

活動予定

11月

- 3日 どまんなかフェスタ
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 薬物依存症者相談担当専門研修会
喜連川矯正展
- 8日 筑波大学子育て支援講演
- 11日 東京保護観察所プログラム
- 12日 榛名女子学園プログラム
- 13日 再乱用防止教育事業県南
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 16日 再乱用防止教育事業県央 ありんこ秋祭り
- 19日 榛名女子学園プログラム
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県央
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再乱用防止教育事業県北
- 23日 ビリーブ施設見学(TC,OP)
第7回宇都宮市民福祉の祭典における薬物乱用啓発活動
- 24日 JCCA ふる里秋祭り
- 25日 JCCA 東京保護観察所プログラム 黒羽薬物乱用防止指導員研修会
- 26日 JCCA 榛名女史学園プログラム

12月

- 3日 榛名女子学園プログラム
- 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 再乱用防止教育事業県央
- 8日 東京保護観察所プログラム

施設報告

那須 TC (初期・断薬) 16名 宇都宮 OP (後期・社会復帰) 16名
那珂川 CF (中後期・農作業) 13名 ピースフルプレイス (女性) 12名
計 57名で活動しております。各々の施設で役割を持ったプログラムを
実施しております。

編集 特定非営利活動法人栃木DARC

〒320-0014

栃木県宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル 3F

TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

URL <http://www.t-darc.com> Eメール: nesm@t-darc.com

発行所

郵便番号一五七〇〇七三 東京都世田谷区砧六―二六―二一
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価100円

SSKO

栃木ダルク

ニューズレター 第127号(2013, 11, 9)

Grow up!!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

ダルクスタッフの資格化?

栃木ダルク 代表 栗坪千明

先の国会では「刑の一部執行猶予制度」が可決し、平成28年度からの運用予定となりました。薬物事犯の刑期を短くして、国の監視のもと社会内処遇期間を長期間設けて、その間再犯をしないための回復支援を行うというものです。法務省の保護局(保護観察所を統括しているところ)を中心に運用されます。薬物を取り巻く様々な問題への対応策として起案されたものですが、実質上法務省が薬物依存は病気であるため、回復のための支援をしなければならないと認めているということになると思います。これは日本にとって大きな一歩だと思います。

薬物使用は犯罪であるからと言って、刑務所だけに頼るというやり方は、近年先進諸国では日本だけではないかと思えます。欧米諸国を中心に刑罰よりもリハビリという考え方は一般的であり、国によって様々な形態をとっていますが、刑務所に入れるのではなく施設で回復させるというやり方が基本です。

日本も処罰から治療へと脱皮し、社会内処遇が進んでいくことにより、社会資源の充実が必要になってきます。つまり、かなり多くの薬物依存者を受入れるはずのダルクは、これから何が必要になってくるかを考えなくてはならない時期に入ってきたように思えます。

まずはベッド数の確保でしょうか、何はともあれ受け入れられるだけのスペースは必要になってきます。それからプログラム、受入れてもただ居るだけでは回復しません。何より社会内処遇にした意味がありません。そしてスタッフの育成だと思えます。社会一般的なダルクの認識は、一定期間入寮させて薬の欲求を忘れさせるか、根性をたたき直し性根を入れ替える所という認識がありますが、実はダルクのスタッフは様々な勉強をしています。福祉関連、医療関係、法律関係等多岐にわたっています。ただ問題なのはこれら体系化されていないということと、知識のばらつきがあるということです。

これまでもダルクは様々な形で社会のニーズに応えてきました。これからはより信頼のおけるサービスを提供する側として、資格化を検討していく段階に入っていく必要が出てきたのではないかと思います。



