

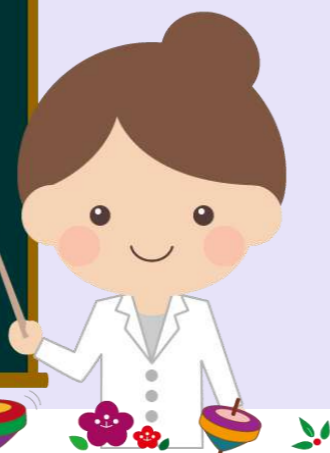
医務室だより

冬の寒さが身に染みる季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年はコロナワクチン接種を終えられ、皆様もホッとされていることと思います。しかし、昨年秋頃から再び新たなウイルス(変異株)の報道が世界的に流れており、コロナ感染者が初期に比べて減少してきたといっても、まだまだ予断を許さない状況は続きそうです。

コロナ感染症のことばかりが話題になってしまうのは仕方のないことですが、この時期はインフルエンザの流行も忘れてはいけません。インフルエンザワクチンもほとんどの方が受けておられますが、コロナ対策もインフルエンザ対策も基本的には同じです。施設生活で一番怖いのは集団感染です。日頃から換気と清掃、こまめな手洗い、うがい、マスク着用を徹底し、一人一人が健康の自己管理に努め、自己防衛に取り組むことが感染拡大を防ぐ第一歩となるのです。

● 低温火傷に注意 ●

冬場は足腰が冷え、夜間湯たんぽを使用する方もおられると思います。湯たんぽを使用する時は低温火傷防止のため、湯たんぽが直に肌に当たらないよう、一定距離を保って使用するようにしましょう。



お誕生者の案内

1月	9日 新名さん	3月	5日 澤田さん
	10日 守田さん		7日 森川ひさん
	11日 富田さん		20日 名越さん
	12日 石坂さん	4月	3日 坂崎さん
	13日 中村さん		14日 森元さん
	14日 佐藤ふさん	17日 岩永さん	
	16日 緒方ムさん	5月	1日 大久保さん
20日 二田さん	3日 糸永さん		
31日 杉本さん	18日 永田さん		
2月	2日 緒方マさん	6月	25日 今村さん
	5日 成澤さん		1日 松村さん
	14日 大津さん	4日 花岡さん	
	16日 西川さん	26日 桑崎さん	
	28日 宮崎さん		

＜ 編集後記 ＞

明けましておめでとうございます。昨年後半になってコロナウイルスが落ち着きを見せ、皆さまにおかれましては外出の機会が増えたことと思います。しかしながら、これからの季節はコロナウイルスの新株とともに、インフルエンザにも十分にご注意ください。

＜編集責任：二上＞

発行：社会福祉法人 致知会
救護施設 真和館
〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地
TEL:(096)279-1121 FAX:(096)279-1122
E-mail:shinwakan@utopia.ocn.ne.jp
HP:http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。

真和館だより 第28号

風の彩り

真和館のアルコール依存症への取り組みの軌跡



施設長 藤本和彦

明けましておめでとうございます。昨年は、熊本県・西原村、各福祉事務所を始め、多くのみなさまに、コロナ下の施設運営やコロナ感染防止に、ご支援・ご協力を賜り、誠に、有難うございました。お陰様で1人の感染者を出すことも無く、無事に乗り切ることが出来ました。改めて、心から感謝申し上げます。

さて、真和館がオープン(平成18年4月)すると、アルコール依存症の方が入所者の半分近く(現在は6割)を占めたため、アルコール依存症に目を向けざるを得なくなり、施設開設当初は「飲まない、飲ませない」取組に力を入れました。

その結果、5~6年もすると誰一人として、飲まれなくなったので、入所者のみなさんに施設で飲まないで暮らして頂くだけでは、勿体ないという思いが強くなり、「飲まない、飲ませない」取組から、支援の比重が次第に「地域に帰ってからも飲まない」取組に移って行きました。

この取り組みが、成果として現れたのが、平成25年度・26年度の2ヶ年に渡り、「居宅生活訓練事業」に取り組まれた女性のアルコール依存症の方が、平成27年4月に退所し、アパート生活に入られたことでした。

