



フェローシップ・ニュース No.121



2023年9月 カナダ研修 カナダの依存症リハビリ施設視察とリカバリーディ参加

AREA高崎 施設長 畑 由宇

この度カナダのバンクーバーにある依存症のリハビリ施設の見学に参加させていただきました。カナダの施設を視察するプランはコロナが流行する前よりあったそうですが、コロナの状況も変わり念願のカナダ研修が実施されるとのことで群馬ダルクさんよりお誘いを頂き、この度、群馬ダルク代表 平山晶一氏・群馬ダルク施設長 福島シヨーン氏・群馬ダルク スタッフ研修者・神戸ダルク代表 梅田靖規氏・藤岡ダルク代表 山本大、そして私の6名での研修となりました。

今回のカナダ研修での大きな目的はカナダのバンクーバーにある LAST DOOR という依存症リハビリ施設を訪問して治療プログラムの構造等を学ぶことでした。LAST DOOR は創設者から職員全員が薬物などの依存症者であり施設卒業後に職員になり仲間のサポートを行います。まるで日本のダルクのような施設です。LAST DOORはダルク同様に歴史があり35年以上仲間の支援を続けている施設です。

まず、LAST DOORに訪問して驚いたことは研修参加者全員に施設のカギが渡されたことです。施設利用者には施設のカギを渡すそうですが我々にもいつでも出入り自由、君たちもここの住人（家族）なのだからいつでも自由に出入りしなさい。「いつでも帰ってきていいのだ」とWELLCOME感に驚きました。「LAST DOORは仲間のことをRESIDENT(住人)と呼ぶPATIENT(患者)とは呼ばない」LAST DOORの卒業生も毎日の様に施設に立ち寄り共に食事をしたり寮生とNAに行ったり、卒業というよりも家族になるということだそうです。



LAST DOORで頂いた鍵

施設訪問の初日には施設長のジャレットさんとスタッフ長のジェシカさん（ジェシカさんは職員をサポートする専門職員で「問題や苦情の解決」「スタッフのトレーニング」をサポートしている）の2名にLAST DOORの取り組みについてお話を頂きました。

治療プログラムは大きく分けて6つ

①「依存症治療プログラム」

19歳以上の男性プログラムで、治療は依存症の影響からの解放を目的に、問題との直面化、日常生活における責任と選択の概念の教育、実践的なライフスタイルに回復コミュニティに参加出来るように積極的に先行く仲間たちや専門スタッフが指導する。

②「青少年依存症治療プログラム」

14歳～18歳までのプログラムで、健全な価値観、態度、信念、行動を身につけるよう支援する。目標は、自尊心を高め、意思決定を改善し、依存症の影響から解放され、より健康で回復を基本とした生活をサポートする。

③「デトックス」

医師、看護師、回復コーチによる医療的サポートによる薬物およびアルコールのデトックスを行うが、病院などの協力の元に実施する。

④「薬物・アルコール中毒への介入」

相談、ケース管理などのさまざまなサービスを提供する機関を紹介。ニーズを明確にし、LAST DOORのサービスが含まれる場合も含まれない場合も回復計画の策定を支援する。

⑤「家族支援」

信頼を回復し、責任と許しを確保し、構造化された責任を達成するためのサポートを提供する。

⑥「継続的な回復支援」

専門スタッフや、卒業生グループが週2回開かれる同窓会に立ち寄ってプログラムをおこない、退寮後のケアのためにLAST DOORを訪れ、在中のカウンセラーを利用し回復を継続させる。

特定非営利活動法人
アジア太平洋地域
アディクション研究所

発行日
2023年11月1日

APARIとは、アジア太平洋地域アディクション研究所 (Asia-Pacific Addiction Research Institute)の略称です。

全国のDARCやMAC等の社会復帰施設、福祉・教育・医療・司法機関と連携しながら、依存症から回復しようとする方々を支援しているシンクタンクです。

目次：

カナダの依存症リハビリ施設視察とリカバリーディ参加…畑由宇	1
アパリの司法サポートで繋がった女性の体験談…ひかり(続き)	4
藤岡ダルク入寮者からのメッセージ…しまちゃん コラム 心のつぶやき日記…タケ	6
司法サポートのご案内 家族教室スケジュール	8

