凪の会便り

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

会報誌14号
令和6年2月29日
創刊
令和3年8月15日

「手打ちうどん体験教室」に参加して

こころの集い凪の会事務局長　中田　光男

凪の会サロン活動事業として一月二十一日に登別郷土資料館の体験教室に参加してきました。資料館施設設備の関係上、８名限定の参加でした。手打ちうどん技術習得はもちろんですが、会員相互の会話を通しての親睦も深まりました。

話しが苦手な方も、ミーティングに消極的な方もこの様な活動を通して積極的に話す様になりました。世間話からミーティングの自己体験談と繋がって行くと考えます。教える側の講師の方も、更に会員の方々も凪の会の活動に興味を持って頂き、相互の交流も実現しました。今後の講座へもお誘い頂き嬉しい次第です。

凪の会という自助会の性質上、体験談だけのミーティングでは活動が単調になる為、この様なサロン活動やレクリエーションは必須であると思います。この様な活動を通して積極的にミーティングに参加する方も居ますので同様の活動を継続して行く考えです。

参加対象は当事者はもちろん、家族、パートナー等、回数を重ねる度に広がっています。依存症当事者の参加も多種多様な依存症の方が参加される様になりました。当事者や家族の体験談は苦しんできた歴史を語る方が多く深刻なので会員同士自分の生き方を考える上でとても参考になります。会の特徴としては当事者と家族だけでは無く、医療関係者の参加も有る事です。各協賛医療関係のソーシャルワーカーや臨床心理士様、振興局から保健師様、更に支援施設から相談支援員様が参加して頂いています。体験談を話すミーティングへの参加のみでは無く、レクリエーションやサロン活動へも医療関係者、保健師様に参加して頂きこころから感謝させて頂きます。

凪の会としてホームページを開設したり、機関誌「凪の会便り」を関係各所に配布するなど活動紹介の効果が現れてきたと考えています。参加者の都合も考慮し会場を伊達、室蘭、登別の３カ所にしたのも良かったと考える。更に時間帯も午前中、午後、夜間と参加を検討出来る様に工夫した事も功を奏したと思います。会の発展を願い、事務局で意見を交わしマンネリ化しない様に工夫して行く事が継続への必須条件と思っています。

過日、室蘭市市民活動センター主催の交流会に参加しました。会員３名で参加したのですが、１８０団体有る中で１７団体代表が参加していました。各団体ともに熱心に活動している様子を伺い、凪の会としても各団体と個別に交流して認知して貰う必要性を痛感しました。

約４年前に四人で発足した会ですが、歩みを確認し進んできたいと考えています。

講師からの御指導！
皆、真剣！

講師の打ったうどん試食！
旨い！

体験発表

ふたば会　南支部　芝瀬　順平

御世話になった広島ふたば会同志の体験談について

＊会員の体験談を計画していましたが、広島ふたば会 芝瀬様の回復への強い思いと家族愛にこころを打たれ、皆さんに一読して頂きたいと思い、芝瀬様本人の承認を頂き掲載させて頂きました、感謝いたします。（ふたば会５７周年記念特別例会より）