そして、その後も、2年間の居宅生活訓練を終了した方が、毎年、1人ずつではありますが、着実に地域(故郷)に帰っておられます。

※なお、居宅生活訓練事業を経て、地域に帰られた方で、再飲酒された方は、今のところおられません。

また、施設開設から10年目の平成27年末には、真和館のアルコール依存症からの回復に向けての取り組みをさらに、意図的・計画的にするために、これまで、真和館において実施してきた教育・訓練を体系化し、「真和館アルコール依存症回復プログラム」として完成しました。

ところで、アルコール依存症の方は、飲まなくなっても心身の不調(離脱症状・ドライドリンク・後遺症)が、波状的に襲ってきます(次第に、間遠く、軽くなって行きますが)。

また、頭の中が酔っていたために、隠れていた精神症状や発達障がいなど、元々持っていた生きづらさの症状が出て来ます。

そのような入所者に対して、①今の心身の状態を分析・説明し、②めざすべき(あるべき)状態はどんな姿なのか、③そのために、どんな学習をすべきなのか、ということを示すためのツールが、施設開設から15年目の令和2年度末に完成しました。

このツールは、端的に言えば、今、現在の回復状況を評価尺度で評価し、取り組むべき課題を基本体系で明確し、真和館のこれまでのアルコール依存症回復プログラム(ARP)で教育・訓練をするというシステムです。

そして、このシステムを羅針盤と命名し、基本3年間(アルコール依存症の方がお酒を飲まれなくなってから、頭が素面になるには3年かかると考えられます)、真和館で懸命に学習して頂ければ、地域移行や他施設移行に繋がる回復手法になっています。

真和館は施設開設以来、16年間アルコール依存症の回復手法の開発に真剣に取り組み、また、アルコール依存症者に対する処遇の技法を磨き続けて参りました。今回は、その軌跡の一端をご報告させて頂きました。今年も、皆さま方の相変わらぬ、ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



こころを育む学習会

●心の健康教室とは…●

これまでの人生経験により自身の見方や考え方、価値観で今を生きています。穏やかな生活を送られる方、また、不満の多い生活を送られる方等様々であり、心の向く方向によって心の健康状態が変化します。精神を修養すること(心を養い自分を高めること)により、心の豊かさや物事に対する理解を広げていく学習会です。

参加された入所者さんのことば

テーマ①「今に感謝した瞬間、過去の印象は黒から白になる」



落ちるところまで落ちて、わからなくなって、寸前の所で止まって、そこから辛い過去と向き合ってきた。一歩ずつ進んでは落ちて進んでは落ちての連続だった。兄弟や息子が支えてくれた。叱咤激励されて怒られて情けない事だけど、それが現実。周りの人に助けられた。少しは強くなれたかな。

テーマ②「自分の勉強こそ、最大の勉強だ」

人のせいにして、言い訳をするところが欠点だった。ここに世話になると決めてもう1回、自分の人生をリセットできる機会になればと思う。いつ死んでもいいと思っていた自分から、若干長生きしたいと思うようになった。ここで世話になっている間にこれからの自分を見つけられたらと思っている。



テーマ③「大きな支えほど、支えられていることに気づきにくい」



親父を亡くした時、その大きさがわかった。火葬場のスイッチを押したけど、あの音は一生忘れない。生きている人であれば、この職員。たまにうざくて煙たいと思うけど、そういうのがあつての職員。言われる時は自分が何かをやっているから言われる。それは当たり前で、さほどしなければ言われない。

●心みがきの読書会●

心に温かさや静けさ、思いやりや感謝の気持ちを感じられるような読書会を開催しています。現在は、真和館ARPの中に組み入れ、心の糧になるような本を読み聞かせています。過去・現在・未来と様々な場面で自分と照らし合わせ、感想を述べられます。ゆっくりと穏やかな空気が流れるひと時です。

<使用テキスト>

・PHP(月刊誌) ・ラジオ深夜便(NHK・月刊誌) ・呻吟語(呂新吾著・裕木亜子訳) ・心配事の9割は起こらない(曹洞宗特雄山建功寺住職 枅野俊明) ・心から安らぐ仏教の言葉(本郷陽二)

③『地域生活の希望』(3件)

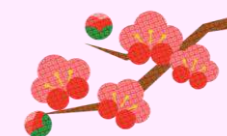
- ・ここを出て病院に入院したい(退所)。手がかかるからその方がいい。
- ・家へ帰りたい
- ・まだまだこれから退所出来ないの、出来るように頑張って何かしたいと思います。



④『その他』(6件)