治療プログラムの説明を受けた後は施設の一部の見学をさせていただきました。

見学させていただいた棟は3棟並び、向かって左側の建物で1階部分は家族が寝泊まり出来る部屋、2階部分の入寮者居住スペースでした。家族スペースではトラブルを避ける為に当事者が一緒に寝泊まりをすることは無いそうですが、家族の関係性の再構築や家族間の問題と直面させる為、施設が介入してサポート出来るように用意されたものだそうです。家族支援の中では多くの共感があり「先ず家族が元気になることが重要で、「深い話はカウンセリング」「対応策は家族会」と構造は日本と同じでした。



LAST DOORのスタッフルームで

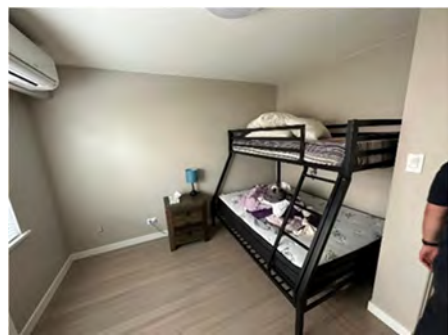
住居スペースは依存症者が生活しているとは思えないほど整理整頓され綺麗な部屋でした。不要なものが無いことに加え掃除が行き届いていました。藤岡ダルクも時間をかけ生活空間（回復環境）を良くするための取り組みを続けていることの重要性を再確認することが出来ました。夜のNAから戻ると部屋で日記を書き各自に与えられたプログラムに集中的に取り組むそうです。LAST DOORでは12ステップを中心とした生き方、スピリチュアルな生き方に重きを置いて集中的に施設でのプログラムを行います。

2日目の研修では実際にディスカッション形式の「グループミーティング」に参加させていただきました。そこでは利用者約40名が大きな食堂兼プログラムルームに集まり輪になってベテランのファシリテーターの元で開催されました。ここでは詳しい内容をお伝えすることが出来ないのが残念ですが、『自分の問題は一人の問題ではなくチーム（LAST DOOR全体）の問題である』ということを前提に話し合いが進められました。その概念はとても素晴らしいもので、見て見ぬふりはダメ、見ぬふりをした時点で問題に巻き込まれている。常に教わる姿勢を持つこと。問題の直面は回復に必要な責任。各自に発言力があり、話せないメンバーはファシリテーターが指名し話をします。そこには肯定的な発言だけではなく否定的な発言も多く含まれていましたが、皆の前でやることで自分自身の発言に行動の責任が持てるようになることが重要と言っていました。成る程！と思う反面とても高度なテクニックや経験が必要なプログラムであることや参加者の回復に対する姿勢など、今の私の施設では難しいという感じを持ちましたが、このプログラムを応用して問題の直面化やチーム（施設）としての一体性を育てること、各自が回復の責任を持てるように実施していければとインスピレーションを頂きました。

次に処方管理室を案内してもらいました。そこには処方のプロフェッショナルの職員が常駐していて処方管理の方法や日々注意していること等の細かい説明を受けました。

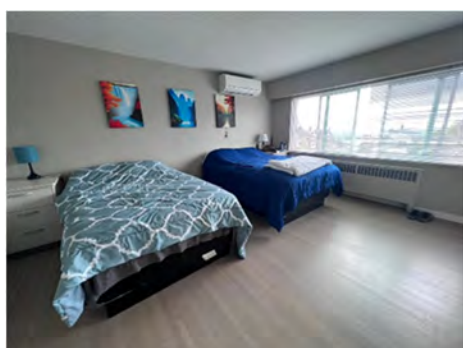
カナダではオピオイド系の薬物に依存しているメンバーは多く、過剰摂取により心不全を起こし死に至ることも多く、そのような事故が起きた時に使用する蘇生剤の説明なども受けました。

次に青少年のハウスに移動して利用者（レジデント）達との分かち合いの時間を頂きました。中には14歳になったばかりの少年もいましたが、自分の価値観を基に話が出来ていて職員さんの日々のサポートがうかがえました。職員さん曰く「少年のサポートが一番難しく手がかかる」とのことでした。少年たちは皆気さくに挨拶をしてくれました。スレを感じさせないメンバーが多く、成人と少年を分けてサポートする理由はそこにあり、LAST DOORの教育と健全な価値観の構築を目標にしたサポートが行き届いている印象を受けました。少年施設の職員さんの中には少年期にLAST DOORのサポートを受け、後に職員になり現在は少年のサポートをしているという方もいました。



