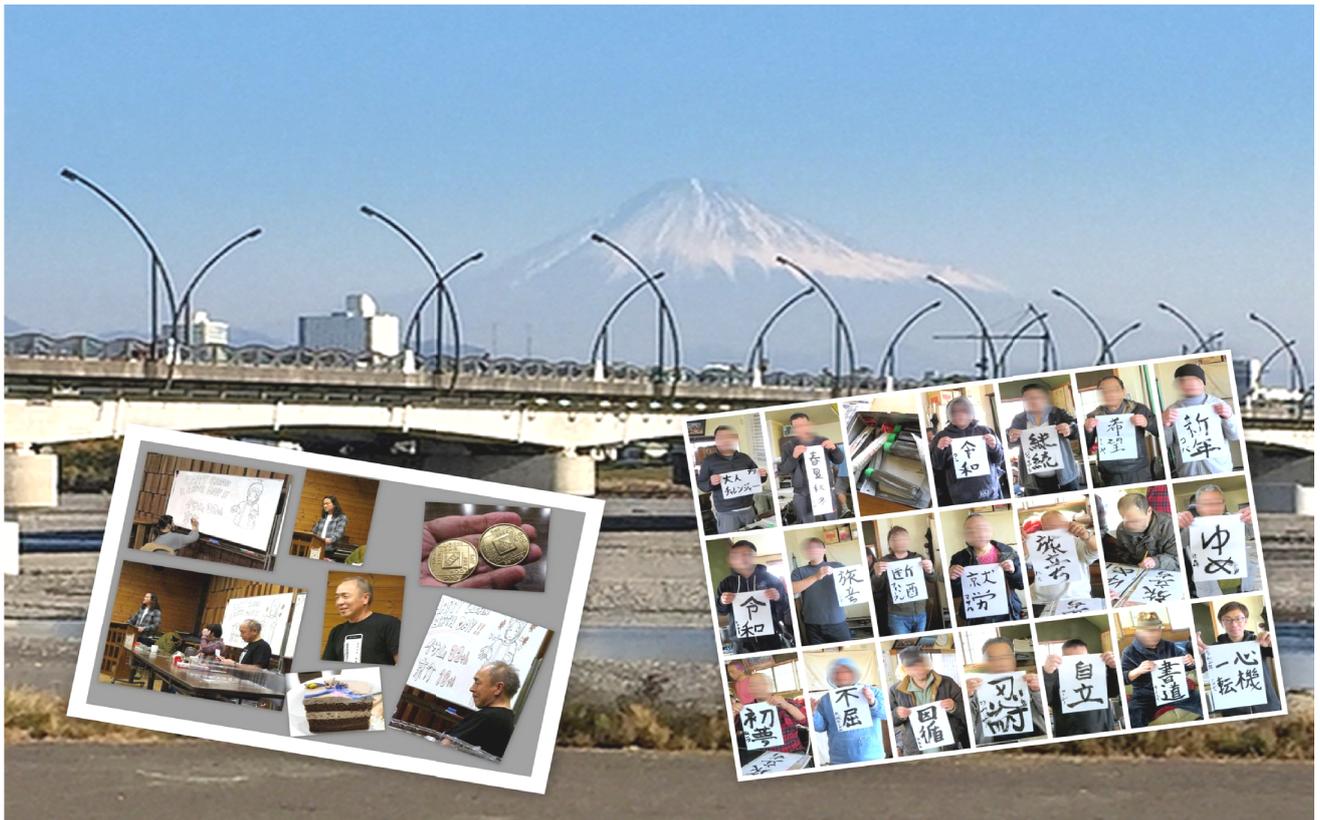


# つづきの未来



## スルガダルク 代表 五十畑修

時々、初夏を思わせる日差しが眩しいこの頃、みなさま いかがお過ごしでしょうか。自粛要請からひと月経ちます。ステイホームのなか、自宅で、ご挨拶を書いています。

平年なら、ゴールデンウィーク中は仲間達と野外で遊んだり、ほんのり日焼けするくらいですが、最近是人通りの少ない時間帯に短い散歩をするようになりました。公園のまわりに咲くツツジが優しい香りです。マスクを外したくなるのですが、すれ違うランナーがマスクをしないで走ってくると、少し怖さなんかも感じます。数カ月前まではまったく想像もできない事が起きているのを実感します。ダルクの仲間たちも、丁寧な手洗いうがいなどは出来るようになってきたのですが、外出を控えるというストレスに少し弱い感じです。

クルーも仲間に丁寧に説明し理解してもらうのに必死です。わたしたち一人ひとりが工夫してみんなでチカラを合わせて この大変な状況を乗り越えていきたいです。

みなさまと一緒に、直接回復をわかちあい出来ることを願い、お祈りいたします。

イサム



## 『ハルが来た！』



ハル

アルコール依存症のハルです。私の生涯は全く恥の多い人生でした。自分は小学4年生の時に父親の影響で晩酌に付き合わされるようになり、酒を飲み始めました。毎日のようにつきあわせられ、自分もどんどんと酒が強くなり、学校にも行かず、薬物にまで手を出してしまい、毎日がつらい日々でした。