那須 TC

安心を感じられること

ピースフル・プレイス
施設長 栃原 タ子

季節は夏から秋に変わり、朝夕は肌寒さを感じるようになってきました。PPのメンバーたちも、家庭菜園で冬野菜の種植えを行ったり、夏物から冬物への衣替えなどを始めています。施設が開設して2度目の冬を迎えようとする今、いろいろな変化が見られるようになりました。これまで3ステージでプログラムを進めてきましたが、最初はステージ1のメンバーが数名だけでした。それから少しずつメンバーの人数が増え、それぞれのプログラム期間が進むとともに、ステージ1のメンバーとステージ2のメンバーでプログラムを行えるようになってきました。9月からステージ3に上がったメンバーが数名おり、現在は各ステージごとのプログラムに取り組めるようになりました。ロールモデルについても同じように、メンバーのみから始まりましたが、現在はサポート、リーダー、チーフという形で役割別に業務を分けられるようになってきました。ステージやロールモデルについて誰かと競い合うわけではなく、個々のプログラムとして取り組めることで、これまで身に付けてきた習慣を違うものに変えていくための材料になれば良いだろうなと思っています。

ところで、私はPPのメンバーたちと話をするとときに「安心感を感じられるようになること、安全だなんて思える事を増やしていけるといいよね」と伝えることが多々あります。それを感じる事が何になるのか、何に繋がっていくのか。私がダルクに入寮をしていたときは考えた事ありませんでした。ダルクを退寮して、再度自分のアディクションが止まらなくなったことがありました。その時期、また仲間と過ごす時間を与えてもらえたことで、止まらなかったアディクションが止まっていきました。アディクションが止まったのは、きっと色々なタイミングが合ったのかもしれませんが。人との出会い、環境、状況、時期など、どれも欠けていても駄目だったのかもしれません。ただ確実に思うのは、そのとき私は安心できる感覚を感じられていたということでした。どんな私でも受け止めてもらえること、受け入れてもらえること、何も自分を作らなくても良いこと、正直でいても大丈夫なこと。そして、少しずつ過去に恐れ続けていた感覚は薄くなっていきました。

先日、私は強い怒りや恐れ、恐怖感を抱くような体験をしました。そのとき、頭の中は混乱状態になり、どんどん自分の調子が崩れていくのを感じました。けれど、不安や混乱した気持ちを人に聞いてもらい、その後しっかり自分の気持ちを相手に伝えることが出来たことで日常に戻ることができました。その出来事から、どんなに自分を変えていく作業を続けていても、自分の安全を守れなくなる様な出来事は起きるんだなということを痛感しました。だけど、今の私の生活の中には安心感を得られる場所や人との関係が増えてきていることで、何かに対して必要以上に恐れることをしなくて良いのだということに気づけました。

私にとって安心を感じられること、安全だと思えることは、これから生きていく中で起こるいろいろな出来事とのバランスをとる重りのようなものかもしれないなと感じています。



私の生きてきた人生

依存症のトモ

はじめまして、依存症のトモです。私がシャブを初めて見たのが小学校5年生の頃です。友達の家で冷凍庫の中にありました。ポンプとシャブと指が出てきて私は本当にたまげました。私もまだ子供だったので、ドキドキしてたのを覚えています。その友達のお父さんは、ヤクザでした。そして中学1年で私は、シンナーをおぼえました。毎日吸っていました。私がシンナーを吸っていたきっかけは、あまり家族と上手くいっていませんでしたので、嫌な事があると、何か嫌な事を忘れさせてくれるのがシンナーでした。今考えると11年間毎日シンナーを吸っていました。私は、シンナーで18歳の頃捕まり罰金刑ですんだのですが、罰金を払い終わったらすぐにシンナーを使っていたので何にも反省をすることもなくシンナーを使う日々でした。そして20歳の頃シャブをやりました。世の中こんな気持ちのいい物があるのかと私は思いました。そして私はシャブの虜になり売人をしました。そしてやがて捕まり、2年間の執行猶予で出てきました。でもシャブはやめられませんでした。ほかにコカインやマリファナ、ハッシュシをやった経験はありましたが、シンナーやシャブにはかきません。私は薬物の為の色々失ってしまいました。1番失ったのは父親でした。自殺してしまいました。私が悪かったためだと思います。私には、弟もいますが、今は音信不通です。私は、3回刑務所に努めました。合計8年努めたがいつも頭の片隅では薬物の事やまだ悪い事が出来ると考えていました。私も昔は、人に言えないような悪い事をしていました。本当に私は、生きてて良いのか悪いのかで悩んだ日もあります。昔はシャブやシンナーを使うのがかっこいいと思いましたが。でも今考えると人に迷惑かけたり自分の体をむしばむ物でした。本当に悪い物だと気付いたのも最近の事です。シャブやシンナーを使うと私は、家族や彼女に手を上げてしまいました。本当にすまない事をしたと私は、強く思います。私の人生何やっても上手く行かず死んでしまいたい時もありました。