↑ 家族スペース

↓ 入寮者居住スペース



処方の説明を受けている



5つのR
 適任者
 適切な投薬
 適切な量
 適切なルート
 適切なタイミング

処方管理室の投薬を行う扉の横の掲示



少年施設の庭にて記念撮影

夜にはバンクーバーのNAに参加しオープンスピーカーの機会を頂き福島、山本、群馬ダルクスタッフ研修生、畑がメッセージを届ける機会を頂きました。会場には200人ほどのメンバーが集まり、中にはクリーン30年を越えるメンバーやワンデーを貰った仲間が居ました。このような場所で話をする機会を頂いたことに我々も感謝し、自分のリカバリーを続けていくのはDARCだけではなく自助グループへの参加が必要不可欠だと改めて再確認させていただきました。NAでは近藤さんと縁の深いトムもスピーカーをしました。彼の話は私たちの回復の一部になるような感慨深いメッセージでした。回復を続けること、その過程で多くの幸せや苦労を経験して仲間と分かち合うこと。チャレンジと失敗を繰り返し今に至ること。回復は過程であり各自の歩みなのだと先行く仲間のメッセージの中で自分の経験が間違いではなく回復の過程だという癒しを頂きました。



NAでの一コマ

3日目はLAST DOORの主催するRECOVERY DAY（依存症とメンタルヘルス回復イベント）に参加させていただきました。十数年前に始めた時は本当に小さく参加者も少なかったそうです。しかし、今では参加団体も多く、医療、福祉、リハビリ施設、自助グループ等との協力の元でバンクーバーのBCの町中で開催され、メンバーだけではなく一般の方たちもお祭りムードの中、参加されていました。

NAのワールドコンベンションとまでは言いませんが参加延べ人数は3万人を超えたのでは？と思うほど盛り上がっていました。RECOVERY DAYでは・フードトラック・メンタルヘルスと依存症に対するサービス情報の提供・ロッククライミングやアドベンチャーゾーン・4つのステージ・あまりにも早く亡くなった人々を追悼するオーバードーズメモリアルツリーが設けられていました。カナダでは身近に精神疾患や依存症と戦っている人が多くいて、依存症は社会モデルの1つであり、それを周りがサポートしている現状に心を打たれました。



LAST DOORのファーム

4日目にはLAST DOORのファームを見せていただきました。そこはLAST DOORの卒業生たちが東京ドーム程の敷地内にある農場を管理していました。リンゴ・シイタケ・トマト・カボチャ等を育て各施設で消費出来るように取り組んでいました。規模にもビックリしましたが、何より良かったのは回復の道を歩み続けて歳を重ねても尚、LAST DOORに関わり自分の居場所として施設を活用し、施設もそのような人たちを大切にしている事でした。研修初日に『家族になる』と言う事を聞いていましたが、ここでもそういうことか！と、今後私たちの大きな目標を頂きました。

最後にカナダではヘロインやコカイン、覚せい剤の依存症者もいますが、群を抜いて「オキシコンチン」などのオピオイド鎮痛薬に依存している人が多いそうです。2017年にオピオイドクライシスに突入して現在も尚その状態は緩和されず、年間死者数も増え続けているそうです。ホームリダクションという政策の変化や治療の難しさをメンバーが話してくれました。日本の依存症状況とは異なるところもあり、話だけでは実感が持てずにはいましたが、バンクーバーのスラム街（ヘイスティングストリート）を歩いた際にカナダの薬物問題を少し理解することが出来ました。スラム街では怖さよりも悲しさが込み上げてくるような状況でした。薬物の使用や売買はもちろんのこと、使用に伴い動けずに固まっている人々。道端に散乱しているLAST DOORで見た蘇生薬のアンブルや注射器、道端に倒れこみ生死が分からない人達を目の当たりにしました。

私たちはとても恵まれた環境で薬物を使い、そして回復にたどり着いたのだと。もしDARCが無ければ私はどうなっていたのだろうか？ 感慨深いと同時に与えられた環境と回復に感謝しかありませんでした。

これからもここ日本でカナダの研修を活かし、一人でも多くの仲間のサポートが出来るように職員や他の機関などと助け合いながらサポートを深めていきたいと思います。



ヘイスティングストリート



RECOVERY DAY MAP

前号の続きになります！

アパリの司法サポートで繋がった女性の体験談 『今日が最初の日。私の残りの人生の。』2

ひかり

ひかりさんは、最初の逮捕時に刑事さんの紹介でアパリに繋がりました。保釈中と裁判終了後にダルクに繋がったものの、退寮してからはうまくいかず……。今回の逮捕を機に本格的にリハビリに専念するということで沖縄の女性施設に繋がりました。