この度はふたば会創立５７周年おめでとうございます。
この様な場での体験発表の機会を与えて頂きありがとうございます。

高校卒業後、ギャンブル、朝酒の毎日。気が弱く言いたい事を言えない私でも酒の力で飲酒運転。23歳の時、４年付き合っていた彼女に最後頃は３度金を振り込ませた。
弟が無理やり仕事の面接を入れ１年は朝酒を我慢して出勤、24歳で免許取り消し。
その後は前日の酒が完全に残っている状態に朝酒を３本か４本足して出勤。
途中でも隠れ酒、静かな会議の場で「お前はもう酒飲むな！」と注意を受ける。３年で逃げる様に辞め、手渡しだった給料も現金書留で自宅へ届いた。
その頃母は車を運転すると左に寄るので病院へ。末期の悪性脳腫瘍で入退院の繰り返し。給料が１ヶ月もたない私は母の病室まで金を取りに行く。
放射線治療室の前の長椅子で泣きながら飲んだり、リハビリ室前で母の姿を見ながら片手には酒を持っていた。
妹はとても頑張り屋で、仕事しながら母を最後まで家で診ると決めていた。
次の仕事を探さずこもる私は家に居ずらくなり祖母の家に住み着き大切な老後のお金で飲み始める。
　しばらくして妹が母の事をアパートの４階では診れなくなり祖母の家へ連れてくる。祖母からすれば嫁に出した娘が、あと少しの命の状態で帰って来る事をとても悲しんだろう思う。妹は呼び出し用のチャイムをレンタルベットの柵に取り付けて、母の食事をスプーンで口まで持っていく。祖母が母のおむつを替える事もあった。妹は電話で駆けつけてくれる訪問診療の先生を見つけ、まだ５０歳手前の母を高齢者ばかりのデイサービスへ送り出して仕事に出る。目が覚めた瞬間から酒が欲しい私は、朝仕事に行く準備をしている妹に「金くれ！」と言う。妹は階段の上から金を降らし、猫の首輪に金をくくりつけ「あったんか？」と吐き捨てて家を出る。帰ると祖母の財布が空になっている、妹が祖母に向い「どこへやったんか？ボケたんか？」と怒鳴る事が何千回とありましたが、髪の毛が腰の方まで伸びた私は部屋の内側から棒で鍵をして飲み続けた。
　母は５２歳で亡くなるのですが、それでも私の飲酒欲求は無くならず一年後には弟も亡くなりました。弟も酒でした。同じく仕事を辞め一緒に祖母の家にこもった。１２０キロ超えの弟はみるみる弱り幻覚を見る。病院へ行ってから３日もたなかった。。
硬直と同時に全身が真っ黄色に変わった。

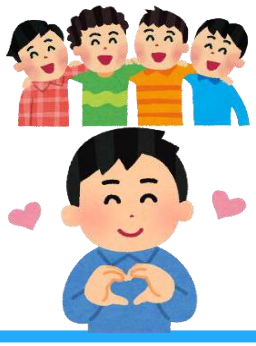
私は酒に命とられるの知ってるのに、怖いのに、その後も４年間どうしてもやめられません。それどころか、祖母が夕方水をまきに出るのでねらって盗る。押し入れの座布団のチャックの中に隠し場所を変えても必死で見つけ出し盗り、無かった事にする。ある朝、妹が仏壇の前に御布施を置いて仕事に出る。
家中金を探すが出てこず、私はとうとう一枚抜きました。
　その次は脳の萎縮、朝突然立ち上がる事も出来なくなり、祖母の杖をついて酒を買いに行く。暴力は無いのですが財産を奪う事は高齢者虐待だし、家族を泣かせ他人にも迷惑を掛けました。
　32歳で呉みどりヶ丘病院へ。退院後不安の中での断酒会入会。金の管理・通院は妹頼り。
妹には「私はあなたのお母さんじゃ無い」と言われる。断酒２年目に父の死。私は小さい頃から父の寝酒を見てきた。父が子供の頃、父の父親は自殺していた。父は鶏肉を扱う仕事をしていた。鶏インフルエンザで勤めてきた会社から、給料半分か退職を迫られた。
山口の長門へ辿り着いた時には、おじさんが火葬していた。
顔が虫に食われ、子供らには見せられないという事だった。断酒４年目、仕事を辞め昼夜逆転していた私は、金の底が見え始め、投げやりになり再飲酒、再入院。21ヶ月の入院中にも療養生責任者を任せられながら４泊の外泊で病院へ帰る日の朝５時まで飲んだ。２度目の保護室、みんなに合わす顔がありません。それでも強制退院に成りません。どん底を味わった後に、私はここに居て良いんだと思いました。
　初入院から９年目、断酒会へ再入会させて頂きました。
この22日で断酒３年。現在は作業所・かけはし・訪問看護など、社会の支援と協力を頂いて一人暮らしさせて頂いています。
通院の方も今度は電車で自分の足で自分の為に行ける様になりました。失敗もありましたが、今が有るのは妹の相談～地域の協力・紹介～病院の支援～断酒会への連携、色々な方々が関わって頂いた御陰で助けられた命だと思います。
　この６月に６年ぶり位に施設の祖母の所に面会に行こうと妹から誘いがありました。ある程度は覚悟して行きましたが、本当に痴呆になっていました。表情も言葉も無かったです。母の死から14年経ちましたが、タンスの中の母の洋服・靴を未だに保管している妹が居ます。
今日の発表に妹を誘ってみましたが、笑って「行かんよ」と言われました。
妹を泣かせんように、これからも通院に例会出席頑張ります。
ありがとうございました。

