番よくわかるということで、予定を変更して午後にもミーティングをセットしてもらいました。テーマは「今日を生きる勇氣」。14人も参加して、長時間におよんでお付き合いいただき、感謝・感謝・感謝です。

今回は、「法曹になったとき自分たちに何ができるか」をみつけるために参加したはずだったにも関わらず、結果的には涙を流し、気持ちが楽になって、まったくもって自分のための参加となってしまいました。薬物依存の苦しみにくらべたら取るに足らないような悩みでした。そんな自分が照れくさくて、「一体、私は何しに来たんでしょね」と苦笑すると、遠山さんが「これをしにきたんですよ」と笑顔でこたえてくれました。

結局、「人のために何ができるか」という発想じたい図々しかったと思ってます。今回の研修で、法曹に望むこととして「同じ人間同士の付き合いなんだということを考えて欲しい」とメッセージをいただきました。今回の体験で実感できました。仕事に就くのは秋ですが、研修させてもらったことで、たいして役には立てなくとも、他人事とは思えなくなりました。ありがとうございました。

そして、今後とも関わらせてください。宜しくお願ひします。

風をはこんでくれる皆さんへ

慈恵中央病院 ケースワーカー 熊谷仁美

拝啓

あじさいが美しい季節となりました。岐阜ダルクのみなさまにおかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

今日は、メッセージのお礼と（あ、NAのことと混同している部分があって、いつもごめんなさい）、これからのおつきあいについて、お手紙を書きました。

かおりさんのおつきあいは、4年半ほど前、慈恵中央病院の断酒会に足を運んでくださったときから始まりましたね。1ヶ月に1回、雪の日も暑い日も必ず、笑顔でやってきて、いつも「本当の」話をしてくれました。長い入院生活の間に、こころが沈んでいった断酒会のメンバーさんに、新鮮な空気を送り込んでくれました。

その後、ダルクのメンバーさんや、NAのメンバーさんがメッセージをはこんでくださるようになり、その、記念すべき第1回目のメッセージの時、当時名古屋ダルクの施設長をされていた（もう引退後だったかな？）外山さんが、「この場所に吹いていたさわやかな風を決して忘れないでしょう。」とおっしゃいましたよね。

今、まさに皆さんが風をはこび、地域との新しい関係を作り上げているのだと思います。病院という閉ざされた空間に、風をはこび、地域で暮らすみなさんの姿に、病院のメンバーだけでなく、私たちスタッフ一同も、どれほど勇気付けられたことでしょう。（入院によって、暮らすことへの自信を失ってしまう方もおられます）そして、スタッフ一同、とても感謝しております。

最近、病院のメンバーさんたちが、とてもお話し上手になってきました。それに、退院して地域で暮らしたい！と心に生活を描けるようになってきたメンバーさんもいます。みなさんのメッセージが心を動かしている証拠だと思います。これからも、お力添えをいただけると幸いです。私たちが、微力ながら回復へのお手伝いをさせていただきたいと思えます。

うちの病院は、遠いし、猿も出るし、川も氾濫しますけれど、どうか、これからも元気な姿を見せにきてください。みなさんがその場所にいるだけで、勇気付けられる人がたくさんいます。

それでは、季節柄、どうか皆さん、お体を大切になさってくださいね。

敬具

*** NAとは・・・ナコティス アノミス(無名の薬物依存症者) 薬物によって問題を抱えた仲間たちの非営利的な自助グループ。岐阜ダルクのメンバーもNAメンバーとして慈恵病院への病院メッセージに参加しています。

仲間の話・はなし



薬物依存症のまあです。

私は、不良に憧れてました。中学の時、シンナーを吸いました。それからは、家出、万引き、援交、水商売、暴走行為などをやりました。私の中で不良になれたと思ってました。高校も中退して、バイトを始めたけど達成感が無く、自分自身がどーでもよくなりました。現実から逃げる事で、薬なしでは居られなくなりました。頭の中ではやめたい気持ちはあったけど、やめる事ができなかった時に、ダルクにつながりました。ミーティングに毎日参加するだけで良いと言われて、不信感を持ちながらもダルクに行きました。それから1ヶ月が経ち、仲間と共に毎日プログラムもやっただけで、薬は止まっています。不安や焦りでテンパる時があり、憂うつになるけど、ミーティングで正直に話をする事で楽になれる自分が居ます。