施設につながり今は、茄子を取りプログラムをやっています。施設につながって4年半になり何回も逃げました。でも今は、「ここにいて良かったな」と思います。ここの施設に来て1年になります。色々ありましたけど仲間のおかげでなんとかやっています。毎日プログラムで茄子の収穫をやっていますがあまり大変だとは思いません。最初は、なんでこんな事やるのかなと思いましたが今は、嫌な事が無く楽しくやっております。私は、嫌な事があると施設を飛び出す事だけ考えましたが今は、そんな事なくやっております。飛び出しても何も変わらないと思いましたが、もう昔の生き方もしたくはありません。どうにか変わるものなら変わりたいと思いましたが、今が1番楽しいです。何回も失敗はしましたが今が変われるいいチャンスです。施設の仲間には、色々とお世話になりました。わたしは、こんなに居るとは、思いませんでしたしどうか1年クリーンタイムが出来ました。すごい事かな？と思います。今は、那珂川CFに骨を埋めたいと思っています。そして今は、プログラムで茄子の収穫をしています。茄子は、タダ収穫すれば良いものではなく色々やる事があります。私は野菜を捨てたり食わなかったりしていました。でも今農作業の事を学んでいて野菜をなるべく食べるようにしています。私は1年間農作業の事を学びました。まだまだですが、大変な事ですが、やっていきたいと思っています。私は仕事嫌いです。でも今色々学んでいます。今脱線せずまっすぐなラインでいっています。私もアディクトで欲求がいっぱい入るかわかんないです。今はどこに行く時も仲間といますから平気ですが、いざ1人になった時、使わないでいられるかです。多分使わないと思いますが私も怖くなる時もあります。今は、私は、良い方向に向かうように祈る日々です。



六年目の秋をむかえて

こんにちは、依存症のテツキチです、ダルクに繋がって六年と半年程経ちました。今回は自分の回復の足跡を書いてみようと思います。

僕は昨年の四月にダルクプログラムを終了し晴れてダルクを卒業しました。しかし一か月もしないうちに職場での人間関係がうまくいかなくなり、それを自分の問題として捉える事ができずに仕事を早退したり欠勤したりするようになりました。そして自分の問題と向き合えない中彼女ができました。恋愛に酔っているうちにますます自分の持つ依存症や古い生き方と向き合えなくなっていったと思います。やりたい事だけをやるようになっていきました。そしてスリップ（薬物の再使用）しました。当然のように仕事も辞める事になりました。そういう風に生活は底をついていっているのにそれに気付きもせずに恋愛の酔いの中すごしてしまいました。その後は新しい仕事に就くのですが一日で辞めたりを繰り返すうちに自己肯定感も下がっていき最終的には病院の処方薬に依存するようになり仕事もまったく出来ない状態になり今年の頭に再度ダルクに繋がりました。ダルクに繋がって非常に安心したのを覚えています。それとこんなこと言ったらおかしいと思われるかも知れませんが、スリップして良かったと思う事があります。それは自分は本当に依存症者なんだという事を受け入れる事ができたからです。そして自分の生き方の中にどうゆう風に昔の生き方、依存症が出てくるかに気付く事ができるようになったからです。当然スリップする前も自分が依存症者という事を認めてはいましたが、今回のスリップでより深く受け入れる事ができたし、今後生きていく上でスリップして苦しんだ事は役にたってくれると思います。だから今は日々自分の生き方や選択の連続の中でどの選択が昔の生き方に繋がっていくかを点検しながら生きることが出来るようになりました。もちろん完全にできずに自分に甘い選択をしてしまう事もあります。薬を使わないだけでなく、どうゆう生き方選択をすれば薬物の再使用に繋がらないかを生活全般において僕なりに実践していると思える様になりました。こうして文章を書いているといかにもスリップして底をついて回復したみたいな事を書いているのですが、本音を言えばスリップした事やそれに伴う精神のぐらつきで今でも苦しいです。自分らしく生きてないなあと思う事もしばしばです。そんな私の今ですが、二月から通いつけている福祉の作業所でお弁当の製造の作業を時給400円で一日4時間、週五日通っていて、そこの施設長に一般就労を促されて就労活動を始めたところです。ダルクに通所し作業所に行きさばり気味の就労活動をしているのが現況です（笑）

