

次月活動予定

3 月

- 2 日 アディクションフォーラム実行委員会
- 4 日 再犯防止推進サポート事業県南 再乱用防止教育事業県北
- 6 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7 日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 9 日 東京保護観察所プログラム
- 10 日 宇都宮保護観察所プログラム 県南家族会
- 12 日 家族の集い 再犯防止推進サポート事業県央
- 13 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
合同研究成果報告会
- 14 日 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 17 日 再乱用防止教育事業県南
- 19 日 再乱用防止教育事業県庁
- 20 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 21 日 アディクションフォーラム
- 24 日 アルコール関連問題研究会
- 25 日 再犯防止推進サポート事業県南
- 26 日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
再犯防止推進サポート事業県央
- 27 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 28 日 山形家族会 鶴岡 DARC 職員研究会

4 月

- 1 日 再乱用防止教育事業県北
- 4 日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 3 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日 アディクションフォーラム実行員会
- 9 日 再犯防止推進サポート事業県央
- 10 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11 日 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 家族教室
- 13 日 東京保護観察所プログラム
- 14 日 宇都宮保護観察所プログラム

編集 特定非営利活動法人栃木 D A R C
〒321-0923
栃木県宇都宮市下栗町 2292-7
TEL 028-666-8536 FAX 666-8537
URL <http://www.t-darc.com>Eメール:nesm@t-darc.com

発行所

郵便番号一五七―〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三―一―一七―一〇二号
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価 1 0 0 円

SSKO

栃木 DARC

ニューズレター 第 203 号(2020.3.15)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

サクラ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

一雨ごとに暖かさが増し、陽も長くなりました。日々暖かくなりますが、風邪などお召しになりませんようお過ごしください。

風邪よりマスコミ報道はコロナウイルス一色ですが、栃木 DARC では総勢 66 名皆健康に過ごしております。

今月 3/1 から 6 までオーストラリアのメルボルンに就労支援の研修に職員と出かけますが、当初予定していた施設泊はコロナの影響で断念することになりました。航空会社からも 2/1 以降中国に渡航した人は乗れませんとの通知があり、世界的規模で終末に向かっているような感じですね。

ウイルスが世界中に蔓延してパニックに陥るような映画も多々ありますが、その影響でしょうか。マスコミの報道にも熱が入っていますね。

それはさておき、施設の庭に念願であった桜の木が植えられました。ソメイヨシノです。不動産屋さんからの引越し祝いです。

まだ若く細いですが、5m くらいの高さがあります。蕾もたくさんあるので、今年は花見が出来るかもしれません。楽しみが一つ増えました。施設で花見ができるなんて最高ですね。大きくなることを祈りたいと思います。



クリーンな生き方

2ndStageCenter 秋葉紀男

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。世間では、コロナウィルスが大騒ぎでダルク関係のイベントの開催の延期や中止がちらほら出てきていて、マスクや消毒剤などが品薄で買えないなど少しずつ私たちの生活にも影響が出てきています。施設でも人の多いところにはなるべく行かないようにしたり、プレジャー等も中止にしたりと対応を取っていて、早くこの問題が収束して欲しいと思っています。

施設のはなしをすると 2ndStageCenter は現在 12 名の仲間がいて、年齢層は様々で下は 27 歳から上は 66 歳と幅広い年齢層が日々回復プログラムを受けています。人数的には 12 名から 14 名で推移していて、ステージアップして移動してくる仲間や、その逆でステージダウンや一度修了したけど社会でうまく行かなくなり再入寮してくる仲間で構成されています。

プログラムの的には、午前中はダルクミーティングを週 6 回行い午後のプログラムについては週二回、午後二コマのプログラムを実施していて、各々のプログラムを深めることができます。プログラムの中で過去を正しく振り返る事だったり、メンバー同士の関わり方や自分の問題や感情にフォーカスを当てたプログラムを実施しています。