これからもミーティングがもっと好きになれるようにベストを尽くします。

夏ですね、

僕にとって、この季節は“一番気分がいい”そんな季節です。過去をふり振り、夏の季節が一番薬を使う自分にとって、生きやすく、狂いやすく、よれにくいと思っていました。でも一番変質者でした。考え返すといやになります。要は気持ちが悪いです。(薬を使う悪い子から、薬に、変わった人に変えられました。)

昨年の夏は、長良川を走るプログラムが、走れずに、くやしかった事をふと思い返されます。今年は長い冬の成果もあり、5k~10kを走る事が出来る様になって、とても気持ちいいです。相変わらず、バイトも週4回行っています。日常の生活に特に変わりはない様ですが、ベストは尽くしています。時々、何もかも忘れてパーとシャブでも使って、はじけたい気分になります。薬を使ってパーとはじけるつもりが、なぜかテレクラに行ってビデオを見て、電話がかかってくる事に用がなくなって、ビデオを見て、突然の電話に驚いて、またビデオを見て、朝から次の日の朝まで何回もチェンジしにくる僕に多分、店員も驚いて、明け方外に出て、太陽に驚く僕を、今思い帰して、薬を使ってはじけたいという気持は、悲しいけどおさまります。(これも僕の夏の青春でした) ちくしょう、プログラムをがんばろうって思います。まるで八つ当たりする様に、こういう作業は日常よく起こります。

何の為に生きてくて、何をしたくて、何を感じたくて、心に何が欲しいのか。それを、最近思ったのです。もしかしてそれは「青春」ではないかって。そう思ってからまた「ベストを尽くそう」と思えるんです。美しい青春を残して生きて行きたいと心から思います。

春

梅雨の間も…。



梅雨を待っていた様にアジサイが笑っています。

梅雨の間、週末の金曜日、前夜からの雨が朝には止んでいました。天気予報通り、昼からは今年一番の暑さでした。晴れる事を祈っていたのがかないました。

長良川の河原でバーベキューができました。太陽となかまと川とバーベキュー。

昔、名古屋ダルクで経験した事がよみがえりました。外で食べるのはオイシイなあと、なかまと話しながら、濁った川に入り、のんびりした一時を過ごしました。

感謝。帰りはなかまのやる気に引っ張られながら、走ってダルクに戻れました。

三河を廻りながら、偏見の中で伝える事も、始めよりは怒れたり、落ち込んだりしなくなりました。新しいなかまが豊橋のミーティングに来ました。名古屋のなかまがわざわざ来てくれました。

新しい出会いの中で自分をさらけ出す事で、前に進んでいます。

プロジェクト三河ダルク 笠嶋さとし

バザーの御礼とお願い

5/21 5/28 6/24 と支援者の皆様から献品いただいた商品をフリーマーケット等で販売しました。ボランティアの人やピア岐阜の仲間たちに手伝ってもらいながらの初挑戦でした。

5/21 ￥18,668.- 5/28 ￥2,000.- 6/24 ￥24,450.-の売り上げをすることができました。

施設の運営費として大切にに使わせていただきます。引き続き、メッセージ活動の一環として、フリーマーケットに参加していく予定です。つきましては、ご家庭等に下記の不用品がございましたら、献品のご協力をお願いします。

タオル ・ 石鹸 ・ アクセサリー ・ 家庭用品 etc

また、フリーマーケットに運搬等のボランティアとしてご協力いただける方がございましたら、岐阜ダルクまでご連絡下さい。



秋田ダルクフォーラム
秋田の仲間と



フリーマーケットにて
炎天下 暑かった～
“買ってください”