そして話は変わりますがここ最近の一番大きな出来事は七月に父が他界したことです。僕の回復を大きな愛で支え続けてくれた父との別れは僕の人生の中でも一番大きな出来事でしたし、その悲しみや喪失感も非常に大きなものでした。いまでも心の整理がついておらず父の死を受け入れられない自分がいます。でもつらい時には悲しみを共有できる家族に連絡を取りなんとか過ごしています。父の死を家族で看取ったのですが、薬を使わず素面で看取る事ができて本当に良かったと思います。父は本当に心の大きい人で僕が生まれたときから今までたえず大きな愛情を注いでくれました。本当は父が生きているうちにしっかりと自立した生活を続けていたかっと思いましたが、僕の依存症は自分が思っていたよりも深刻だったなと思知らされた一年半でした。これからは自分が薬物依存症者だという事を忘れずに丁寧に生きていきたいと思います。



日光東照宮栗石返し 毎年恒例のボランティア活動です。



家族会バーベキューでの一コマ。バーベキューの後に体験談！



私は、私を大切に生きる

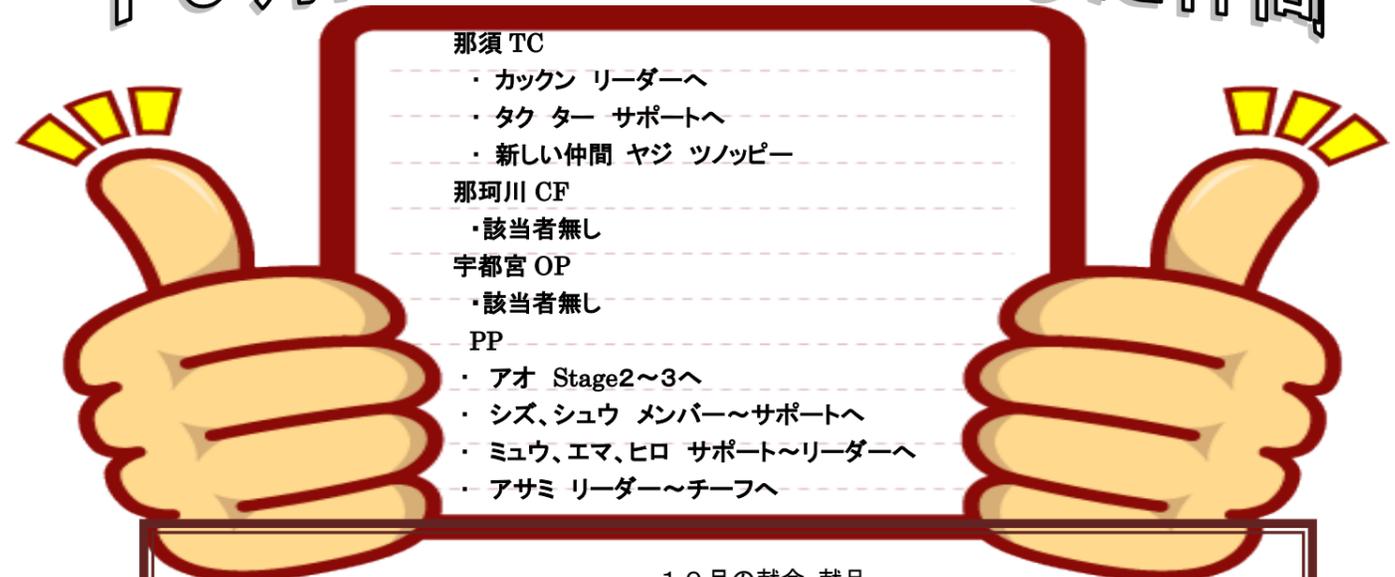
ミウ（リーダー）

DARCに入寮して、8ヶ月が経ちました。ずっと薬と離れられない生活が続いていたのですが、今年の初め、生きていく事に底をついてDARCへの入寮を決めました。

薬が始まったのは18歳の時でした。その頃、私は幼い息子の子育ての真っ最中でした。同時に離婚もし、女手1つで2人の息子達を育てて行く人生も始まりました。生活をしていく為に、私は息子達を託児所に預かってもらい、水商売をして働いていました。夜、仕事に行く前は子供と離れる不安と淋しい気持ちでいっぱいになり、地元から離れた慣れない土地での生活・・・。2人の母として強く生きると決めたのに、出勤前は2人を抱きかかえて涙を流しながら託児所に預けました。淋しい思いをしているのは私以上に子供達だと分かっていて、尚更辛くて苦しくて・・・。でも、その時の私には夜の仕事を生活していくしかなかったんです。仕事が終わると、深夜託児所に2人を迎えに行きました。眠っていた2人を抱き、自宅に戻るとそっと寝かしつける。そして家事や翌日の準備に追われ、やっとベッドに入ると直ぐ朝になり、子供達は元気に私を起こしに来ます。可愛い盛り年頃。でも、すごーくやんちゃな男の子2人なので、油断していると家中大変な事になってました（笑）。