

真和館だより 第36号



風の彩り

夢



施設長 藤本知彦

新年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、皆さま、新年の初夢はいかがだったでしょうか？ちょっと前(昭和20年～30年頃)までは、初夢の内容で1年の吉凶を占う風習があり、縁起の良い夢を見るために様々な工夫をしたり、一富士二鷹三茄子というように縁起の良い夢のことわざがあったりと、初夢は大いなる関心事だったようです。しかし、最近では、初夢はあまり重要視されておらず、まさに“夢”のない世の中になってきたと感じられます。

ところで“夢”ということばで思い起こされる言葉に、「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし」という幕末の志士である吉田松陰先生の名言があります。実行力が乏しい私は、この名言を最初に見た際に“ハッ”とさせられ、3つの事柄が思い浮かんできました。

1つ目は入所者様です。真和館入所者様のうち夢を持ち、頑張っているのは、ほんの一握りの方だけです。アルコール依存症の方は、入所当初から依存症を認めない(否認)方や心身共に疲弊し何もできない方もいます。一方、入所当初から「アルコール依存症から回復し、地域に戻るとい夢」を持ち、「人生をやり直したいから頑張るって学習する」と言われ、真和館ARP(アルコール依存症回復支援プログラム)等に参加される方もいます。しかしながら継続することが難しく、多くの方は、障がいの重さや歪んだ思考の為か、他責的になったり、現実から乖離した思考(もう大丈夫だから地域に戻る等)になり、学習会等に参加されなくなり、いつしか無為な施設生活を送られるようになります。また、現実問題として、アルコール依存症の回復には脳や体の回復に時間が必要であるため、長い期間を経てから、再び回復の道を歩み始める方もおられます。このように夢(地域に戻る等)なく、無為に過ごされている方々を何とか再び回復に向かわれるよう支援していく事が今後の重要な課題であると考えます。

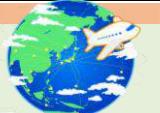
2つ目は職員です。真和館では、「夢のある職場」づくりを目指しています。そのため、職員一人一人の状況に応じた働きやすい職務形態を導入し、基本給は公務員の給与表を使用し、資格手当/資格取得手当などの手当や企業型確定拠出年金の導入など福利厚生面も充実させ、働き甲斐のある職場づくりをしています。しかし組織が小さいため、キャリアパスを明示することが難しい部分があり、働いている職員は、5年後、10年後の職場での自分の姿や目標が持ちづらいと思われれます。よって何らかの形でキャリアパスの形成ができるような職場づくりができればと考えています。

3つ目は施設経営です。現代は時間の流れが早く、また様々な変化に対応していかなければならず、現状を維持するだけでも大変な時代です。さらに今の世の中、どんどん周りは変化して行くため、現状維持は後退を意味し、前進していかなければ生き残れません。真和館は、理事長(前施設長)の方針の下、アルコール依存症の回復支援と精神障がいに強い施設を目指してきたため、現在は他施設との差別化が図れています。一方、最近では精神障がい重い方や保証人のいない方を引き受けるグループホームや施設も増えてきており、福祉の受け皿が広がってきています。世の中的には大変良いことですが、他施設との差別化を図るためにも、真和館にしかできない事を更に築き上げていく必要があります。私が確りとしたビジョン(夢、理想、考え)を持つことが大事であると考えます。

令和8年は、この3点を念頭に置きながら施設経営を実施して参ります。



A.A.(アルコールクス・アノニマス) 90周年記念国際大会に参加して…



AAと国際大会

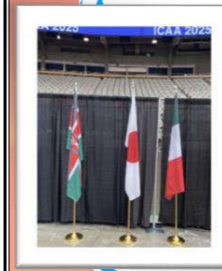
真和館では、アルコール依存症者の回復のため、自助グループ(AAと断酒会)の各種ミーティングや例会などに参加させていただいています。

今回は、AAの国際大会であるAA90周年記念国際大会・コンベンションに、ピア職員がAAメンバーとして参加しました。その報告をさせていただきます。

AAはアルコールクス・アノニマスという飲酒問題を持つ人々の自助グループで、1935年にアメリカ・ニューヨークで設立されました。現在、およそ180以上の国と地域に10万以上のグループがあり、メンバー数は200万人以上です。(その中で日本のメンバー数は5,700人以上と推定されています。)

