

真和館だより 第34号

風の彩り

心を磨く



施設長 藤本知彦

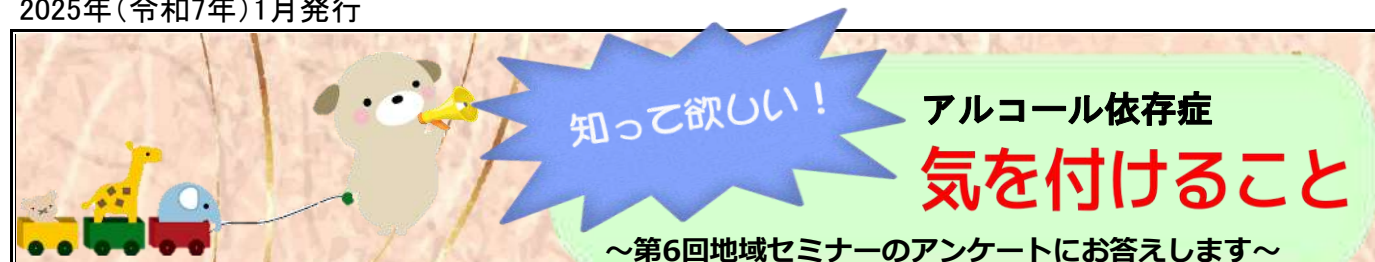
あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、昨年、致知出版社の心に残る致知の言葉「生き方の法則」の冒頭に以下のような文章が載っていました。
『故渡部昇一氏(上智大学名誉教授)は学生によくこういう質問をしたそうである。「ゾウから鼻を取ったらゾウでなくなる。キリンから首を取ったらキリンでなくなる。では、人間から何を取ったら人間でなくなるのか」。ウィットに富んだ質問である。あなたはなんと答えるだろうか。本誌は、それは「心」である、と思う。』

まさにその通りで、人間を人間たらしめているものは心であるとも思います。では心とは何なのか？心は目に見えるものではありませんので、なんとなくぼんやりとしています。広辞苑を引いてみても、①知識・感情・意志の総体、②思慮、思惑、③気持、心持、④思いやり、なさけ、⑤情趣を解する感性、等々、様々な説明が記載されています。このようにぼんやりとした感覚でしか理解できない心ですが、人間にとって大事であることは多くの人々が直感的に理解していると思います。しかしながら、その大事な心を磨いたり、心の健康を保ち続けている方はどれだけののでしょうか？

真和館に入所されてくるアルコール依存症の方や精神疾患をお持ちの方は、心が健康な状態で入所されて来ることは稀有であり、皆さま心が病んだまま真和館に入所されてきます。特にアルコール依存症の方は、理解することも、記憶することもできない心身の喪失状態で真和館に入所される方がほとんどです。そのため真和館では、心の健康を回復する学習会として、“心みがきの読書会”や“心の健康教室”を始め“内観療法”にも力を入れています。心みがきの読書会は、職員が入所者様に対し心の糧になるような本を読み聞かせしています。また心の健康教室では、入所者様の心の成長、心を育むことを目的として週1回開催しており、例えば昨年の秋には2ヵ月間(全8回)にわたり“利他の心”をテーマに学習しました。このテーマでは入所者様から、他人を認め、他人に対する感謝の発言が多く聞かれました。生んでくれた親への感謝、家族、友人、酒を飲みすぎて道端で倒れているときに救急車を呼んでくれた人への感謝等、沢山の感謝が出てきました。そして有難いことに真和館に対する感謝の言葉も頂きました。内観療法は、指宿竹元病院で実施されている集中内観(7泊8日)と真和館の敷地内にある内観棟による日常内観を実施しています。内観では、親や兄弟、身近な人に対し、①してもらったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたことを振り返ることにより、自分を見つめ直すことで、他者への感謝の気持ちが現れてきます。アルコール依存症からの回復には、アルコール依存症への理解だけでなく、己を知り、他者を認め、感謝の気持ちを持つことが重要ですので、今後とも、心の健康を回復していく取り組みを実施いたします。