夜は仕事、日中はほとんど寝る間もなく・・・の生活。その中で私自身、弱音を吐く所もなく、外側では強く見せかけ、内側では心細さが押し寄せてくる日々。疲労も相当溜まってました。離婚からのストレスもMAXでした。夜の世界には普通に薬が飛び交ってます。覚せい剤に手を出したのは、その後の人生をどんなに狂わせていくかなんて事、考えてもいませんでした。薬を使って仕事も子育ても両立してるって思ってたし、薬がなくては何も手につかない私がいまいました。もう、薬を切らす事は出来ない生活が始まってしまったんです。薬を使えば淋しさも辛さも、何処かへ飛んでいった感じで過ごせてた。でも、そのうち仕事も疎かになり、薬を扱っている彼との生活が始まってしまいました。普通の生活を望んでいたはずなのに・・・。そこから始まり、薬を使いながらの生活は、もう止めたくても止まりません。何度、危険な目に合っても、もう止めよう、止めたい・・・と思っても止める事を続ける事がどうしたって出来なくて。年頃になった息子達には私の彼の存在や仕事、当然薬を使っている事も隠せなくなって、深い傷を負わせるのを分かっているつもりでも止まらない。母は見かねて私と息子達を救おうと、あの手この手で必死になってくれました。妹も息子達の母親代わりに必死でした。私はそんな救いの手を裏切り続けて「もう、私の事はほっといて！！」って止められないのが分かって、そう逃げてました。大切な家族を裏切り、自分を痛めつけた約20年の生活の末、この人生は薬から離れるには死ぬまで離れられない。私がいなくなれば全て終わる。長い長い戦いに、私は自ら命を絶つ事で終わりにしてしまおうと、今年1月自殺を図ったんです。生死を彷徨って、でも死ねなかった。死んで終わらせようなんて考え、本当にバカだけど、それしか私には残されてなかった。与えられた命をこんなに粗末にしてきた私。これから先、どうしよう・・・。入院しながら少しずつ正気を取り戻して、回復施設に繋がる決意をしました。私の生き方を変えるため、人生をやり直すために、今、DARCでの生活が始まりました。大切な家族とは離れて暮らしているけど、私には仲間がいます。一緒に生活をして、同じ苦しみや辛さを分け合ってくれる仲間がいます。DARCでの生活の中で自分が変わっていく事や仲間の変化に、ともに勇気づけられます。薬との戦いは、今別の形で始まりました。今、私は私を大切に生きる事が出来ています。ありがとうございました。