- ・1. 酸素吸入の取り扱いに注意する。2. 健康で心豊かに生活を送る。3. 断酒を継続する。
- ・厳しいです。私の体にはあいません。私の体が半日しかもちませんから。
- ・他に言うことはないです。言うことがあっても現実にならないから。
- ・No Problem 期待しても仕方無いので別に希望は無し
- ・きらいと思った人が担当する事はやめて下さい。前はそんな事はありませんでした。とくに〇〇と△△で決めないで下さい。そんな事をして何が楽しいですか？みんなが楽しいようにして下さい。〇〇が自分だけ楽しくしています。前は名前を言ったらその人になっていました。そんな事をして喜んで、三日、ごはんを食べませんでした。反対に〇〇がやればいいじゃないですか？〇〇がなった時はだいぶんこなされたけれど、そんなやつはやめて下さい。〇〇はいい人ではありません。やめて下さい。
- ・年内来ました。7月20日来日しました。日の長い時、短い時が有りました。早々100日に成ると伺って、マイペースじゃなく移り変わる時代とともに生きてこられました。感謝しています。今言う事は面々に対応しきれず皆んなのために身綺麗にしているのに一体観察室ですか。望みと期待にこたえず。一時だけ謝って済む物事ですか。プライド、テレパシーやむを得ず来ました。何一つ不都合な事ばかりで、遠慮せずまっすぐに一人でも多く救護して下さい。スローガン見えています。

『施設長からの一言』



アンケートの回答ありがとうございました。
過去の歩き方が、今の真和館となり、今の歩き方が、未来の真和館となります。
私ども真和館は、この厳粛な現実を見すえ、職員一同、日々、「心のみがき、施設のみがき、技法のみがき」ことによって、入所者のみなさんの安全・安心な生活と、未来への挑戦を支援して参ります。



令和3年 入所者アンケート

①『良いところ』 (34件)

- ・今の私の生活は毎日同じ様ですが、その中にも色々楽しくすごしています。朝、神様に、いろんなお願いが楽しく、おいのりしています。それから、一日の始まりです。私の、今の生活は、自分なりに充日しています。だから、毎日を楽しく、うれしくすごしています。何もいう事はありません。ただ、また植木市があったらと、みんなと楽しみに思う気持ちです。ただそれだけです。職員の皆様にわかってもらえればあわせてです。
- ・真和館に来てよかったことは、仕事をしてきたので体休めになりました。
- ・いいですよ。〇町に帰ろうと思ったけどここにいたいです
- ・真和館は良かところです。アパート生活が良い訓練になっています
- ・ごはんもおいしいし、いいですよ。
- ・姉の一周忌やお墓参りに行けてすっきりした。ありがとうございます。
- ・別にいいと思います。今のところ希望はありません(2件あり)
- ・今の真和館の生活は大変良好です(2件あり)
- ・真和館の生活は楽しいと思う(2件あり)
- ・今の状態で満足です(3件あり)
- ・とてもいいです(2件あり)
- ・充実しています。
- ・いつもありがとうございます
- ・特に問題なし。今現在は以上です。
- ・とくにありません(15件あり)

②『改善してほしいこと』 (12件)

- ・ご飯の時間が遅い
- ・売店を作ってもらいたい(2件あり)
- ・カラオケの時間が短い
- ・もっと活動がしたい
- ・真和館の生活は普通です。買物にもう少し沢山行きたいです
- ・買物に自分で行きたい
- ・内観を強要してくるのはやめていただきたい。精神的にまいってしまうので。
- ・ゴミ箱をあさる人がいるのでどうにかして下さい。クサイ人がいる。他は何もないです。
- ・〇〇職員の言葉が悪すぎる
- ・こんな入退院をくり返し他の面でも色々施設長、副施設長はじめスタッフの方々に心配ばかりかけている私と言えるような立場じゃないんですが、一言だけ言わせてもらえるならば、私にとって前より今の方がずっと生活しやすくなったように思います。けどその反面、スタッフの悪い所がだんだん見えてくるように感じます。たとえば入所者さんの悪口、エコひいきとか色んな所があるように思います。これは他の入所者さんも何十人の人達も思っています。
- ・何も言う事はないがもう少し職員がしっかりしてほしい。施設長は確かにえらい。しかしもっと職員を信じ責任を持たせ各人の仕事をまっとうさせるべきである。私は真和館で生活し半年多になりますが、職員が施設長の顔色をうかがって仕事をしている感がいたる所で見取れる。職員各自、自分の意見、意志等のべれない事はさびしいかぎりだと思し、これ以上のびていかないと私は思う。