中でもアメリカ・カナダの北米地区はメンバー数が多く、約123万～140万人と言われており、5年ごとに大きなイベントが開催されます。5年前はコロナ禍で中止になりましたが、今回はカナダのプリティッシュコロンビア州バンクーバーの大会に参加することが出来ました。現地時間2025年7月3日(木)～6日(日)の4日間、「The Language of the Heart ～心の言葉～」というテーマの元、世界中からAAメンバーやその家族、友人が4～5万人集まり、バンクーバーがAAメンバーであふれ返りました。

メイン会場・開会



メイン会場のBCプレイス・スタジアムでは4日(金)～6日(日)の3日連続で、参加者4万人を超える、ビッグミーティングが開催されました。

1日目は、20時が近づくと、鼓笛隊がメインステージに登場、ビッグミーティングのオープニングカウントダウンが始まり、会場は人々の歓声で沸き立ちました。フラッグ行進では、80カ国以上の代表が自国の旗を持ち行進し、日本から参加したAAメンバーは、日本国旗を振りながら浴衣でステージを歩きました。国を越えて、アルコール依存症から回復した人々のとても素晴らしい行進でした。

仲間との交流



4日間の開催期間中、1日だけボランティアスタッフとして案内係をさせていただきました。英語は全くできないのですが、参加者の皆さんの飛び切りの笑顔やオープンマインド、そして何よりもその明るさに力と希望をもらいました。

また、会場近くにあるホテルはAAが貸し切っており、その中には、アメリカ・カナダのAAを紹介する部屋がいくつも設けてありました。そこに訪れた人々へお土産用のバッジやハガキ、パンフレットが無料で配られ、各部屋を訪ねて会場以外でも交流を深めることができました。

「アルコールを止める」という同じ目的を持った人たちなので、皆頑張っているんだな、という共感しかなく、外国なんだけれども隣の街にいるような、親しみを感じる交流ができました。

開催地・バンクーバー



日本とバンクーバーの時差は16時間で、日本の方が進んでいます。7月初旬のバンクーバーは、陽射しは強いものの日陰は涼しく、カラッとされていて汗ばむことはなく、旅行に最適な気候でした。

【バンクーバー・コンベンションセンター】

バンクーバー・コンベンションセンターでは、様々な言語で250以上のミーティングとワークショップが開かれ、回復の経験と力と希望を分かち合いました。日本語のミーティングも開催され、AIによる同時通訳アプリが使われました。10年前のアトランタ大会では、人による同時通訳だったので進化を感じましたが、AIの通訳では話が頭に入っていない感じがしました。さらなる進化が望まれます。



その他旅の思い出

【ミッドナイト・ミッション～ロサンゼルスホームレス保護施設～】

大会に併せて、アメリカのロサンゼルスに行ってきました。ミッドナイト・ミッションとはロサンゼルスの市街地にあるホームレス保護施設で、1つの大きなビルを使った男性300名、女性50名の入所施設です。職員は140名、ボランティアは年間延べ1万人の方が関わっています。1階のシャワールームとトイレは、入所者以外のホームレスにも24時間開放されているということに驚きました。また、近辺で1日7人のホームレスの方が亡くなるそうで、出来るだけ路上で寝ず、部屋の中で過ごせるように、入所者以外のホームレスも170人以上の方が、施設の中泊まっておられるとのことでした。なお、助成金もありますが、企業や個人からの寄付金や現物の寄付も多く、例えば、チキンの会社からチキンの寄付があれば、「3日連続でチキン料理だったりのよ」と、案内して下さった広報の方が笑顔で話しておられました。アメリカに住む方々の底力を見たような気がします。



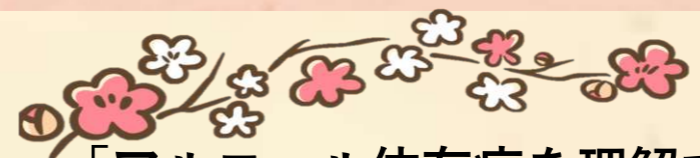
旅を終えて...

今回、1週間を超えるアメリカ・カナダ旅行となりました。その中で一番強く感じたのは、「お酒を止めて良かったー！」ということです。お酒を止めている、止め続けているからこそ、外国へ旅行へ行ける、お酒を止めていなかったら会えなかった人たちと会える、同じように酒を止め続けている人たち＝仲間たちと「奇跡的だよ」と何度言い合ったことでしょうか。お酒を止めていなければ、このように目的(大会に参加したい、仲間たちと会いたい)を持って旅をすることはありません。何か不思議な感覚です。また、壇上で体験談を話す方たちは、人生の負の部分ありのままに語ってくださり、その正直さと自助グループに通い続けるという継続力が、お酒を止め続けられる理由なのだろうと感じました。(なお、アメリカの物価は本当に高かったです。日本にはチップの習慣もないため、苦労しました。改めて日本は住みやすいな、と感じたことを最後に付け加えておきます。)