一方、入所者様だけでなく、心の成長は、真和館の職員にとっても重要です。どの職種においても心の健康と心の成長は大事だと思いますが、とりわけ対人援助をする我々の心が健康でないと確りとした良い支援ができません。法人の人材育成方針には、「心を見がき、施設を見がき、技法を見がく」という言葉があります。この言葉にもう一度立ち返り、令和7年は入所様と一緒に、私を含めて、職員一同、心を磨く取り組みに力を入れて参ります。



～第6回地域セミナーのアンケートにお答えします～

令和6年11月30日(土)当法人主催の「アルコール依存症を理解する・支える」セミナーをオンライン(Zoom)にて開催しました。

今年は「～在宅支援の現場から～」というテーマで、まつお不動産㈱代表取締役 松尾実様と、NPO法人ブルー・スカイ理事長 榮時弘様に講演いただきました。

セミナーには、日本各地から救護施設などの施設関係の方、依存症に力を入れておられる病院の方、地域包括支援センターなど地域で支援活動をしておられる方、自助グループの方など、様々な方にご参加いただき、おかげさまでとても有意義なセミナーとなりました。

セミナーのアンケートの中で、「知りたい」と思っておられることについて、誌面を借りて、簡単にまとめました。個別でご相談等ございましたら、社会貢献事業の一環として「お酒の困りごと相談」も行っておりますので、いつでもご連絡ください。

Q アルコール依存症の回復過程について

A アルコール依存症と診断されたら、まず「**お酒を一滴も飲まない**」ことから始まります。しかし、本人は、アルコールが問題を起きていると思っていないので、やめるつもりがありません。また、「酒くらい自分ひとりの力でやめられる」と根性論でやめようと、終わりのない努力を続け、周囲を巻き込みながら、心身ともに病んでいきます。

また、アルコール依存症は「否認の病」と言われます。「否認」は、自分がアルコール依存症という病気だということを認めず(認められない・認めたくない)、そして、社会生活へ影響が出ているにも関わらず、**飲酒のためなら何でもする**(飲酒のためなら自分の命さえも厭わないという歪んだ覚悟を含む)という行動を取ります。

断酒を続けていると徐々に「受容」の時期が訪れます。アルコール依存症という病気にかかる、治るということはないので、「飲まずに生きていく」という現実と直面することになります。また、この時期は、本人の中に様々な葛藤があります。段々と頭の中がクリアになってくるので、周囲のことが見え始め、**他責的で怒りっぽく、自己中心的な言動が見られ、また、社会復帰を焦ったりします**。そのため支援にあたる際は、本人の思いを尊重しながら、感情に巻き込まれないようにする等の注意が必要です。

このような時期が過ぎると「**覚知・感謝**」の時期になります。自分の過去を受け入れ、自分の弱さと強さを知ります。そして、他者を認めることができるようになります。いろいろな方の助けがあって、今日の自分があることに気づき、感謝の心が芽生え、感謝を行動に表すことができるようになります。

真和館のこれまでの経験から、依存症の回復過程は、子どもの成長と似たような段階を踏んでいくと実感しています。つまり、一朝一夕に回復するものではなく、回復に年単位の時間がかかる病気であるご理解ください。しかも、地域に出るまでに回復できる方は2割程度です。

※真和館で特に気をつけていること

①ノンアルコール系の飲料

「ノンアルコールならよかろう?」と聞かれることが、よくあります。確かにアルコールは入っていないのかもしれませんが、最近のノンアルコール飲料は、発売当初と比べ、技術が向上し、「本物」と同じような味わいを楽しむことができます。そのため、アルコール依存症者が口にしますと「本物と同じような味がするのに、酔えない!」と、心が騒ぎ始めます。そして脳も、同じような味わいに勘違いしてしまい、「もっとくれ!」と指令を出しますので、「本物」を求めてしまい、自分では飲んだらいけないと分かっているのに、手が延びてしまい、飲酒につながってしまうことが多いので、ノンアルコールを飲むことは避けましょう。