私は逮捕の5日前に離婚をしていました。シラフでの人生を求めたからです。前の主人とは、最初に逮捕された後に出会い、彼も覚醒剤をしている人で、今思えば、まだ覚醒剤に出会って1年程だった私は、薬物ありきの、そして私のにとって自由でラクな生活をさせてくれるという利己的な動機での結婚だったと思います。後に、末期の依存症の傾向として離婚を試みる」という文があった時に、苦笑いをしてしまいました。2人そろって逮捕された時もありましたが、両方不起訴になり、その後の2年間はやりたい思いもあったけれど、シラフでの生活を頑張っていました。

ある時、レイプ事件に遭ってしまい、主人が勝手に示談してしまいそのお金が入ったのですが、示談金は主人が管理、そして私欲の買い物をし始めます。車や家電製品、そして最後は覚醒剤でした。夜に寝ている私を起こし、状況がわからないままに車に乗せられ、道中で気づきました。売人の家への道のりだと。断れば良かった。私は注射はしなく、灸りです。モノがあっても断れたけど、そこには試験官がありました。吸ってしまいました。「今日だけ」という約束をしました。でも無理でした。次の日も買いに行きました。頑張っていた2年間は、いとも簡単に崩れ去っていきました。私は主人を憎む気持ちが強まり、普段からお酒を飲んでいましたが、量は増し、更に毎日覚醒剤をやっては主人と喧嘩する毎日、お互い仕事も止め、離婚を考えるも不受理届を出されてしまい、出来ずに身も心もボロボロになりました。鏡を久しぶりに見たら、左頬に黒ずんだ線が入っていて、自分のやつれ顔に驚き、体重も37キログラムになっていたことに、摂食障害を持っているのに気づきませんでした。これはもう危ない、逃げようと思い、周りの助けを借りて友人宅に4ヵ月ほど、主人には110番登録をしておいて久しぶりに軟禁状態から解放されて、普通の生活をしようと、初めて頑張って試験に臨み、就職も受かって、友人たちとも遊んだり、会話に花を咲かせたりと幸せな日々を送っていました。

一度覚醒剤を覚えてしまった脳は、私に欲求を求めてきました。精神が落ち込んでいる時に限らず、上向いている時にも欲求がくるものだと始めて知りました。そういう時に引き寄せの術と私は呼んでいます。出会うものですね。昔の知り合いと繋がり、その人は裏稼業の相談役という立場の人だったので、以前に気に入られていたこともあり、タダで手に入るようになり、自由な条件で売人もさせてくれました。

就職した会社では営業が主だったので、両立できていました。少しの間だけ。どんどん孤立していきました。住まわせてくれた友人から「自分から離れていっているんじゃない？」と言われた事、会社の部長から「あなたは一匹狼ですね」と言われたことを未だに引きずりながらも、対人関係における課題としています。言ってもらえたことで頑張ろうとしたけれど、会社に就職するにあたっての身分調査で、主人の前科がバレてしまい、退職せざるを得ませんでした。悔しかったです。離れても戸籍上は夫婦だということを実感させられました。本当に離婚をちゃんとしたいと思い、彼の元に帰り、そこから毎日不受理届を撤回させるべく話し合いを望むけど応じてくれずの繰り返しの日々。彼は覚醒剤を適度に、あるいはなんだか以前の勢いはどこへやらという感じでした。逆に私は更に酒の量も増え、主人から離れている間に注射も覚えてしまい、注射と灸りで以前の量より多くなり、自分を見失っていきました。

私は、男性が持つ強さが欲しかった。社会で生きる強さ、人を動かす強さ…若い時からよく、能力はあっても行動がないと言われ、コンプレックスでした。男の人たちは仲間同士で一緒に起業したり、仕事をしたりしている中、話の中には入れてくれるけど、それまでだったことに悲しみを感じていて、女じゃなかったら良かったと思うことが多々ありました。その思いを覚醒剤で、偽りの自分を作り出し、人を支配したり、暴君のような間違った強さを持つようになっていました。恥ずかしいです。

主人のところへ戻って戦争のような日々が5ヵ月過ぎた頃ようやく離婚ができました。私に嫌気がさしたのでしょう。

その頃には私は離婚した後のことを考えて、新居や新しい仕事を探し始め、離婚が成立したら新しい生活をするに希望を持ちながらも、覚醒剤とお酒は止められていませんでしたし、新しい生活をしたとしても止めることはせず、適度にやろうという甘すぎる考えを持っていました。