5年後の再開

【95周年はセントルイスで開催】

最終日のBCプレイス・スタジアムで、5年後のAA国際コンベンションはアメリカ合衆国ミズリー州のセントルイスで開催されるとアナウンスが流れると歓声が上がりました。もちろん、次回も参加予定です！



第7回 致知会セミナー

「アルコール依存症を理解する・支える」
～アルコール依存症を支える人たち～

第7回致知会セミナー(元地域セミナー)を令和7年11月22日(土)にオンラインにて開催しました。今回はHealing & Recovery Institute所長であり依存症に精通しておられる水澤都加佐先生のご講義と、アメリカ在住のアルコール依存症当事者ゆっこ様の体験談、ゆっこ様の娘のきら様に依存症家族の体験談を語っていただきました。初のZoom同時通訳機能を使った開催で、140を超える参加をいただきました。

水澤先生のご講義はとても分かりやすく、心に残った話がいっぱいあります。まずは「依存症になる三つの原因と三つの関連性のある問題」で、原因としては①飲みすぎ、やりすぎ、使いすぎ、②遺伝体質、③脳の機能(大脳辺縁系)があり、関連性のある問題としては①生い立ち、②心の深い傷(トラウマ)、③癒されていない喪失感(深い悲しみ)ということでした。

次に「依存症からの回復に必要な10の自己管理上の課題」の中では、特に1番目の金銭管理と2番目の日常生活管理(生活を変えること、助けを求めること、正直に生きること)について、まさに真和館の依存症の方たちの課題であり、「なるほど！」と思いながら拝聴しました。

他にも「薬物による脳内ホルモンドーパミン分泌の増加率」では、「日常的な出来事で最大限60%」の分泌量増加に対し、アルコールは50～100%、ニコチンは150～200%、ゲームは175%、ギャンブルは1000%という高い増加率が示され、いかに依存物質や行為が断ち切りがたいかを感じました。特にニコチンの高さに驚くとともに、喫煙する入所者様たちがタバコを止められない現状に納得しました。

また、依存症者の家族は共依存になったり、依存症者に振り回されて疲弊します。家族自身の生活を取り戻すこと、そして依存症者が回復するために「手放す」ということが必要です。「手放す、ということ」の12の具体的な行動の最後の一つ、「『手放す』ということは、心配しすぎず、もっと愛することです」という言葉が心に残りました。

さらに「依存症者は、逆境の小児体験などから自己肯定感が低く、生きづらさを抱え、社会に適応できなくなる。そのため支援者側の声掛けや関わりも回復に向けて、とても大切なことである」という話をされ、私達支援者が思いやりのある優しさを持った関わり・支援をしていかねばならないと改めて思いました。

続いて、当事者のゆっこ様の体験談では、お酒を止め続けることが出来ていても、一人では回復できないことを忘れないため、自助グループに通い続けているという話がとても印象的でした。セミナーの間、ゆっこ様の仲間である自助グループの方たちが画面に顔を出して参加しておられ、絆の強さと互いに支え合っておられる姿が印象的でした。

そして娘のきら様は英語で体験談を語られ、ゆっこ様がとてもスムーズな同時通訳をして下さいました。きら様はお姉様(依存症当事者)への共依存について語られ、自らの体験から他の依存症家族の回復に尽力されており、オンラインでバイリンガルミーティングを立ち上げられ、現在も頑張っておられます。その情熱と家族への愛情をひしひしと感ずることができました。ゆっこ様、きら様の生き方・行動力は同じ様に困っている方(依存症者とその家族)の助けとなり、そして救いになると思います。

それぞれに素晴らしいお話で、あっという間の2時間でした。3人の講師の先生方、並びにセミナーにご参加いただいた皆様のお時間を頂き、誠にありがとうございました。



レク・行事

食事会



季節の旅行(秋の旅行)の食事会では、4カ所(回転寿司・レストラン・とんかつ・ファストフード)の中から、好きなところを選び、外食されます。普段はあまりお話しされない方も、食事中にたくさんお話しされ、食事と会話の両方を楽しめました。みなさんの旺盛な食欲には驚くばかりで、年に数回の外食を堪能されました。

ワークキャンプ 来館!