②お菓子類

ちょっと小腹が空いた時に食べたくなるおやつも注意が必要です。特に、洋菓子には微量とは言え、アルコールが入っていることが多いので、食品表示を気がけて見ると良いでしょう。「**酒精**」「**洋酒**」「**リキュール**」と表示されていたら、買わないのが無難です。再発は、何がきっかけで引き起こされるか、分かりません。ウイスキーボンボン1粒で、飲酒が止まらなくなった例もあります。



③栄養ドリンク・エナジードリンク

疲れているけど「もう一踏ん張り！」の元気が欲しい時に飲みたくなる栄養ドリンク類にも、気を付けてください。食品表示を見ると、アルコールが0.1%程度ですが、含まれている商品があります。また最近では、アルコール入りのエナジードリンクというのも発売されているようなので、注意が必要です。

④「え!?まさか!そんなの飲むの!?!」

アルコール依存症者の「**酒への執念**」を甘く見てはいけません。今はあちらこちらに設置している**手指消毒液**を手に取り、舐めるというのもよく聞く話です。「メーカーによって、味が違う」という体験談もありますし、抗酒剤を服用していたために、倒れてしまった方もいます。また、**ヘプトニック**も爽快感を増すために、アルコールを含んでいますので、それを飲んでしまう方もいます。

※番外編

飲む人はまずいないと思いますが(たぶん...)、**うがい薬**にもアルコールが入ってます。真和館で、うがい後にアルコールチェッカーが反応しました。うがい薬を入れ過ぎたようです。何事も適量が大切です。

Q 支援者として、どのようにかかわっていく

A 依存症者は、幼少期から逆境体験を抱えている方が多く、「**自己評価が低く自分に自信がもてない**」「**本音を言えない**」「**孤独でさびしい**」「**人を信じられない**」「**自分を大切にできない**」「**見捨てられる不安が強い**」といった**人間関係の問題があります**。そのため、「自分は他人から受け入れられる価値がない」と思っているので、支援者が良かれと思って行う支援が、本人にとっては、余計なお世話と思うことが往々にしてあります。このような特性があることを理解することが、大切です。そして、愛情のある態度で接し、幼少期から満たされなかった「人のぬくもり」を感じてもらえるかわりを、心がける必要があります。そのため支援者には、その人自身の**病気の理解**、そして**忍耐**が必要となります。併せて、**セルフケア**も不可欠になります。

※真和館のアルコール依存症回復のためのプログラム

真和館では独自に「真和館アルコール依存症回復プログラム(ARP)」を策定・実施しています。内容は、「言い放し、聞き放し」のミーティングやテキスト学習、教材や動画を使用した視聴覚学習を依存症当事者の職員が行っています。また、依存症の方だけではなく、全ての入所者に向けて、心をみがく学習も行っています(自由参加)。そして、居宅生活訓練を受けている方を優先して、心理面接(臨床心理士が月2回来館)や、内観療法(7泊8日の集中内観や、館内の1日内観)を行っています。月曜から金曜まで、何かしらのミーティングや学習会を行い、毎朝、断酒会の「断酒の誓い」を、毎夕「夕べの集い」としてAAの12のステップを唱和しています。依存症からの回復には、繰り返し学習がとても重要だと考えています。

また、外部への学習会や自助グループへの参加によって、学習を深めていただき、回復した方の体験談を聞くことで自身の過去を振り返り、そして、回復者と接することで、回復へのイメージを持っていただきたいと思います。特に、地域に出る前には、自助グループのホームグループを持っていたために、住む予定の地域の自助グループへ職員と一緒に参加し、地域に戻っても独りにならないように支援しています。