中学2年の時に両親に夜逃げをされ、親戚中を転々として悪の道を進んできました。高校の時もバイトをしながら学校に通い、無事卒業は出来ましたが薬と酒の量は一段と増えました。18歳の時に結婚をして子供にも恵まれました。それでも酒や薬は止まらず、18歳の時倒れて病院に行き、そこでアルコール依存症と診断され6ヶ月入院しました。退院後もスリップが続き、21歳で薬はやめました。酒だけは止まりませんでした。



23歳の時再婚をしましたが子供の面倒を一切見ずに朝から酒を飲む生活でした。仕事はきちんとやっていたのですが酒の魔力には勝てませんでした。そして25歳の時に3回目の結婚をし、子供にも恵まれたのですが、それでも酒なしの生活は出来ませんでした。その後は千葉、東京で施設生活を余儀なくされ、精神病院の入退院を繰り返しました。自分が25歳の時に、行方不明だった母親と再会をして一緒に暮らすようになりました。その時は別れた嫁さんが育児ノイローゼになり、子供を一年間預かることになり、生活をしていたんですが、自分は何もしないで酒浸りの毎日でした。酒を飲んでいないと禁断症状が出て、コップ一杯の酒を飲むだけで禁断症状が無くなりました。酒を止めたくて、仕事に専念すれば大丈夫だと思い、ラーメン屋に就職してそこで13年間仕事しながら酒を止めようとしたのですが、止められず、少量の酒を飲みながら仕事をしていました。

13年と長い間続けていた仕事もトラブルをおこして止めてしまい、静岡にきて一ヶ月ほど浮浪者をしました。その後生活保護で生活を始めたのですが、一人生活は寂しく友達もなくて、頼るものが酒しかなく、毎日のように飲んでいました。そういった生活を2年ほど続けていたのですが、ある朝、起きたら倒れてしまい救急車でS病院に運ばれました。アルコール依存症と診断され、6ヶ月の入院になりました。退院後、今度こそ酒を止めようと思ったのですが、どうしても止められず、スリップ（再飲酒）をしてしまい、その後6回も入退院をくり返しました。入院中にアパートも追い出され、行くあてもなく、ダルクに入寮す

る事になりました。入寮当初は禁断症状も凄くとてもつらい生活でした。今、繋がって6年になります。この6年という日々は波乱万丈でした。母親と連絡が取れなくなり、警察に頼んで見つけてもらったのですが、母は入院をされていてすぐに会いに行きました。自分のことが誰だかわからないくらい衰弱していて、医者からはあと3日が山場だと言われました。ダルクへの帰り道、酒でも飲んでないとやってられない、という気持ちになり、コンビニで酒を買って飲んでしまいました。しかし連続飲酒にはならず、その一回のスリップで今は酒は止めていて、良かったと思っています。そして今もダルクの仲間と回復を目指し、一日断酒を継続して頑張っています。最近はみんなのご飯を作ったり、新しい仲間が来た時は自分から進んで面倒をみたりしています。

酒は、自分ひとりの力だけでは止められませんでした。仲間の力が必要だと自分は思っています。これからはもっと色々と経験を積み重ね、今日一日の回復を続けていければいいなと思います。

(ハル)



## DARC PHOTO LETTER

in the spring of 2020





皆さん。こんにちはアルコール依存症のカズです。

ダルク生活も2年目となりました。当初はダルク施設にお世話になる事に衝撃を受けていましたが3カ月程経った頃にはダルクの必要性、重要性、何よりも自分自身に足りなかった部分を補ってくれることに気づかされました。もちろん、入寮から現在まで断酒継続を続けています。自分は28歳の時にうつ病とアルコール依存症になりました。当時は自動車開発の定職についていて仕事の過剰なストレスと家族間のゴタゴタの板挟みが原因での発病でした。その時に会社の退職、元嫁&子供達との長期別居と離婚も経験しています。当時は毎日が地獄のような日々でした。特に大変だったのはうつ病を治す事でした。3年間、精神病院のお世話になり続けていたがある時、精神科医や薬では自分のうつ病は治せない！この病気は自分の性格や甘えの問題だ！と思い病院に通うのを一切やめ、仕事に没頭しました。死に物狂いで仕事をしました。自分との戦い。もちろん薬を飲んでいない為、うつ病やパニック障害の症状に苦痛を感じる事も多々ありましたが「絶対に乗り越えてやる！」その一心で仕事を休まず続けたところ、1年程経った頃、自分のうつ病が治ってる事に気づきました。その時の自分の安堵感や充実感を今も覚えています。

うつ病を治すことに4年も掛かってしまいましたが今では当時の自分とは比べ物にならない程に精神面は鍛えられています。自分の残った敵は<アルコール依存症>です。

アルコールには散々、振り回され飲むに飲まれ完全にコントロールを失っていたことをよく思い出します。飲むことはいけないと分かっているのに飲んでしまう。止めないといけないと思うのに飲んでしまう。止む事のない連続飲酒…仕事以外の時間はほぼ飲んでいました…。飲むことに快感を覚えながらも実は苦痛を味わっている事、不安感や恐怖心、孤独感が飲む快感の裏側に常に控えていること、それを隠そうと飲んでいる事、またその事に捕らわれていることを…。アルコールにより失った物は沢山あります。家族や安定した職業、