(次のページへ続く)



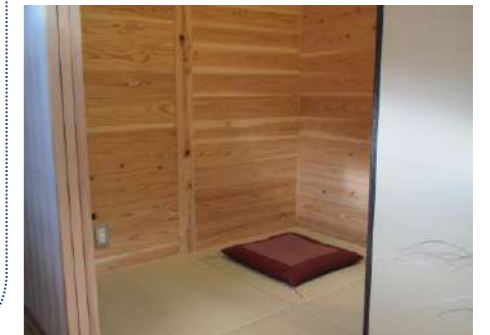
内観棟ができました

真和館では、平成26年から内観を実践しています。内観とは、「自分の心の内側を観る」という意味です。自分の過去を振り返り、自分の本当の姿を深く見つめることによって、今後の生き方に大切な指標を見出すことができます。そして、生活の仕方や態度にも大きな変化が現れます。また、「病は気から」と言われるように心因性の病気の治療にも多くの効果が認められています。

この度、内観をより良い空間で行い、振り返りがさらに充実したものとなるように、敷地の木々に囲まれた静かな一角に内観棟を建設し、10/20に除幕式を執り行いました。

本来なら、集中内観を、鹿児島島の指宿竹元病院か、長崎の三和中央病院で受けていただいた後に真和館で日常内観をしていただく流れになっています。しかし、昨今のコロナ禍のため集中内観に出かける事ができません。そのような中、内観を求める声が上がっていたため、この内観棟の建設に至りました。

早速、11月から内観していただく方を選考し、2人方に取り組んでいただいています。内観は、①していただいた事、②して返した事、③迷惑をかけたことについて、過去の近い人を対象に調べます。辛い過去がある方もいますが、この内観にて自分と向き合い、考え方の転換ができ、人生を前向きに送る事ができると幸いに思います。



中間報告

真和館QCサークル活動 テーマ 言葉使い

私たち職員は、支援者として、いかに、より良いサービスを提供できるか、利用者の方が気持ち良く過ごせるかが課題です。そこで今回、QC活動で、言葉使いの見直しに取り組むことにしました。言葉使いを取り組もうと決めた理由として、上司から言葉使いに対する注意がありました。職員への苦情は言葉使いと関係があるのではないかと、言葉使いが悪いことで誤解を招くのではないかと、入所者さんとのコミュニケーションが良くなるのではないかと、さらに、言葉の使い方次第で、攻撃性のある方に対しても効果があるのではないかと考えました。日頃から、敬語を使っているものの、場合によってはつい上から目線やタメ口になるときもあります。



まず、現状把握として、職員と入所者の皆さんにアンケートをとり、自分の言葉使いはどうか、入所者の皆さんはどう思われているのか調べました。結果として、自分では、普通と書いていても、周囲からは、言葉使いが悪いと思われている職員がいました。また、職員の言葉使いが悪いと思われている入所者の方が数名いらっしゃいました。



目標として、自分で評価するのはもちろん、他者からも「言葉使いがいい」と思われる環境作りを目指して活動することになりました。言葉遣いの勉強会や真和館独自の「振り返りシート」を使って反省を行うなど、職員の意識付けを中心に行っています。対策を行う上で、言葉使いを良くすることはもちろん、それ以上に心を込めた対応をすることが大事ではないかということもわかってきました。まずは、言葉使いが悪い職員0人！さらには、お互いに尊敬しあえる施設環境を目指して、職員一同力を合わせて、今後も活動を続けていきたいと思っています。



の

飲まなくなると、
できるなくなったこと

字が書けるようになった。面接
に行ったら、文字を書くと言
れられた。手が震えて書けま
せんでした。「当社の規定に合
せん」と言われました。

ふ

不安

今は真和館に居るから飲まずに
いられる。でも、ここを退所した
ら飲まずにいられるだろうか？と不
安になります。真和館を退所して
からが本番だと思っています。

あ

アルコール依存症と
言われて

専門病院で初めてアルコール依
存症と言われました。その時に、
ほっとした気持ちになりました。
今までの無気力な生活が、病
気と言われて安心しました。

アルコール依存症 学習会より 入所者さんの言葉



あ

アメシスト色に
輝いてを観て

私も前、アメシストに行ってい
ました。その時に色々な体験
を聞きました。断酒会のような
自助グループに通っていたら、私
も酒を止められるんじゃないか
と思いました。