幅広い年齢層と色々な経験を持った仲間が集まっているので、時には喧嘩したり、時には励ましあったりと、問題はありますが、基本仲間同士で和気あいあいと過ごしています。

話は変わりますが、私ごとですが、3 月で 50 歳になり、クリーンは 4 月で 11 年になります。栃木ダルクに入寮当時はまだ 30 代だった事を振り返って見ると、あれから色々あったなと思い起こします。

ダルク入寮中の最初の頃は楽しいこともあったけど、辛いこともあり、そんな中でダルクを飛び出し、結局はうまく行かないで帰ってきました。あれから 11 年、私はクリーンな生き方を選び続けます。今でもその生き方が私の回復の人生の中での最優先事項で、これを守れないと大切な人や仲間を守れないし、私が与えられている全が失われてしまいます。

だからと言って凄く自分の回復について頑張っているわけではありません。特に誰とも競うわけでもなく、比べるわけでもなく、今この瞬間自分の「今日 1 日」のクリーンを積み重ねて私なりの回復プログラムを続けていこうと思っています。ありがとうございました。



5 年目をむかえて

依存症のマサ

施設に入寮して 5 年目を迎えた、マサです。早いものであと 4 か月もすれば 6 年間も入寮生活をしていることになります。

初めて施設に来た日のことを今でも鮮明に覚えています。まず車で施設に向かうのですが、どんどん山奥に入っていくんです。そのうち街灯も何もない、こんなところに家があるのか？てくらい山奥に入っていき、もしかしたら俺このまま拉致られるんじゃないか？と勘繰りたくなるようなところに施設はありました。

その日は施設でオキュペイショナルというプログラムをやっていて、心細かった俺を仲間たちが温かく迎え入れてくれました。「どこから来たんだ？」「何歳？」「シャブ？アルコール？」社会でこのような質問は絶対にされないし、されたとしても答えられえることではなく、施設という不思議な空間にこの時なんとなく安心させられ助けられたのだと思います。

入寮したら毎日プログラムを受けるのですが、俺はこのプログラムの中のミーティングが嫌で嫌でしかたなかったです。ダルクミーティングでは過去の話をするとともに、現在の心境なども盛り込んで話さなくてはいけないし、夕方になれば NA のミーティングにも行き、またそこで自分の話をするということが苦痛でした。しかしプログラムを受け続けるうちに自分の話をするのが段々と苦痛ではなくなり、楽しくなっていました。

そんなこんなで 1 年くらいは何事もなく、まあわりと楽しく過ごしてこれたのですが、ここらへんで自分の問題が出始めました。仲間が話しているところに自分が入るとピタッと会話が止まったり、なんとなくよそよそしく感じたりして『こいつら俺の悪口言っていたんじゃないねーのか？』という勘繰りが始まりました。もうそのように勘繰ってしまったらイライラが止まらなくなりました。そしてとうとう爆発してしまい、夜遅くにバットを持ち出して施設の玄関わきのガラスを割りまくってしまいました。その当時スタッフの役割をやらせてもらっていたのですが、そんな問題を起こしてしまったためメンバーに戻るようになりました。スタッフを降りることとなったのに気持ちは楽になりました。もしかしたらスタッフ業務が俺にとっては重荷となっていたのかもしれない。

その後、那珂川へ移動となり農作業を通して仲間とのかかわり方を学びました。勘繰りはたまにあるものの、少しずつ緩和されていきました。それでも仲間とはたびたびトラブルを起こしましたが、那珂川での 2 年半くらいの生活で人間に丸みを帯びたように感じています。

俺は今、野木の施設で生活しています。野木へ移動してきて半年くらいになります。まだまだ問題は山積みですが、入寮当初を振り返ってみると自分自身の変化に驚きます。ミーティングが大嫌いだったのにいつの間にか NA まで好きになり、ミーティングで自分の話を仲間と分かち合うことによって知らぬ間に、徐々に徐々に変わることができたのかなぁと思っています。