周りへの信頼等、数えられません。ただ、今後努力しても失った物や信頼を取り戻せるとは限らないし他人と過去は変えられない。変えられるのは自分自身と未来、自分が変われば周りの自分を見る目や考えを変えられる事ができると自分は思っていますし信じています。

ダルクプログラムやAAでのミーティングでは過去をよく振り返ります。そこでは自分を正直に語ります。本当に思い出したくもない過去を…生々しくリアルに。それ以外にも今現在、未来なども正直に語ります。でもそこにはマイナスな自分を語ることはあまりないです。ポジティブで前向きな自分です。言霊という言葉があるように良い前向きな言葉を発していれば良い事が起きて返ってくるし、ネガティブや悪い言葉を発していればその事が現実に返ってきて起きてしまう…そう信じてポジティブな言葉使いを常日頃から心掛けています。

1年が経ち現在、就労に就いています。あえて今までに経験した事のない職業を選び、チャレンジしています。そこには自分をより良く変えていきたい気持ちや新しい事を覚えたい探求心からですが仕事なので簡単ではありません。覚えなければいけないことが多々あり疲労や失敗した時はかなり落ち込んだりもします。しかし、酒に頼ろうなんて考えにはなりません。最初の一杯に手を出す事の重みや過去の自分に戻りたくない気持ち、やっと手にすることのできた回復への道が自分を飲酒する弱い方向に向かわせません。



今、人生の中で施設生活という特別な時間が自分に設けられています。アルコール依存症という病気を深く広く考え、仲間と共に向き合う貴重な時間だと思っています。過去の自分へ一つ一つ答えを出し未来へ繋げ、施設にいる間に自分自身にできる限りの事をする。社会に戻った時にダルク生活を特別な良い経験、自分の断酒道の土台づくりだったと思い返せるように日々を頑張って生きたいと思います。

(カズ)

コロナウィルスが蔓延している大変な状況の中、皆様からの愛ある手助けに心から感謝します



手作りマスク

夏みかんジャム

手作りマスクや献品ありがとうございます！



のんびりいくぜ！  
 やらまいか!?!  
 浜松はたけ便り  
 新メンバー  
 玉ねぎ&じゃがいも  
 2020 春



きやべつ



えんどう豆



☆編集後記： コロナでの外出自粛の中、みなさまお元気でお過ごしでしょうか？今回は躑躅（つつじ）の香りです（こんな漢字なんですね）ダルクではNAやAAの自助グループもほとんど中止になる初めての経験です。社会や仲間との繋がりがこんなにも大切だということをこんな危機的な状況で改めて実感します。こんな時だからこそ、ネットやメールも活用し、新しい繋がり方を出来たらと思います。マスク等温かい支援、本当にありがとうございます！みなさまの健康と平安をお祈りします。 アンディ

## 1月

- 12月31日 ダルク
- ～1月2日 年越しワークショップ
- 5日 自治会支援ボランティア
- 8日 静岡刑務所 特別改善指導
- 10日 静岡教会お墓掃除
- 10日 横浜刑務所 特別改善指導  
横須賀刑務所 特別改善指導
- 14日 静岡県精神保健センタープログラム  
リカバリーミーティング
- 17日 横須賀刑務所 特別改善指導
- 20日 静岡保護観察所 集団処遇プログラム
- 28日 静岡県精神保健センタープログラム  
リカバリーミーティング

## 2月

- 2月2日 中原自治会支援ボランティア
- 4日 静岡県精神保健センタープログラム  
リカバリーミーティング
- 6日 静岡保護観察所 地域支援連絡協議会
- 7日 横浜刑務所 特別改善指導  
横須賀刑務所 特別改善指導
- 8日 ビリーブ家族会フォーラム 参加
- 14日 横須賀刑務所 特別改善指導
- 17日 静岡保護観察所 集団処遇プログラム
- 20日 浜松保護観察所 処遇プログラム
- 21日 横浜刑務所 特別改善指導  
横須賀刑務所 特別改善指導
- 25日 静岡県精神保健センタープログラム  
リカバリーミーティング
- 27日 清水看護学校 研修視察
- 28日 横須賀刑務所 特別改善指導

## 3月

- 1日 中原自治会支援ボランティア
- 1日 命をつなぐ手紙 イベント パネル展
- 6日 横浜刑務所 特別改善指導  
横須賀刑務所 特別改善指導
- 6日 静岡教会お墓掃除
- 10日 ディステップ避難訓練
- 13日 横須賀刑務所 特別改善指導
- 27日 横須賀刑務所 特別改善指導

## 4月

- 3日 横浜刑務所 特別改善指導
- 5日 中原自治会支援ボランティア
- 8日 静岡刑務所 特別改善指導
- 10日 静岡教会お墓掃除
- 14日 静岡刑務所 特別改善指導

☆コロナに負けないよう、『今日一日』  
感染予防もベストを尽くそう！