覚醒剤に再び手を出してから1年と3ヵ月。酒の飲み方もプラスされ、その間に生活していた東京、神奈川、埼玉の警察からマークされ、新しい一人で生きていく生活の道は、たまたま減多にしない車の運転中に職質にあい、アルコール検査で0.7の数値が出て、現行犯逮捕、そして後に覚醒剤の逮捕以前の件で再逮捕という初めての酒と薬物のダブル逮捕をされました。前述の留置場でどうなりたいのかを考えた時、使っていた時に起き始めていた、シラフではないけれど、寝て起きた時の使用時の行動への後悔、でもまたそれを薬と酒で埋めるといふ毎日に、変わりたい、人並みの生活をしたい、疲れた、この逮捕は神様がくれた変わるチャンスなんじゃないか、女性は7年に一度転機が訪れるというけれど、その時私は35歳になる直前。これは転機が訪れたのだ、20年目にしてバカなくらい遅いけど、変わりたい。そう思い、勾留中に頑なに否認していたお酒の問題も認めることを決意した時に、身体がふわっと火照り、何か悪い気が浄化されていく感覚、それは安心感と恵みのようなもので、しばらく力が入らなくて座り込んだまま動けませんでした。ハイパーパワーというものを学んでから、あの時の現象が正にそれだったのかなと思っています。

私は高校時代、部活をしなくなり、遊びに夢中になっていた頃にぼっちゃりになってしまい、男の先輩から「もう少し痩せたら可愛いのにねー」と話していたと聞いた瞬間、心がパリンとガラスが割れた音が聴こえて、涙が止まらなくなり、家に走って帰り、そのまま引きこもりになりました。17才の時でした。そこから精神が病んでしまい、初めは過食からでした。なんとか家の近くのドラッグストアとコンビニには行けたので、そこで菓子パンやチョコを買って、家を出される食事もある生活。太りたくないのに止められなくて、夜中に冷蔵庫を漁ったり、泣きながら炊飯ジャーの中にある家族のお米を食べたりしていた記憶があります。周りには誰にも言えませんでした。当時は学校も朝行つたふりをしてしばらく近くで待機して、母親が仕事に出かけた後に戻っていました。頑張っって出て遊びに行こう！と思って、化粧を済ませて、服を着た時に鏡に写る自分の姿に絶望し、玄関のドアをどうしても開けられなくて、その場で泣き崩れたことが多々あります。今でも思い出すと胸が苦しいです。

その後は過食嘔吐を覚え、拒食にもなりました。痩せると外に出て家に帰らず、また太ると家に引きこもる生活を繰り返していました。

受刑中に一番苦労したのが食事でした。決められた時間、20分以内で食すということが20年、摂食障害を持っている私にとっては苦痛以外の何ものでもなく、食事を取ることが出来ませんでした。また受刑でない時はお菓子などを自由に食べられたので少し体重が増えて気にしたけれど、受刑者になってからは食事の摂り方がわからなくなったのと、精神的なもので一気に9kg落ちました。刑務所に移送されて身体チェックで摂食障害とバレてしまい。体重が落ちないように指導されました。

所内生活の間も出来る限り良くなりたく、摂食障害の本で学び、食事を摂っても大丈夫と自分で少しずつ実験し、3食完食出来るまでになりました。それまでに4kg増えたけれど許せることも出来て、米の量は多いから調整するように、自分の身体と相談して食べる事が出来てきたときは嬉しかったです。

そして仮釈放が決まり、ダルク女性ハウス アモールへ繋がり、9月で13ヵ月が過ぎました。13ヵ月は長いなと当初は思っていたけれど、回復について真剣に考え、自己探求をする日々を続けていたらあつという間で、内容の濃い日々でした。まだまだやることがありすぎて、今では13ヵ月では足りないと感じています。

年初めに、昨年は「努力」、今年は「自信」（自分を信じる）と掲げました。両方とも今も意識して、毎日のプログラムと仲間たちとの共同生活を通してシラフで生きています。



藤岡ダルク 入寮者からのメッセージ

「ようやく気づけたこと」

しまちゃん

NPO法人アパリは、群馬県藤岡市にある藤岡ダルクを運営しています。同施設の入寮者からのメッセージをお届けします！



薬物依存症のしまちゃんです。私は、刑務所1回、ダルク入寮2回、精神病院入院3回を経験しています。最大の底付きは去年の6月の薬物使用での出来事です。薬物を使用し追跡妄想がひどくなり、出先から帰れなくなり、住宅街を逃げ回りました。