入寮して 5 年目をむかえた今、そろそろ卒業も視野に入れています。前々から考えていたのは『早く卒業して働きたい』だったのですが、今更になって不安になってきました。今の状態で本当に働けるのかという不安と、また覚せい剤を使ってしまうのではないかと不安です。そんなことをいくら考えても仕方ないのはわかるのですが、それでも考えてしまうんです。5 年目をむかえた今だからこそ、俺はこの先のことを真剣に考えつつもあせらず、仲間の中でゆっくりと回復と成長を続けていきたいと思っています。つたない文ではありますが最後まで読んでいただきありがとうございました。

今思う事

皆さんこんにちは依存症のシマです。僕は今宇都宮の施設で生活をしています。僕がダルクでに繋がったのは今から約三年前の十二月十九日です。僕の本命はアルコールでその原因は当時の職場と家庭という自分の周囲の中で生きれる過度のストレスからくるものだと思っていました。しかし約三年間プログラムを受けて、今思うのは、過度の飲酒や借金癖の原因は、周囲の環境ではなく自分自身の中にあるのだと思うようになりました。それは、欲求をコントロールしにくい事とか物事にのめり込み過ぎて止まらない事とか自分の意志を相手にきちんと伝えられない事などが挙げられます。この中で特に自分にとって強く影響があるのが自分の意志がキチンと相手に伝えられないという事だと思います。何故それが出来ないのかと言うと人に良く思われたいとかこんな事を言うと相手から嫌な奴だと思われるのでは? と思ってしまったり、相手を傷つけてしまうのでは?と考えるからです。しかしそんな事ばかり気にしていると自分自身が何をやりたいのか?何を言いたいのか?が分からなくなったり人を羨んで嫉妬ばかりしてしまう羨ましいという感情や別にどうでもいいという本心ではない感情になってしまうという事に気付いたのです。ではどうしたら良いのか?という自分の気持ちに正直になること、時と場合によっては人は人自分は自分と割り切って考える事、結果はそうとは限らない言ってみなくてはわからないと言う事に気付いたんです。しかし頭の中でこんな感じでと意識をしてみても実際に日常生活の中でそれだけではダメだ、という出来事が起こります。そんな時施設長から日常生活の中での実践と継続、相談とタックルを教えていただきました。実際に行動に起こしてそれを継続する事。プログラムでやった事を行動によって実行する事でもそれは何回も繰り返して続けていかないと自分は変化に気付けない様に思えます。分からないからやってみる。このやってみるが大切だと思うようになりました。例えばオリオン通りにパトロール中のティッシュの受け取られ方、声を掛けた相手が受け取ってくれるかどうか?はやってみなければ分からない。結果を恐れて最初からやらないか、とにかくやってみるか後者で行くと思いがけず受け取ってくれたのです。今の環境の中で自分には時間が沢山あります。何事も誰かのためではなく自分の為という事を教えていただき自分もそう思います。自分の為だから、また自分の事だから、又は自分の事だから自分がやる。頭の中で考えてるだけではなく行動する。実践するやってみる。僕は施設長に子供の事について相談したところ、いつか会った時お互いが「良かった」と思えるようにそこから逆算して今出来る事をやった方がいい、と教えていただきました。今あっても何も出来ない、これが現実です。しかし将来あった時にやりたいことを目標にしてそれを実現させる為に逆算して今出来る事をやる。今まで自分で描いていた願望はイメージするだけで、目標は具体性を持った物で目的を達成する為に実際に努力して行動すれば叶うものと信じています。宇都宮の施設に移動してからまだ五カ月で、まだまだ経験不足ですがとにかくやってみなければ分からないので結果にこだわらずに出来る事をやっていこうと思います。今から二年半前に体験した那須の茶臼岳の山登りを思い出してみると山小屋までは絶対登れないと思っていました。しかし自分が出来る事はただ転落しない様に足を一段一段上げる事だけでした。その結果山小屋へ上ることが出来ましたこの体験は今宇都宮で教えて頂いている目標に向かってそれを実現させる為に逆算して自分が出来る事をやる、という事の実践に似ている所があると思います。自分の内面を大切に焦らずに行こうと思います。