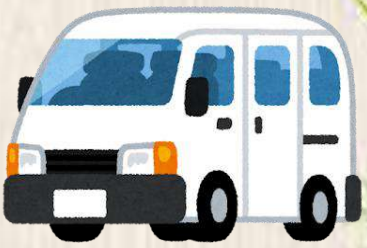
Q 自助グループへのつながり方

A いきなり自助グループに参加しようと思っても、ハードルが高いかもしれません。そこで、自助グループが開催しているイベントに参加(スタッフも当事者も)し、自助グループの方たちと顔見知りになってから、各グループのミーティングや例会に参加すると良いと思います。自助グループの皆さんも、温かく迎え入れて下さいます。そして、回復した仲間に出会うことで、スタッフも当事者も、依存症が回復できる病気であることを知ることができます。

コロナも落ち着きましたので

関係機関や自助グループの大会等に出掛けました

- 8/25 AA熊本地区 オープン・スピーカーズ・ミーティング
- 10/5～6 AAニュー鹿児島グループ～伝統の分かち合い～
- 10/14 第21回 熊本アディクションフォーラム
- 10/16～23 集中内観(鹿児島県・指宿竹元病院)
- 11/17 断酒友の会 1日研修
- 12/8 球磨・人吉地域合同断酒大会



関係機関の勉強会や自助グループにも参加させていただいています

- アルコール AA健軍グループ・AA熊本さくらグループ・益城病院断酒会・菊陽病院女性ミーティング・KUMARPP(熊本県精神保健福祉センター)
- ギャンブル GA熊本グループ
- 薬物 熊本DARC、NA熊本グループ

レク・行事

秋のスポーツ大会・BBQ

スポーツ大会では、毎年グランドゴルフ、ダーツ、輪投げ、トリコロキューブ、ニチレクボールの種目を実施していました。
今年からは、さらに1種目ストラックアウトを増やし、もっと幅広いの競技から選んでいただこうになり、楽しく参加していただいています。
スポーツ大会後は、皆様が楽しみにされているバーベキューがあるので、お腹いっぱいになるまで食べていただき、とても楽しい一日を過ごすことができました。



季節の花見学 ～熊本市動植物園～

暑さも落ち着いてきた11月12日、季節の花見学で動植物園に行きました。まだまだ日差しも強く、絶好の見学日和となり、8名の方が参加されました。植物園では、丁度、花博も開催されていて、キレイな花を見ることが出来ました。花を眺めては「花がキレイか～」、「カメラを持ってくれば良かった」など話されていました。また、動物園では、それぞれ、動物を見たり、モノレールに乗ったりと、皆さん「良い息抜きになったな～」と大変喜ばれていました。



山登り

暑い夏場を除いた気候の良い時期には、月1回、近隣の山に山登りにでかけています。特に秋は紅葉の時期でもあり、山登りには持ってこいの季節です(写真は秋に飯田山に登った際の写真です)。美味しいお弁当も食べられるので、山登りを楽しみにされている入所者様も多いですが、入所者様の高齢化に伴い、参加できる方が少なくなってきたのが残念なところです。



ワークキャンプがやって来た!

令和6年8月9日(金)に西原村社会福祉協議会主催のワークキャンプの一環で、西原村の小学生が真和館にやってきました。真和館の施設の紹介の後、真和館のレクリエーションの一つである卓球バレーを小学生の皆さんに体験頂きました。卓球バレーは誰にでも簡単にできるユニバーサルスポーツであり、真和館では、平成23年度からレクリエーションの一つとして取り入れております。

小学生の皆さんは初めての体験であり、大はしゃぎで卓球バレーを楽しまれ、久しぶりに真和館に子供たちの大きな笑い声が響き渡りました。今後とも地域に開かれた施設として、地域貢献を実施して参ります。



入所者アンケート

※原文のまま

●『良いところ』(22件)