警察から追われている妄想で、どこかに隠れようと茂みや竹藪に隠れようとしたのですが、うまく隠れられず最終的に家と家の隙間に息を潜めて隠れました。結局、中腰の姿勢で7時間ほど同じ姿勢でいたら筋肉が溶けてしまう横紋筋融解症という病気になり、筋肉が腎臓につまり腎不全になってしまいました。大学病院で透析治療が必要になり、一生透析になるかもしれないと言われましたが、ありがたいことに一時的な透析で回復し退院できました。退院後は精神病院に転院となりました。医師からも生活保護担当者からも、ダルク入寮しかないと言われましたが、身体も大分弱っていたのでダルクで生活していけるか不安でしたし、ダルク入寮が初めてではないので自由がある程度制限されるダルクにまた入寮するのは本当に嫌でした。それでも、仕事ができる状況ではなく行く先もなかったため、どうしてもなく去年の8月に藤岡ダルクに入寮しました。

腎不全にもなり、2ヶ月ほど寝たきりの生活をしていたので、藤岡ダルク入寮当初は掃除機をかけるのもやっとで、ミーティングで起きているのも辛かったです。しかし、3ヶ月、6ヶ月と少しずつですが、藤岡ダルクの生活を通して元気にさせてもらえました。50人分の食事を用意する役割を果たすことも最初は大変でしたが、役割を通して体力もつけさせてもらえました。

私はお酒にも問題があり、去年の腎不全になる原因となった薬物のスリップもお酒が引き金でした。何年もお酒で堕落した生活をおくっていて自分でお酒をやめたくても止められませんでしたが、藤岡ダルクで1年がたった今、ほとんど飲酒欲求もなくなりました。そして、お酒をコントロールして飲めず薬物の引き金にもなるため、自分にとってはお酒も薬物と心から思えるようになりました。

さらに入寮して考え方が変わった点として、入寮する前は1年経ったら実家に戻りたいと両親に話していましたが、今はいつ薬物を使ってもおかしくない可能性のある自分を家族が引き取るのは、重荷であることを家族の立場になって考えられるようになりました。また、薬物依存症は死んでしまう病気と言われていますが、腎不全になり、あの時警察に捕まって留置場に入れられていたら死んでしまってもおかしくなかった状況だったと医師から言われ、本当に薬物の怖さを実感し薬物の引き金になるお酒を飲むことも軽く考えるとは思えないようになりました。さらに、以前には感じなかったクリーンを何年も続けている仲間に対して尊敬の気持ちが湧くようになり、そうした仲間との関係を大切にするためにも自分もクリーンでいたいと思えるようになりました。

藤岡ダルクでは、夏になると近くの川に仲間と遊びに行きます。緑がきれいで滝が流れていたり、洞窟があったりします。水をかけあったり、泳いだりマイナスイオンを浴びて本当に癒されました。1年前は、精神病院で夏を過ごし屋外に出れたのは1日15分の3回だけで自由が制限され、体もものすごくだるかったです。その時の生活を思い起こす時、夏の時期に川遊びができて本当に嬉しかったですし、1年で元気になれたことに感謝できてもうあの時の苦しい時に戻らないためにも薬物をつかってはだめだと思いました。今度薬物を使ったら死んでしまうかもしれないし、もしかしたら一生精神病院から出れないかもしれません。



ソフトボール大会の練習



出張してエイサーの演舞

そうになったら、本当に辛いのは自分だけじゃなくて家族もなんだと考えたりもします。残念なことに、自分は死ぬほどまでの思いをしないと、薬物、アルコールの怖さに気付けませんでした。そして、去年死なずに生きられたので、その事の意味を重く捉えたいです。そして、1年かけて藤岡ダルクで身体も元気にもしてもらえ、考え方も少しずつ変わり、クリーンで生きられるように助けてもらえました。その事に感謝して、本当に怖い薬物、アルコールをけっして使わないようにしたいです。今後、生き方を変えていけそうで希望も持っています。そう思えるように助けてもらえていることも本当に感謝です。

藤岡ではエイサーというプログラムがありますが、大きな舞台や施設見学で旗持ちをさせてもらう機会もあり、人々の感動を目にして社会とつながれているという貴重な感覚も味わわせてもらっています。

また、エイサーの最初の試験にも合格でき喜びと達成感も味わえました。仲間も優しいし、回復していくには良い環境だと感謝しています。本当になりたい自分の生き方に近づくことができるように、これまでの回復に感謝して命とクリーンを大切にしながら続けていけるようにしたいです。



施設見学の方に
エイサーを披露

Willのコラム

心のつばやき日記 (3)