初めてのニュースレター

ヒラちゃん

今回、初めてニュースレターを書くことになりました依存症のヒラちゃんです。

自分は覚せい剤依存症で、20 歳の時に始め現在 47 歳です。一度に色々な人や物を失い今に至り、何度も死のうとしましたが命を絶つことができず、自分の足で那須にある D A R C の施設に行き入寮することになりました。共同生活をしたこともない自分が、人とうまくやっていけるか不安で夜も眠ることがあまり出来ませんでした。今は仲間みんなに支えられ楽しく過ごしています。施設に繋がる前のことを少し書きます、小学校までは普通の素直な子、お父さん、お母さん、姉、妹、と 5 人暮らしで和気あいあいの近所でも自慢の家族でした。自慢ではないのですが、小学校までは勉強もクラスで 1 ～2 位を争う成績でした（笑）中学校に入り遊びが忙しく勉強に付いていけなくなり、不良に憧れタバコを始め、そしてシンナーを先輩に勧められ吸いはじめました。はじめは抵抗がありましたが、吸ってみるとすごく気持ちよかったのを今でも覚えています。高校には行かず一応、夢を持って埼玉に行き魚屋の板前になろうと思いましたが、社会は厳しく、自分みたいな 16 歳のガキは周りから「学歴も無いバカ」扱いをされてしまい、次第に仕事に足が向かなくなり結局辞めてしまいました。その後、地元に戻り先輩に会いに行きました「今、何やってます?」と尋ねると「ヤクザに世話になっている」と言われました。毎日のように先輩の家に遊びに行ったり、先輩が自分の家に来たりで、ぶらぶら遊んで暮らしていました。20 歳になった頃、車の免許を取り昼間は建設会社、夜は運転代行を始めました。その頃に先輩から「いい物がある」と言われ興味本位で覚せい剤に手を出したのが始まりです（こんな凄い物があるのか）と思いました、本当に今でも思います。それからは、覚せい剤の虜になっていきました。周りの薬仲間が次々逮捕されはじめ、自分もやばいと知らされたので止めようと考えましたが、薬が切れると友人（先輩）の家に薬をもらいに行行って使っていました。先輩の仕事の手伝いをしながらシャブをもらう生活にかわった頃、東京で仕事をしないかと誘われて、東京に行きました。2 年ぐらいたってから社長の車の運転手になり真面目に仕事をしていました。その頃、お袋が癌に侵されて入退院の繰り返しで、だいぶ苦しんでいるという話が自分に伝わってきたのです。こんな時にも自分は覚せい剤をやることばかりを考えている自分に嫌気がさしていった。このままではしょうがないと思い、生活自体を変えようと住んでいた場所を替えようと思いましたが、結局行った先は前に世話になっていたヤクザの所でした。またヤクザの仕事を始め兄貴に言われ親分の運転手をしましたが、シャブと酒でおかしくなっている時に、車を運転して東京の綾瀬でひき逃げをやってしまいました。時間がたって警察に出頭し逮捕されると思っていたのですが、警察から「お袋さんが亡くなっているから電話してみて」と言われ実家に電話をして地元に戻りました。四十九日の前の日でした、四十九日が終わって再び葛飾警察署に行ってみると、相手の方が被害届を出していないのでいいからと言われ、無罪で帰されました。その後、被害者の所に行ったら「もういいから」と言われ、そこから自分が分からなくなり、取り敢えず地元に戻り（なんでも屋）を始めました。その後、色々な事があり、兄弟分が続けざまに亡くなったりで、何もかもが嫌になり地元に住たくなっていました。その頃になると、人をだましたり、だまされたりが嫌になり、挙句に兄弟がだまされて殺されるとい事があり、薬を辞めたいと思った原因になりました。覚せい剤の恐ろしさは痛いほど分かっているし自分の力だけでは止められないとも分かっていたので、今はダルクの仲間と生活をしています。ありがとうございます。