10月にステップアップした仲間



那須 TC

- ・カクン リーダーへ
- ・タク ター サポートへ
- ・新しい仲間 ヤジ ツノッピー

那珂川 CF

- ・該当者無し

宇都宮 OP

- ・該当者無し

PP

- ・アオ Stage2~3へ
- ・シズ、シュウ メンバー~サポートへ
- ・ミュウ、エマ、ヒロ サポート~リーダーへ
- ・アサミ リーダー~チーフへ

10月の献金・献品

(献品)千場正子様、堂場加奈子様、近藤礼子様、マメゾン光星様、Vネットフードバンク様、水井好子様、栗原豊様、那須町更生保護女性会様、他匿名1名様

(献金)匿名3名様

とても助かっております。栃木ダルクー同感謝しております。

献品のお願い

- ・修了者の為のバイクがあれば頂きたいです。古いバイクでも修理して乗るのでよろしくお願ひします。
- ・引き続き、修了者多数と各施設で社宅を用意して職員がすむ事になるので、電化製品(冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ)等、一人暮らしで使いそうなものを献品いただけるとありがたいです。
- ・ソフトボール同好会より ソフトボール用品 特に左利き用グローブを献品お願ひします。

お知らせと一言

- ・先月から引き続き那珂川 CF でボランティア活動をしています。町内限定になりますがボランティアの依頼がありましたら那珂川 CF 担当 栃原 までご連絡下さい。
- ・日に日寒さが増して来ました皆さん身体には気を付けて下さい。

編集 秋葉

自分と薬物

依存症のカックン

はじめまして、依存症のカックンです。自分は今、薬物依存症という病気を患ってしまいいりハビリ施設で生活しています。その名の通り、薬物に依存してしまい生活に影響が出てしまいました。使い始めた頃はまさか自分が薬物に依存してしまって、施設にお世話になるなんて思いもしませんでした。薬物を使う前に抱いていた「一回やったらやめられなくなる」みたいな悪いイメージは最初の一回を使ったことで、「思っていたほどリスクなものではない」とか「その気になればこれはやめられるなあ…」といったような認識に変わりました。この薬物に対する認識の変化が自分のそれからの人生に少しずつ、でも確実に悪影響を及ぼしていったように思います。

その最初の一回はマリファナでした。それからしばらくは手に入る時に誰かと一緒にやるくらいの時期が続き、やがて一人でも使うようになりました。それでも「自分は薬物でダメになるような使い方はしない…」「マリファナだけなら大丈夫…」と、そんな風に思っていました。使い始めたのが高校生の時だったので、バイト代の少しをマリファナ代にして上手くコントロールしているように思っていました。使い続けていることには変わりはありませんでした。その後受験勉強のために予備校に通うようになってからは、薬物使用は一時的に止まりました。そして何とか進学した後から自分のアディクションの進行は加速しました。何の目的も持たずに、大学に行ったら思いっきり遊ぼうとそんなモチベーションで受験勉強や、年齢が一個下の学年の中で高校三年間を過ごしてきた為、大学では進学後からすぐに都内で遊びました。池袋、新宿、渋谷が電車での通学経路にあり、大学から新宿、渋谷、吉祥寺はどれも30分圏内。遊ぶにはこの上ない環境でした。入学式には学内、学外から様々なサークルが勧誘にきていました。遊ぶ気満々だった自分は大学の友達といわゆる「イベサー」（イベントサークルの略）に入り、クラブイベントをやるために毎週新宿の喫茶店でミーティングをしたり、週末にはクラブ通いが始まりました。そのクラブ遊びにもものすごくハマり、すぐにMDMA、赤玉（エリミン）、ケタミン、ラッシュなどの薬物を知り、同じような生き方をしていた彼女ができ、覚せい剤、コカイン、LSDも使うようになりました。楽しくて、充実していて、流行の最先端の遊びをしているような感覚でした。