8月8日(金)に西原村社会福祉協議会主催のワークショップの一環で、西原村の小学生が2年連続で真和館に来てくださいました。真和館の施設紹介の後、当施設で人気のレクリエーションである卓球バレー、またはニチレクボールを皆さんに体験していただきました。皆さん、大はしゃぎで生まれ、真和館に子どもたちの大きな笑い声が響き渡りました。今後とも来館いただけるよう、地域に開かれた施設でありたいと思います。



秋のスポーツ大会

10月29日(水)に秋のスポーツ大会を開催しました。競技種目はグラウンドゴルフ、輪投げ、ストラックアウト、トリコロキューブの4種目で、競技終了後には「モルック」を行いました。普段はあまり見られないみなさんの真剣な表情がとても印象的でした。スポーツ大会終了後は恒例のバーベキューです。皆さんお腹いっぱい焼肉を食べられ、大変満足されていました。



秋の日帰り旅行



今回の秋の日帰り旅行は11月12日(水)に杖立温泉の足湯をメインに行きました。そして、下城の大イチョウ、小国両神社と鏡池、大観峰から内牧のバラ園と盛り沢山の内容となりました。一番人気があったのは杖立温泉で、湯掻きをしたり、昔話をしたり、皆時間を忘れて楽しんでおられました。たまたまその日が誕生日の参加者がおり、最後に立ち寄ったバラ園ではサプライズで小さな誕生日会を開くことができました。次は黒川温泉に行きたい!とリクエストもあり、次の夢も膨らむ、良い旅行になりました。



なかよしまつり



1年で一番キラキラと輝いている季節。真和館で一番大きい行事「なかよしまつり」が、12月24日(水)に開催されました。入所者によるハンドベルやカラオケ発表会、職員によるゲームなどの出し物、そして最も楽しみにされている「お楽しみ抽選会」。今年はどんなものが当たるのか?皆さん、ハラハラドキドキな様子でした。全員にプレゼントが行き渡り、残ったプレゼントで、じゃんけん大会の始まりです。大いに盛り上がり、嬉しい、楽しい1日となりました。



入所者アンケート

●『良いところ』(22件)

- ・素晴らしい。管理が立派です。
- ・全体の生活の流れが良くなってきている。
- ・楽しい。刑務所より良か。しゃべれないけど不自由ない。
- ・真和館に15~16年生活をして、生活になれて、何と文句の言い様はありません。毎日楽しく送っています。希望も何もありません。今の生活を楽しく送って行きたく思います。
- ・私は入所以来20年余り真和館で暮らしています。真和館では、色々な事を体験したが時間が過ぎるのが非常に速く感じる事です。毎日所作一動作、色々な仕事が毎日過ぎて行くが、住めば都と云う生活をしています。職員大変好い方ばかりで、色々な対応をされて大変だろうと思っています。真和館では住み良い日常です。
- ・この真和館での生活は、職員の方々のおかげで快適に生活させてもらってます。
- ・掃除とかきちんとできていて、いいと思います。
- ・自分のことを何でもうちあけていいから、ここがいい。
- ・森の中の静けさがとてもいい環境です。希望は特にありません。
- ・十分。今は別に、反省の場として来ているから。
- ・とても暮らしやすいと思います。安心していられると思います。
- ・真和館の生活になれて毎日楽しく送っています。
- ・何の不満もなく楽しくやっています。
- ・楽しく真和館で生活しています。
- ・今日、楽しく生活しています。
- ・これで良いと思う。ありがとう。
- ・良好です。満足しています。
- ・VERY GOOD サンキュー。
- ・とても楽しいです。
- ・いい。好き。
- ・楽しいです。



●『悪いところ』(2件)

- ・要領が悪いと思う。例、必要な時に職員さんがいない事が多々あるところ。
- ・人の悪口を言う人をここから出してほしい。それとも自分が他の施設へ出ていくか。

● 『施設に対する要望』 (4件)

- ・一つ一つの行事ややることを、もうひとつはつきり区切りをもって進んだほうがいい。
- ・シュワツとパンチを買ったほうがいいと思います。洗剤です。コップを洗う物です。他はなんにもいらない。
- ・おいしい食事が食べたいです。
- ・帰りたい時何度も帰れればいいなと思います。

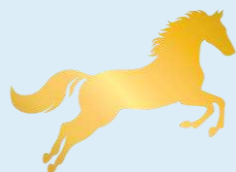


● 『地域生活の希望』 (1件)

- ・1人で電車に乗って市電に乗って健軍AAミーティングに行けた事がよかった。少し、忙しすぎる。土日でもアパートで過ごしたい。あと少しだからがんばろうと思う。個人差が少しあると思う。1月からアパートとA型作業所を探してほしい。