私

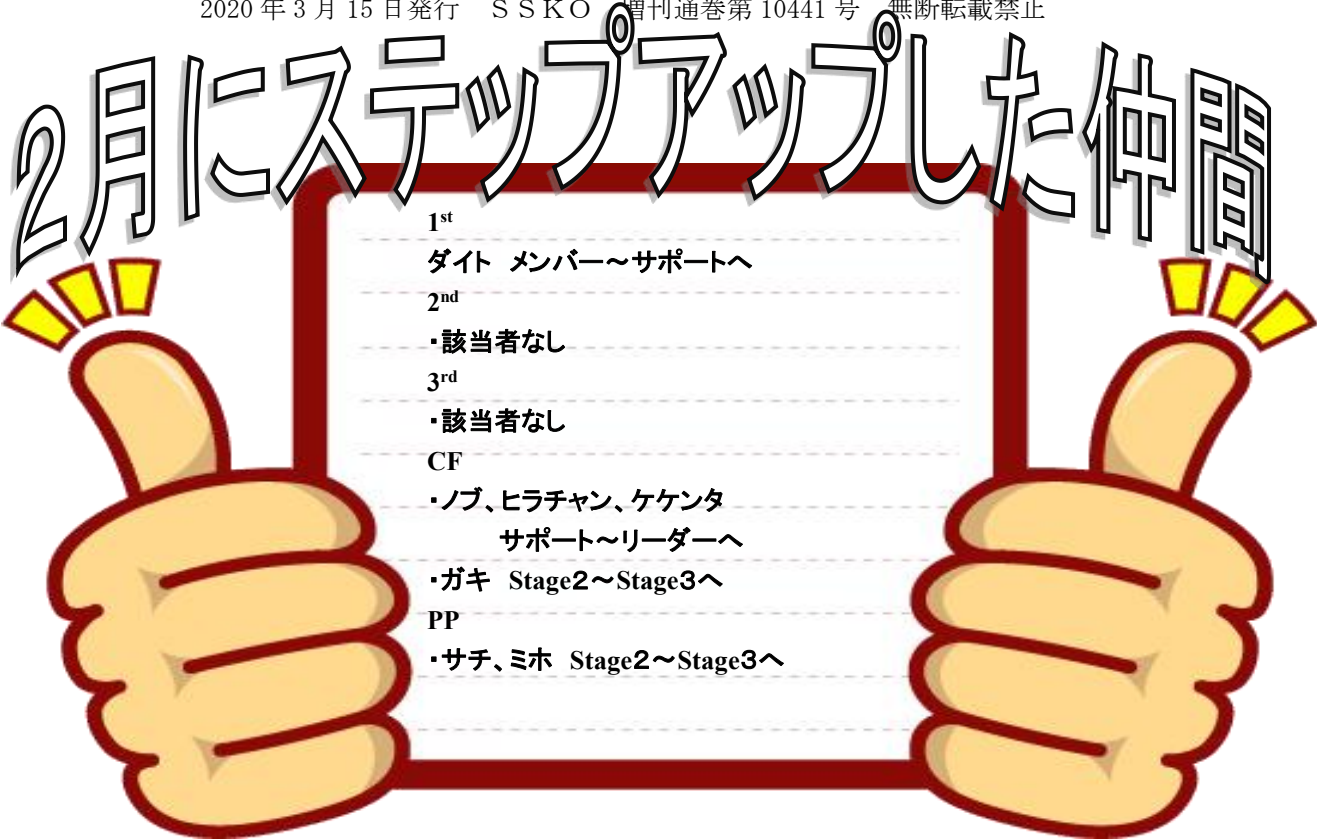
依存症のユリ

初めましてユリです。令和元年 11 月、栃木ダルクに繋がりました。精神科から紹介されて施設に入寮しました。

12 月には餅つきをして正月に餅を食べました。今月はイチゴ狩りだったはずが行けずにいます。NA に繋がって嬉しく思っています。

私の話をします。23 歳の頃の話です。カレシの自殺、私に朝方会いたいと電話がきました。私は「いつでも会える」といいました。前の日に指輪をもらっていました。結婚するのかなと思っていたら自殺の話がきて、その時私は「おくりびと」という映画を見ていました。カレシが死んだと思うと悲しくて泣いてばかりいました。そんな時、親から何かやりたいことないのか？と言われ店をやる事になりました。マリファナの栽培で執行猶予だったので、真面目に店をやろうとの事で店を始めました。私は店で毎日アルコールを飲んでいました。お客さんは私が酔っぱらうのが好きでいつも飲ませられていました。私も好きで飲んでいました。毎日来てくれていた人と付き合う事になり幸せもありました。犬を飼う事になりました。ヨークシャテリアのチョコちゃん。カレと私どっちが引き取るか話合っている時に店の前で事故で死んでしまいました。悲しくて店を辞めてしまって、高級店で働くようになりました。海外のコールガールに行く事になりました。コールガールの女の子達は海外のブースあってフロアに沢山いました。外国人の可愛い女の子は国によってお金が違う。その中でも日本人が一番高くて貧困な国の女の子達は、コールガールを仕事として海外に来ていました。コールガールとして国の物価を考えると高いんだと思う。皆と MDMA をやりました。音が嫌でのれなくて皆と仲良くなれなかったです。ダイエットをしてベストをとったのに日本に帰ってきてリバウンド。何を言ってるのか分からなくて精神科に入院。それからは精神科と付き合わない駄目になり、安定剤で遊ぶようになりました。ロヒプノールを砕いて鼻から吸ってました。デパスを食べ食事はとりませんでした。いつもマリファナしているのが好きでした。マリファナを吸ってロヒプを吸っていつもいつもぶりっていました。そんな私もやめました。何年もやめています。妊娠したの、初めての妊娠でした。嬉しかった。赤ちゃんできるんだって思った時、子宮外妊娠でした。なんて酷い母なんだろう。私は赤ちゃんを産めなかった。昔の薬がでたらどうしようと思うと、今から薬をやりたいと思わない。