- ・楽しいです。部屋でテレビをみたりデカミンを飲んだり、幸せです。今年で86才になったので長生きできるようにがんばりたいです。
- ・別に希望はないが、自分の体、健康には気をつけてくれていると思う。自分は一度多発性脳梗塞になったので大人しくしているのが一番。
- ・依存症にはとても積極です。感じ入る。依存症の回復の為に入所したので。理想郷を感じます。
- ・私は入所から18年以上になります。私は生まれてから現在真和館入所迄、波瀾万丈の人生を過ごして来ましたが、真和館では住めば都で郷に入ったら郷に従えと気持ちの持ち方をしっかり把握し、何事も成せば成る、成さねば何事も成らずと言う座右の銘を常に日常生活に活用して過ごして、人生を生き生きとしながら毎日を暮らしています。真和館では、職員さんとてもよい人ばかりで入所者の精神障害者、身体障害者等には大変適当な対応をされているので有難く感じています(私も含めて)。
- ・タバコ吸う所(開放感:静けさはあって)。生活は、最近はしやすいです。
- ・困り事なく満足しています。何かあれば職員さんが対応してくれるので楽しく生活を送っています。
- ・過ごしやすく思っています。嫌いな人もいるけどそれなりにやっていけているから。希望は特にないです。
- ・食事がよか。
- ・真和館の生活は満足しています。入浴日がとても楽しみです。
- ・真和館の生活には満足しています。デザイナーなので真和館でデザインを考えたり書くのがとても好きです。中学の時からデザイナーになるのを決めていたくらいです。そのおかげで奥さんとも出会う事ができました。私は幸せです。
- ・今はみんなに囲まれ満足しています。そして、食事もうまいし満足しています。みんなに伝えてください。15日、誰が退院させるか。皆様ありがとうございました。
- ・今は何も考えたく有りません。三年4ヶ月ひたすら生活、楽しみ、苦しみ、おかげで長寿になりました。四季おりおり毎日ごろろ様です。感謝してます。日頃案内なく話し、友達できました。自分の不しまつ、自分のまわりの事が気になり、何知らずにきて初心に戻るかと。老若男女で。注意した所は、タバコ吸う所とフロ、トイレです。安全だと思います。いかにして明るく暮らせるか、しあん中です。おそまつでした。
- ・今、現在の真和館にはとても安心してしています。私の担当職員さんはとてもやさしい方で安心できます。
- ・住みごこちが良い。
- ・住みやすい。刺身が食べたい。
- ・快適です。健康に過ごして、めん類が食べたいです。
- ・今の生活でいいです。健康に気をつけていけたらいいです。
- ・大変充実していると思います。
- ・快適に暮らしている。別に何も無い。
- ・今の生活に満足しています。別に不満は有りません。



●『悪いところ』(1件)

- ・入所者の中には、ルールを守らない人や勝手な方がいる様です。職員さんの方からもう少し指導をお願いしたいと思っています。今後も、もっと良い真和館になります様に!



●『施設に対する要望』（4件）

- ・早くコロナ前のように食事会や旅行に行けたらと思います。
- ・出来れば肉が食いたい。誕生日のトンカツがおいしかった。
- ・希望としては、個別の買物にもっと行きたいです。今は半年に1度と決められていますが、せめて3ヶ月毎に行けたら嬉しいです(季節によって買いたい物も変わってくるので)。
- ・スポーツ大会の後のバーベキューは、職員さんも食べられるようにしてほしい(職員の恩返的な)。

●『地域生活の希望』（5件）

- ・今、ルール(担当さんや他の職員の助言、注意は聞くよう)守れていて早く地域社会に出たいと思います。
- ・仕事がしたいから早く出たい。
- ・楽しく生活できています。早く退所したいです。
- ・もう一度退所して社会にでていきたい。そして新しい所で再出発したい。
- ・家の方が自由だから家のほうがいいと思って、兄ちゃんの所に帰りたい。健軍神社の所です。動物園の所かな。つい最近、今年会った。ファミコンがしたい。ドラゴンクエストⅠ、最近のほしい。