施設長 タケ

「欲求がなくなれば依存症じゃない」…決してそうではありません。

確かに「〇〇依存症」であれば〇〇が止まることが第一と思われるでしょうが、そのベースにある「依存症」は違います。

たとえアルコール・薬物・ギャンブル等が止まっても、私たち依存症者の内面は、観察をすれば相当に衝動的、自己執着的です。自己中心的な歪んだ捉え方をしますし、問題解決のやり方も、行動への結び付け方も歪んでいる。別の依存対象を無意識に探し続ける。依存症的な認知・行動のパターンは変わらず自分にあり続けます。そして、その自覚が大変持ちづらいから皆苦労する！

これが依存症回復への“根本的な課題”であり、また〇〇依存症再発の要因でもあります。特に、強いストレスに反応したり、ネガティブな感情を蓄積すると、歪んだ方向へのパターンが強くなってしまふ。質の悪いことに、この度合いは悪化します。「いくら〇〇が止まろうが依存症は進行する」といわれるゆえんです。

残念ながら、この自覚が持てない依存症者は、生きづらいまま…。「自分ではなぜかわからないが、自分の望まない生きづらい状況を招き続ける」ことになります。

私自身も、かつて自分が繰り返す生きづらさのパターンが自覚できず、薬をやめただけでは根本的解決にはつながりませんでした。仲間やプログラムによって気づかせてもらったおかげで、今があります。

しかしながら、施設・病院・自助グループでの「プログラムが入らない」場合、特に依存症以外に重複して精神・発達・知的など併存障害がある場合など、この理解と自覚が望めないパターンも現実によくあります。

こうした場合には「行動の習慣化」と「つながり・居場所の維持」を援助する必要性が出てきます。難しい場合もありますが、支援としてはここが粘りどころ。そのために依存症者向けのB型作業所としての支援は、有意義であろうと考えます。

さて、Willでは、徐々に作業の種類を増やしています。開所当初は2つの作業だけだったのが、今では8つの作業を行っています。自主製品づくりも開始しました！

まだ利用者が少なく作業をこなすのは大変な時もありますが、なるべく様々な作業があり、利用意欲につなげていける事業所を目指していきます。

☆アパリ家族教室 クリスマス会 のご案内☆

日時：12月18日(月)
16:30~18:30

会場：アパリ
(AICビル1階)

対象：ご家族、支援者

参加費：無料

申し込み：電話かメールにて

♡皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう！！

横田顧問から毎年恒例のクリスマスケーキのプレゼントがあります♡

※参加される方は、一人一品お持ちください。飲み物は用意してあります。





特定非営利活動法人
アジア太平洋地域アディクション研究所

○アパリ東京本部
〒162-0055
東京都新宿区余丁町14-4
AICビル1階
電話：03-5925-8848
FAX：03-5925-8984
Email：info@apari.or.jp

○藤岡ダルク
〒375-0047
群馬県藤岡市上日野2594番地
電話：0274-28-0311
FAX：0274-28-0313
○入寮費：月額13万円+生活費
1日千円（初月のみ14.5万円）
（税別）
*生活保護の方も可能
○入寮条件：依存症から回復
及び自立をしようとしている
本人。男性のみ。
○入寮期間：個人により差が
あります。
<https://fujiokadarc.com/>



2019年7月よりホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください。
<https://apari.or.jp>
<https://www.facebook.com/AsiaPacificAddictionResearchInstitute/>

発行責任者：志立玲子
2023年11月1日発行
定価 1部 100円

＜司法サポートのご案内＞

《薬物事犯で逮捕された刑事被告人に対する支援》

薬物犯罪で逮捕されたら刑務所に行くか、再犯防止に向けた何の取り組みもないまま執行猶予の判決を受け、また薬物のある日常に戻るしかなかった日本において、初めて刑罰以外の再犯防止に向けた取り組みを2000年7月からしています。

保釈中の刑事被告人に対する薬物研修プログラム、情状証人出廷、上申書作成、入寮契約、身元引受契約、出所出迎え、法律相談などあらゆるニーズにお応えします。なお、アパリの司法サポートを利用された方の再犯率は10%以下です。保釈中のプログラムの提供、受刑中の身元引受、出所出迎えをしてリハビリ施設につなげるまでをコーディネートします。