魂はいるんだと思うと子供に名を付け遊んでいるの・・・。息子の魂を感じる私には兄がいるのですが、兄弟で好きなので一緒に焚いています。どんな時も吸っていた兄と吸わなくなったら、会う時がなくて何年も兄と会ってない。また会ったら焚いてしまうんじゃないか不安もあります。父さんが死んだ時、私は泣く事ができなくて涙はでませんでした。兄は泣いていたのに私は笑っていました。父へ「さよなら、また会おう」で終わった父の死。父さんと母さんは早く離婚をしていたので、母さんに引き取られてシングルマザーとして 2 人の兄弟を育ててくれました。母は朝昼夜と仕事をしていたので、母と一緒にいた記憶がありません。おじいちゃんおばあちゃんに育ててもらいました。年上の人が好きになってしまうのは、父の影を追っているのだろう。

私の好きな人その人は年上の人仕事もしっかりしているので、私なんかが付き合えない人。でも好きでいたい。その人を好きになった自分が好きだから、私は幸せ、カレの幸せが私の幸せ、私も幸せにならないと、何年もひきずっている私に新しい風が私はこの幸せを大切にしていきたい、心に素直に好きな人の幸せを心から応援していきたい、私も幸せになりたいと思っています。



2 月の献金・献品

（献金）シトー会那須の聖母修道院様、他匿名者 3 名様

お知らせと一言

・コロナウィルスの影響で、栃木ダルクの家族教室は中止になります。毎月参加されている家族に関しては、こちらから連絡を入れる予定になっていますので個別相談等ある家族はその時に受ける予定になっています。尚、各イベント等の開催の有無については、栃木ダルクに問い合わせして頂くか、各担当職員に問い合わせしてください。よろしくお願いします。

編集 秋葉

也自立して

・ 1st StageCenter からソフトボール用のグローブ、用品よろしくお願いします。

・ CF から農機具関係（草刈機、農作業用品、トラクター）等あれば宜しくお願いします。

らでしょうか、朝までの時間が久しぶりに長く感じました次の日からは少しずつ眠りにつくことが出来るように様になりました。今ではぐっすり毎日睡眠が取れています。

次に買い物です。毎日少ないですが生活費が出ます。NA ミーティングに行くときにコンビニエンスストアに寄ります。その時に買い物をします。初めの内はお金を次の日に残すという事を考えずに使っていました。といいつつも今現在でもあまり残せていません。ですが、唯一の楽しみが食事と買い物なので仕方ないと私は思っています。