御世話になっている相談支援者様からのお言葉

登別市総合相談支援センターｅｎと凪の会を繋ぐ「人たち」

登別市総合相談支援センターｅｎ　北條　智幸

令和5年7月、登別市総合相談支援センターｅｎを会場に、凪の会が登別市内で開催されることとなった。
登別市内で開催することとなった背景には凪の会代表である石黒さんの熱意と情熱の影響が大きい。
登別市内で自助会が開催されることになったことは非常に歓迎すべきことであり、ありがたいことである。
その理由をこれから述べたいと思う。
私の働く「相談支援事業所」は障害のある方（若しくは疑われる方）から様々な「生きづらさ」についてご相談を受けている場所である。
その中には依存症に関する相談も少なくない。そういった相談をお受けするとき、私たち相談支援者は依存症を治すことや治し方を示す立場ではない。
　では何をするかということである。
暮らしの中でその人らしい暮らしを実現するため、ときには医療機関を紹介するかもしれないし、ときには辛さに寄り添い共感する姿勢を示すこともあるだろう。
しかし、うまく医療機関に繋がらない事もあり、依存症治療や支援は簡単ではない。
「依存症」は何かしらの心理的作用に対する結果としての行動・行為として表面化したものである様に感じる。
そう考えると、安易に医療機関に行けば治るとか、何かの福祉的なサービスに繋がればよくなるというものではないことを実感できる。
そうはいっても、いままさに生きづらさを抱え、疲弊しきっているご本人やご家族を目の当たりにした時、提案できるアイディアが相談支援員として少ないというのはもどかしい。
「なんとかしたい！」と思うわけだが、なんとかできない自分自身の無力さを痛感するわけである。
その人らしい暮らしを実現するには「相談支援事業所」が安心できる場所であり続けることが重要なのではなく、ハブとして相談者が安心できる場所や「理解者」を増やしていくことが必要なのである。
そこで、自助会だ。前述したことからも依存症の自助会と聞くと、多くの相談支援者は興味関心を持つと思う。
しかし、実際に会場に足を運ぶとなると、全体の相談支援者の何割程度なのだろう。
自分も興味関心を持ちながらも忙しさを理由に足が遠のいていた一人なのだと思う。
自助会は当然ながら平日の勤務時間に開催されることが少ないため、足を延ばして参加することは根気のいる行動だと思う。
凪の会が登別市で開催されることとなった背景には、凪の会が開催されている近隣の室蘭市や伊達市に足を運ぶ依存症を背負う登別市民の存在も大きい。
代表の石黒さんと登別市総合相談支援センターｅｎを繋げてくれた方たちである。
そういった意味で人と人、機関と機関を繋げるのは「人」の存在であることを意識させられる。
登別市で開催される凪の会は土曜日の午前中となり、私や私の所属する職員にとっては自助会がとても身近なものとなった。
そんなこんなで凪の会に参加する様になった私だが、そこには相談支援者と相談者という関係だけでは見ることのできない本来の人と人の繋がりや語り合いがあることを改めて認識させられる。
　このことは相談支援者にとっては良い意味で衝撃を受けることもあるだろう。
新たな一面を知れるわけで、その人の可能性を肌で感じられる体験ができる。
そう考えると自助会は相談支援者の感性や想像力を成長させてくれる場所でもある。
凪の会に参加して感じることは、凪の会の活動を凪の会だけに留めないことだ。
「相談支援事業所」の存在目的はその人らしい暮らしの実現であるため、相談支援を通じて知り得た相談者の「人となり」や「生きづらさ」に対する理解者や仲間を増やしていくことが重要な役割でもある。
この「凪の会」との繋がりを大切に「依存症」があってもなくても当たり前に堂々と暮らせる街づくりに貢献していきたい。



こころの集い「凪の会」

凪の会　家族会「すずらん」

生きづらさや不安を抱えて我慢していませんか？

心穏やかに笑顔で居られる自分の居場所作り！

『なりたい自分探しへ、仲間との旅立ち！』

HP: https://www.nagi-suzuran.com

是非見て頂けたら嬉しいです！

こころの集い凪の会活動

2024/1月～2月/E

ウサヒナ＆シマエナガ工作

室蘭交流会参加

こころの集い凪の会 総会

協賛金の御礼

〇室蘭こころのクリニック　様

〇街の診療所　様

〇医療法人社団　積信会　三村病院　様

・ありがとうございます、大切に活用させて頂きます。