でも、いつまでもそんな生活も続かず就職活動の時期になった時、この時も大学受験の時と同様に、一時的に薬物使用は止まりました。小さな頃から負けず嫌いだった自分は自分が将来就く仕事をいつも意識していたので、この就職活動にはかなり力を入れて取り組みました。就職活動に役立ちそうな資格を取るために専門学校に通ったり、大学の課外講座を受けたり、手帳を持ち歩き暇さえあれば会社説明会に行き、面接を受け順調な就職活動で第一志望を含めて多くの会社から内定をもらいました。

そして、就職活動がひと段落した時、突如、不安感にかられました。就職活動に入る前からノドに異物感を感じるようになり、処方薬を服用しながらの就職活動でした。それまでの薬物乱用、就職活動の疲れが出たのか、ひどいつ状態になりました。なんとか就職するまでに状態を良くしたいと思いながらも、残りの学生生活を満喫したいという欲望の狭間の中、再度始まった薬物使用が止まらず「こんな状態で春からしっかり働けるだろうか…」と思い悩むようになりました。そんな状態は改善せずに入社式を迎え、頑張った会社だから…と思いながらも精神的にまいってしまいすぐに退社してしまいました。それからは薬物を使いながらも何とか自分の人生を軌道に乗せたいと思い仕事をして、挫折して薬物を使い…の繰り返しで、自尊心はズタズタに…気付けば薬物、処方薬漬けの生活になっていました。仕事もせずに薬物を使い、処方なしではいられない自分に家族は困り果て、相談機関でダルクの存在を知り自分に施設に行くことを勧めてきました。当然その家族からの提案を受け入れるには時間がかかりましたが、自分でも自分の思い描くように生きていくことが出来なくなっていることや薬物に対してコントロールが効かない事実に関心し始めて、施設への入寮を決意しました。

こんな経緯で薬物依存症になり今居る施設に自分につながりました。11月で一年を迎えようとしています、少しずつこれよかったですと思える幅が広がってきました。なかなか現実を受け入れられなくて、途方にくれる時間は長くかかりましたが、とりあえず社会から離れた環境に身置き、仲間に支えられながら薬物を使わずに規則正しい生活を送り自分の過去をミーティングなどで振り返り、ありのままの自分や薬物を使わない新しい生き方を見つけていくなかで、少しずつ感謝の気持ちも育ってきました。今居る薬物依存専門の施設がなかったら、あの時両親が心を痛めて自分を施設に入れようとしなかったら、どうなっていたのか考えるだけでゾッとすると同時に感謝の気持ちでいっぱいになります。自分は社会で生きていく生きづらさが、薬物依存症という形であらわれたと思っています。だから薬物を使わずにいるには生き方を変えなければならないとも思っています。自分のやり方、生き方に疑問を持ち、変えることは容易くありません。でも今ここで生き方を変え、変えられないものはきちんと受け入れてそれとどう付き合っていくかということをおまかせしておかないといつかまた病気が再発して薬物に頼りたくなってしまうことは過去の自分の経験が物語っています。この自分を変えていく作業には同じ薬物依存症者の支えなしでは成し遂げられないとも感じています。周囲の仲間の意見に耳を傾け、協調しながら生きていくことの大切さをひしひしと感じている毎日です。自分の薬物依存症という病気がこんなにも多くの気付きを与えてくれていることを不思議だとすら感じます。そして、あの悪循環から救い出してくれた家族、福祉センターの人、今施設に居る仲間。すべての人に対して本当に感謝しています。