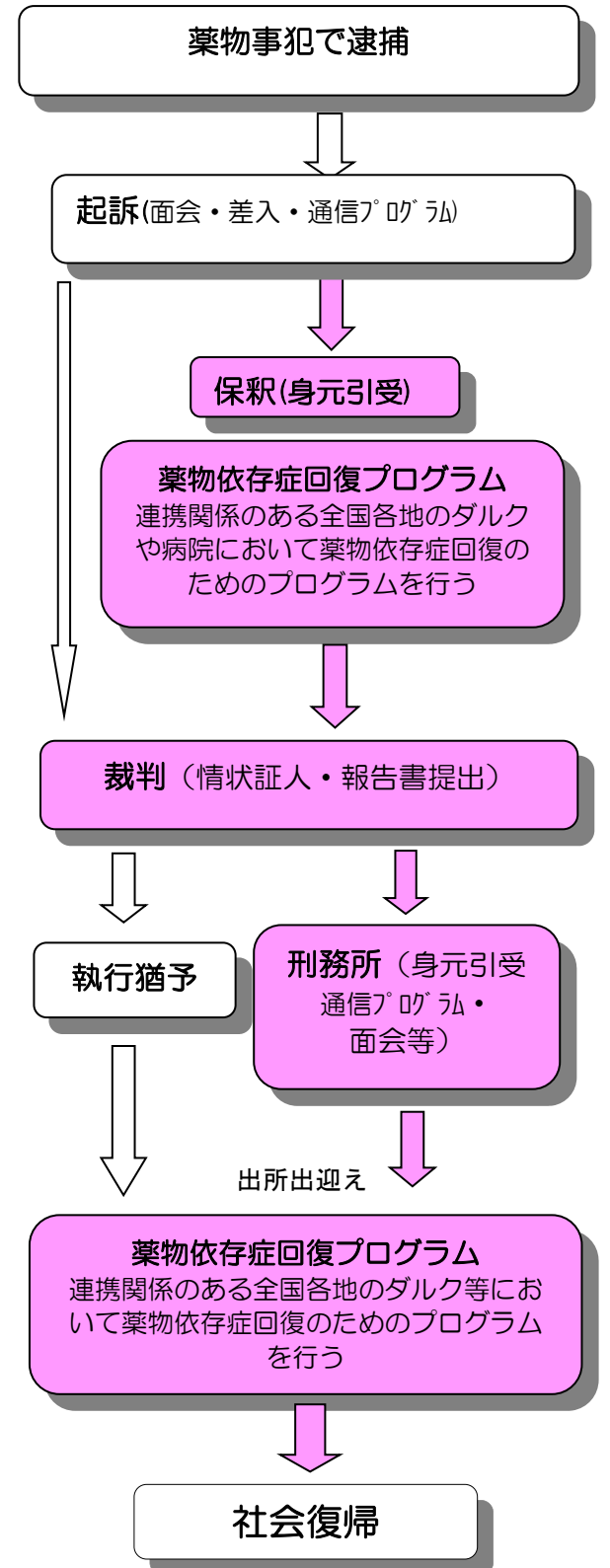
ギャンブルの問題が原因で逮捕された方やクレプトマニアの方の司法サポートも行っています。

[料金：コーディネート費用として20万円(税別)。交通費・宿泊費の実費が別途必要です]

窃盗、横領、詐欺等で逮捕されたご家族の相談もお受けしています。

【お問合せは東京本部まで】

アパリの支援



＜アパリ家族教室スケジュール・東京＞

第1月曜	連続講座	土曜	嗜癖行動家族教室
11/6(月) 13:30~ 18:30~	第5回 気持ちの回復: 家族自身の気持ちと本人の気持ち の両方を大事にする	11/11(土) 17:00~	第6回 発達障がいへの回復とは
12/4(月) 13:30~ 18:30~	第6回 子どもの成長を助ける 関わりについて	12/9(土) 17:00~	第7回 発達障がいのための社会資源
1/15(月) 13:30~ 18:30~	第7回 薬物問題を持つ人の家族の 回復プログラム	1/13(土) 17:00~	第8回 まとめ
2/5(月) 13:30~ 18:30~	第8回 あなたの環境や状態を良いものに 変えよう	2/10(土) 17:00~	第1回 発達障がいとは

【対象】ご家族、支援者等(本人は参加できません)

どちらも全8回の講座ですが、どの回からでも参加できます。

【場所】アパリ東京本部 【参加費】3,000円 (2名以上の場合は4,000円)

連続講座 講師：志立玲子(精神保健福祉士・公認心理師)

進藤俊明(青梅アライブ・精神保健福祉士)

嗜癖行動 講師：梅野充(アパリクリニック精神科医)、志立玲子