●『その他』（25件）

- ・ここは救護施設で間違った物は出さないの、栄養士にまかせます。
- ・〇〇さんと楽しくやっています。あんぱんとか甘いものを沢山食べて過ごしたいです。
- ・現在の生活については何も言う事はありませんが、足を悪くしてから昔みたいな運動はできなくなりました。今出来る事を真面目に続けていく事が大切かと思ひ、身体を動かしています。これからも皆さんと一緒に運動は出来ませんが、そっとしておいていただくとありがたいと思います。
- ・真和館の生活においては、利用者の誰一人信用出来ない。なので、必要最低限の関わりしか持たない様にしている。面倒事に巻き込まれるのは嫌だ。自分の事だけ問題無く日々淡々と過ごせば十分。
- ・この施設に入所して2年半になります。7回入院しました。一部の特定の職員のしゃべるのが嫌でもう少し静けさが欲しい。私はいつも誰かに見られている、監視されている。あまり深くはしたくなく、人とは距離とって生活しています。
- ・月始めの全体集会有り、意見箱の投書を読むが、職員の名前を上げ、担当を変えてくれ、辞職させろ等入居者の前で読み上げる月が多々有る。それならば投書した者の名前をあわせて読むのが道理が通っていると思う。
- ・私がもし職員だったら、ご希望通り退職する。聞いていて吐き気がする。ここの入居者全員とは言えないが、「自分さえ良ければ他の者が死のうがどうなろうが、知ったことか。」という想いのある入居者が多過ぎる。職員を誉めるのがない。投書した者、加えて他の入所者の首を自分で絞めてくるようなもの。自分は聞くに耐えない。
- ・タバコを自己管理したい。
- ・つらいです。
- ・頑張っています。
- ・普通。希望は何もない。
- ・特になし(15件)



就労訓練・館内作業

真和館では、就労訓練・館内作業として、2つのプログラムを提供しています。

1つ目は、就労準備訓練です。週に3回(月曜、水曜、金曜)、真和館の姉妹施設である養護老人ホームあそ上寿園に出かけて、2時間ほどの清掃作業を協力しながら行っています。この訓練は平成30年10月から取り組み始め、地域生活を目指す方を対象とした訓練であり、また、アルコール依存症回復のための身体機能の向上を目的にしています。開始当初は3名の参加者が、週1回の作業で始めました。現在では、週3回に増えています。また現在参加者5名で、内2名は地域移行にかかる居宅生活訓練をされており、5人全員がアルコール依存症者です。この訓練で身体機能を向上させ、地域移行に向けて頑張っていました。

2つ目は、紙貼り作業で、平成18年10月から取り組んでいます。作業は、弁当を数個から数十個入れるための弁当袋を作る作業です。6つの工程を数人で分担し、皆で協力しながら、1つの弁当袋を完成させます。現在は、作業員3人で、月に400枚の袋を仕上げています。手先を使う精密な作業で、皆黙々と一生懸命に作業に取り組まれています。

なお、これらの作業の目的は、退所後の就労準備と退所に向けた資金作りを目的としています。



新入職員ごあいさつ



山田 祐子(調理員)

初めまして、山田祐子と申します。

10月から給食に入職させていただきました。職員の皆様にご指導賜りつつ、おいしく召し上がっていただけるように、これからも一生懸命頑張らせていただきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



1月	國本さん 新名さん 守田さん 富田さん 出永さん 佐藤ふさん 緒方ムさん 杉本さん	3月	澤田さん 森川ひさん 中野さん 名越さん
		4月	坂崎さん 菖蒲さん 森元さん 岩永さん
2月	成澤さん 大津さん 西川さん 佐藤のさん 宮崎さん	5月	糸永さん 園田さん 村田さん 森田さん
		6月	松村さん 花岡さん 永野さん 桑崎さん



<編集後記>

明けましておめでとうございます。
この冬は「トリプルデミック(コロナ・インフルエンザ・マイコプラズマ)」に注意」と言われておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
うがい・手洗いを忘れず、今年一年、皆様が健康に過ごされますことをお祈り申し上げます。

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。