鳥取ダルクフォーラム参加
後、鳥取砂丘にて
仲間と海でミーティング
夕日が綺麗でした☆



愛知家族会にて
家族も病気！
家族も仲間！

4月～6月 活動報告

4/1	慈恵中央病院 NA メッセージ	5/26	TYM ルームミーティング
4/8	司法修習生来所	5/27	ダルク後援会会議
4/10	各務原病院メッセージ	5/28	ガレージセール
4/12	薬物相談日	6/2	飛騨地区指導員研修会講演
4/13～16	釜山・NA セミナー参加	6/3	慈恵中央病院 NA メッセージ
4/23	鳴海教会	6/4	NA 関東の女性に「カズミ」参加
4/24	各務原病院メッセージ	6/5	各務原病院メッセージ
4/28	笠松刑務所メッセージ	6/7	笠松刑務所メッセージ
5/6	慈恵中央病院 NA メッセージ	6/8	ボランティア団体連絡会
5/8	各務原病院メッセージ	6/10	鳥取ダルク 1周年フォーラム参加
5/12～14	秋田ダルクフォーラム参加	6/11	愛知家族会講和
5/17	薬物相談日	6/16	バーベキュー
5/19	土岐東濃フロンティア高校講演	6/18	三重ダルクフォーラム参加
5/21	フリーマーケット	6/19	各務原病院メッセージ
5/22	各務原病院メッセージ	6/24	フリーマーケット

献金者名

★ 4月1日～6月30日受付分 (敬称略・順不同)

たくさんの皆様より献金・献品をいただきまして、有難うございます。
引き続き、皆様の心温まる、ご支援を心からお願い申し上げます。

井上浩美 伊藤幸雄 高井浩 岡村晴美 岡田喜美江 大須賀すみ 立岩未来
足立政子 池田ひろみ 三輪一枝 穂波万有里 新見亜里砂 坂上香
上田千津子 岡本浩明 太田喜久雄 大野正博 木村幸子 堀田陸朗
菊池剛聡 マミマオサム 小野木のり子 浅野登代子 成井尋江 丹羽玲子
塩谷倫恵 岩佐直子 吉田和郎 アイ 大野みき 神谷慎一 伊藤牧師
伊藤知恵子弁護士 岐阜合同法律事務所 幼き聖マリア修道会 極楽茶屋
カトリック鳴海教会 ピア岐阜 郡上八幡伝道所 匿名希望3名 無記名1名

献品者名

栗原芳雄 足立政子 アイ 穂波かずゑ 竹本徹郎 渡辺浩子 高崎直子 N
和坐克明 奥村純子 清水由子 岩佐茂宗 藤田直子

皆様のご支援に心より感謝申し上げます。

お振込みの際に、匿名を希望される方は、恐れ入りますが、その旨を振込用紙にご記入下さい。なお恐縮ながら、発送作業簡略化のために、すべての皆様に振替用紙を同封させていただいておりますこと御了承下さい。

献金のお願い

岐阜ダルクは皆様の善意の寄付によって支えられています。
活動資金の残金が少なくなってきています。
宜しければ、皆様のお気持ちでどうか私たちの回復を助けて下さい。
ご協力をお願いいたします。

郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会
銀行振替口座 十六銀行 間屋町支店 普通 1261434 岐阜ダルク 代表 遠山 香

編集後記

蒸し暑い梅雨のさなか、アジサイが真っ盛りです。
今回は岐阜ダルクを支えてくださっている行政、病院、司法の方々にご協力をお願いしました。色々な方々に支えられていることに改めて、感謝いたします。
岐阜ダルクの仲間たちは、今日も長良川を走り、時にはゆっくり歩きながら、回復の道を走り続けています。
仲間が言いました。「神様に愛されている」と。今、生かされているという事実と今、生きている仲間の存在。命と向きあっているということをいつも心に刻みながら、ないものねだりではなく、与えられているものや、日々できていることをあるがままに、肯定していきたいと思います。そして、仲間の元気な姿を見続けたいと願っています。当たり前のように思っているけれど、明日も仲間が元気でいますように。
もうすぐ、夏本番！ 長良川では輪鯛が本番真っ盛りです。



☆☆☆ (黒猫じじ)

編集つうしん 夏号 (No.4)

★編集 岐阜ダルク

〒500-8175 岐阜市長住町 7-3 TEL/FAX: 058-251-6922

郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会

銀行振替口座 十六銀行 間屋町支店 普通 1261434 岐阜ダルク 代表 遠山 香

★ 定価 一部・100円 ★ 編集責任者 遠山 香

★ 発行所 東海身体障害者団体定期刊行物協会

名古屋市中区丸の内 3-6-43 みこころセンター