● 『その他』 (27件)

- ・正直、きついです。
- ・体の具合が悪いからゆっくりしときたいです。
- ・残り少ないので楽しく過ごせたらいいなと思います。
- ・希望 タバコ3本。
- ・別にありませんが、先生、あすは水曜日。最後のおごづかいを下さい。
- ・自分の部屋から風呂場の往復をしています。たまには駐車場を歩いています。少しでも体を動かしています。みんなと楽しくやっていきたいです。
- ・昔と違ってよくなってきました！自分からなんのことでもするようになったからいいと思う！なんでも食事のとき、すき・きらいがあってもちゃんと最後まで食べたからいいと思う。
- ・身体が不自由なため思う様に行かず。元気になって真和館の皆さんについて行きたいと思ひます。身体が悪いため何事にもついて行けないことが残念です。
- ・職員さんで頑張った人にボーナスをあげるとか、入居者さんで暇な人には何かしてもらおうとか(運動のために)。例えば、電話は入居者さんに出てもらうとか、ジュース代とかの計算はパソコンでするとか、テレビと部屋の電気を消している人にアメを1個やるとか、屋根をソーラーにして電気代を稼ぐとかしたらどうですか。
- ・ここへ来て3年半、いいと思える生活じゃない。私もここを出る話が出てかれこれ10ヶ月経ち、グループホームを待っています。自分も生活をもう少しまとめる努力をしたい。今迄守れなかったルールとか。職員や一部特定の入所者の声がうるさく攻撃されている。相談すると幻聴と言われますが、苦痛でたまりません。
- ・真和館での生活は兎に角、面倒事に巻き込まれない様にするだけの事。特に金銭関係、物品関係には気を付ける様にしている。私は煙草は吸わない(禁煙して1.5年)が、何の為の禁煙かと尋ねられれば、「一本くれ」等と強請られるのに辟易したからだ。この連中と関わるのは最小限にしたい。下手に関わると大抵碌な事にならない。人間不信になるのも当然の事だ。それから、真和館での娯楽は自分で用意する事にしている。希望は特に無いが、静かな生活が送ればそれでいい。
- ・特にありません(16件)



ストロベリーの会
「甘い物を減らす学習会」

お酒をやめると、嗜好が変わることがあります。飲んでいた頃は全く口にできなかった甘い物を、食べ始める方がいらっしゃいます。そして、甘い物への欲求が止まらなくなり、食べたり、飲んだりし続けてしまうということがあります。

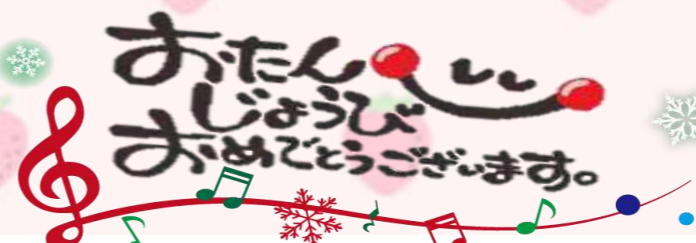
その結果、肥満や高血圧・高血糖を引き起こし、中には、医師から甘い物を控えるよう言われても、その欲求を抑えることができず、病状を悪化させてしまう方もいらっしゃいます。

真和館では、甘いお菓子やジュースを摂り過ぎてしまう方やダイエットしたい方に向けて、令和4年5月から、学習会を月1回行っています。内容は動画を視聴した後、各人が自分の甘い物との付き合い方を振り返り、また、気づきがあったことを話し合います。すると、「〇〇kgまで体重を落としたい」「実はダイエットしています」「ジュースを1日2, 3本にしたい」と、前向きな発言や行動の変化が出てきます。

自身の健康を意識した発言されるので、お菓子のドカ食いやジュースのガブ飲み、さらには夜間の間食が減ったという声が聞こえており、ダイエットに成功された方もいます。

食事は栄養士が管理していますが、間食・おやつは自分で気をつけていかないといけません。

ただ「全く食べるな・飲むな」というわけではなく、「ゆる〜く減らしていこう」が会のコンセプトです。



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

＜編集後記＞

明けましておめでとうございます。今年のインフルエンザは「サブグレードK」が流行っているようです。新しい変異種とのことですが、従来通りの対策で良いようです。とは言え、罹らないことに越したことはありません。ご用心ください。

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://shinwakan.or.jp
 (※HPをリニューアルしました)

※「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。