こ

コロナ禍で大変
だと思ったこと

一年と十ヶ月、俺はAA(アル
ホーリック・匿名・アノニマス)のラウン
ドアップ(宿泊研修会)が好きで
楽しみにしているのに中止で全滅
だった。こりゃ来年も分かんない
だ。

か

感謝

私はいろいろな迷惑を掛けてきた
姉に感謝しています。入所して
から手紙が来て、私は高血圧な
で身体のことを心配してしま
し、真和館に居るとお酒が辞め
るし、手紙をくれる姉のありが
たみを感じています。

アルコール依存症の
ピア職員・Nの

私の体験談 ~後編~

令和元年8月に真和館に入職して、2年半になります。私は平成22年、熊本県内のあるアルコール依存症専門病院でアルコール依存症と診断され、入院治療を受けました。前号(第27号)に引き続き、私の体験談と入職後の気付いたことの「後編」を載せていただきます。

仲間や周りの人たちに支えられながら過ごすうちに、同じ問題で苦しんでいる方々の手助けをする機会が幾度かありました。しかし、自分のやり方では上手くいかず、自身の無力さを感じていたところに、福岡で依存症の支援者の研修会があり、紹介して下さった仲間と共に参加しました。そこで自分の足りないところを知り、依存症者としての経験を活かすために専門職となることを決心し、通信の大学に入り、資格取得と卒業することができました。飲んでいて出来なかったことができたという達成感がありました。そして、真和館で外部講師として私の体験談を話す機会を与えていただき、その後、職員として働かせていただくことになりました。

福祉職は初めてですが、私自身が依存症なので、病気や症状については十分に理解していると自負していました。しかし、人が人を支援することの難しさに触れて苦悩し、飲酒欲求が起こることが今もあります。また、依存症で入所されている方たちとのかかわりを通して、他者との距離感が両極端であることや、人に上手に頼ることができないこと等の様々な生きづらさを抱えていることに気付き、自分の不勉強さと力不足を痛感しました。併せて、自身を振り返り、回復し始めの頃は自分も同じような問題に当たり、自分が変わるための新たな一歩を踏み出すのに、かなりの勇気が要ったことを思い出します。



当事者として支援をすることで私が大切だと考えていることは、セルフケアです。特に、素面になってから、自身に潜む様々な精神的な症状や特性・気質が出てきます。私自身が自分の諸問題を解決できていないと支援が難しいということ、入所されている方々とかかわりを通して、気付きを得ることができました。私の場合、解離性があり、気分・感情の波の激しさがあり、ジェンダーの問題もありました。現在の大きな問題にトラウマがあります。素面になって11年が経ち、精神的な症状や病気、特性や気質を一つひとつ解消・受容して、現在、自身のトラウマケアに取り組んでいますが、自力では限界を感じ、専門治療について主治医と話をしています。そして、依存症は自分が考えていたよりも複雑で奥が深い病気で、支援する上で、まだまだ勉強が必要と思っています。また、この病気は命を落とすその瞬間まで、自身が回復・成長し続けることができるとも思っています。



私が飲んでいては、他の何よりも～自分の命よりも～酒が大事でした。入院中から「依存症は治癒しないが、回復する病気」「依存症になったら、死ぬまで依存症」と聞かされ、「難病じゃあるまいし、治らないわけがないだろう」「ちょっとくらいなら飲んでも大丈夫だろう」と思っていました。しかし、自助グループに通い、参加されている方たちの話を聴くうちに、もう1滴も飲めないことと、断酒し続ける必要があることが理解できました。また、飲んでいては、1人になりたがっていました。飲んでいては邪魔されたくない、小言を言われたくないと他者とかかわりを拒んでいました。「酒は1人ではやめられない」とも入院中から聞かされてきました。私たち依存症者は、周りの人たちの支えが回復には欠かせません。はじめは難しいと思いますが、差し伸べられる手を振り払わず、勇気を出して、手を取ってもらいたと思います。そして、入所者の生きづらさに寄り添い、真和館におられる間に、少しでも、酒ではなく人とかかわりのなかに癒されることができるよう支援していきたいと考えています。(完)