週末はセルフ食事で土曜日にセルフ買い物があり、その時に週末の具材を購入してきます。私は今のところ焼き飯を調理して食べています。余った予算はほぼ御菓子へと消えていきますが、コンビニよりは、かなり安いので良しとしています最後に栃木 DARC でのプログラムについてです。

DARC でのプログラムは初めの内は良くやっていることに意味があるのか良く分かりませんでした。ですが、日にちを重ねるにつれて、DARC でのプログラムに意味がある事を理解していきました。ミーティングやスポーツ・アサーティブなど色々な事を一週間の内にやっています。この二週間はあっという間でした。初日は病院からの退院での移動で一日が無くなってしまいましたが NA ミーティングには初めて参加しました。

今日までの栃木 DARC での生活は人生の中で感じたことの無い刺激ばかりでしたが、二週間という少ない時間ではありますが、自分の考えが少し変わりましたし、DARC での薬物依存の回復をしていきたいと思い明日もまた一日一日に意味のある生活のプログラムを受けていきたいと思いナルコティクス アノニマスの勉強をしていきます。「今日だけ」を大切に少しずつ前にすすんでいきたいと思います。

施設報告

1sc (導入) 13名 2sc (回復) 12名 3sc (後期・社会復帰) 16名 CF (農業) 11名 pp ピースフルプレイス (女性) 13名計65名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。

栃木DARCに入寮して

アディクトのジン

寒い日が続いていますが、皆様はどの様にお過ごしでしょうか。寒さに耐えながらに毎日厚着をしています。今日も寒い日が続いていますが、雪は降っていない様子に安心しています。

私が、栃木DARCに入寮する前には病院に入院していました。統合失調症という病気を抱えています。思いおこせば十年。闘病生活をしてきました。病気が発症したのは17歳の時でした。かれこれ3回の入院を経験しています。

私が二度目の入院をした時には大麻を使用していたのです。そして、そんな中、栃木DARCという施設の名前を知ったのです。その時は入寮する事は無かったです。なぜ私が入寮したかと言いますと、当時私はDARCと言う所に偏見を持っていた、薬物依存の人達が沢山入寮して共同生活をしている所になんて絶対暮らしたくない。そんなことを考えていました。だから、3度目の入院の時には入寮することはありませんでした。

それから六年の時が経ちました。それが今にあたります。私は持病の為投薬を全く怠っていませんでした。ですので病気が悪化して、また病院に入院しました。それが三度目の今回の入院になります。

私は結局三ヶ月入院していました。当時私は措置入院と言う型式の入院をしていました。この入院ですと外部（外に一切出れません）に出る事が出来ないのです。当然外出も外泊も出来ません。買い物も看護師さんの代理購入です。そんな入院生活をしていました。

そして、ある日、ケースワーカーさんと保健師さんと、面談をしている際、この先の生活はどうするかと言う話し合いになりました。薬物依存があるので栃木DARCでプログラムを受けたいので施設に連絡して下さいと伝えました。この時の私は半信半疑でした。DARCにいく気など全然なかったです。措置入院のまま退院が出来るなら栃木DARCに行こうと思ったくらいです。

月日が経つにつれて、入院患者さんがDARCで生活していたこと事がある方達との会話など次第に栃木DARCで生活して見たいと思い始めました。

その後、退院できるようになった頃に栃木DARCの職員の方に病院に迎えに来てもらいました。今現在私はDARCで生活をしています。

初日の夕食は栃木DARCでの初めての食事でした。献立は米飯と味噌汁とほっけの焼き魚でした。私はあまりにも食事美味しくて茶碗で山盛り3杯も食べました。そのお陰で今では体重が入寮前のより10kgも増えました。それでも毎日の三食の食事はとても美味しく残さず食べています。

生活面では、初日の夜は二時間しか眠れませんでした。緊張や生活場所が変わったか