

次月活動予定

10 月

- 1 日　アディクションフォーラム実行委員会
- 3 日　再乱用防止教育事業県北
- 5 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日　八王子ダルクフォーラム
- 7 日　ANAK15 周年記念フォーラム
- 9 日　アルコール関連問題研究会運営委員会
- 10 日　少年院プログラム　群馬ダルク依存症講座
- 11 日　群馬ダルク依存症講座
- 12 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　NPO 法人セブナーサリ交流会
- 13 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 15 日　東京保護観察所プログラム
- 16 日　再乱用防止教育事業県南
- 17 日　栃木 DARC・岡本台病院連絡会
- 18 日　再乱用防止教育事業県庁
- 19 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20 日　千葉ダルクフォーラム
- 21 日　JCCA
- 22 日　JCCA
- 23 日　JCCA
- 24 日　治療共同体研究会
- 25 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
- 26 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

11 月

- 1 日　栃木県農業大学校公演
- 2 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北
- 8 日　県北家族の集い
- 9 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央

編集　特定非営利活動法人栃木 D A R C
〒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―〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三―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 100 円



社会資源の一員として

特定非営利活動法人　栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

季節の変わり目で天気の安定しない日が続いておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

ダルクはと申しますと、風邪が流行って今終息に向かいつつあるといったところです。
さて、10 月となり那珂川にある CF では米の収穫のシーズンを迎えました。来年から栃木 DARC 食料確保計画（笑）と称して、栃木 DARC で消費する米を全て自前で生産しようという計画を実施します。概ね 60 人で年間 4200kg を消費しています（若干食べ過ぎの感はありますが…）。それを全て CF の生産で賄うというものです。田んぼを借りる用意はできたので、あとは作るだけということになっています。品種は「ナスヒカリ」というもので。災害に強く美味しいのが特徴です。来年の収穫祭は楽しみです。これは CF 開設当初からの夢でした。10 年かけて実現可能となったのかと思うと感無量です。

私もダルクにつながって 21 年、栃木 DARC を開設して 15 年となりました。6 月に仲間とともに出版されたダルクという本にも書かせていただきましたが、無我夢中で、とにかく必要なものを取り入れ、不足しているサービスを付け加えという形で、今の栃木 DARC が出来上がりました。とりあえずはサービスを提供する上で過不足ない形にはなったかなと思っていますが、人員配置の点で大きな問題を抱えています。5 つの施設に分散しているとはいえ 60 人はなかなかの大所帯です。そこに有給職員は非常勤を含め 7 名です。明らかに不足しているのはこの業界に精通していない人でもわかることです。これをなんとかしていくことと、回復支援スタッフに社会的地位を作ることがこれからの私の仕事ではないかと思っています。

ダルクの活動は精神障害の一つである薬物依存症の社会復帰に向けた回復支援です。つまり障害福祉サービスとなります。他府県ではダルクの活動自体が認められて、総合支援法内施設として運営しているダルクが全体で見ると約半数ほどあるかと思います。栃木ではまだその認知がされていないため、栃木 DARC は制度外施設という位置付けとなっています。これが認可を受けると人件費の確保やダルクの今年度の事業にもある就労支援における連携もスムーズになります。なんとかここ数年のうちに認可にこぎつけるよう努力していきます。

また、回復支援スタッフの社会的地位の確保もある程度の計画をし始めました。1 年後に良い報告ができればと思います。

途中経過

ピースフルプレイス
栃原　タ子

猛暑と言われた今年の夏も、時期が来れば次の季節にしっかり変わっていくものだなと思いがら過ごしやすい秋を迎えました。秋は美味しい食べ物もたくさんあって、紅葉の景色も綺麗で、自分の誕生月でもあるからか個人的に 1 年を通して 1 番好きな季節です。あっという間に過ぎていくこの季節を存分に楽しみたいと思っています。

ピースフルプレイスの今年の夏は例年同様、夏のイベントで楽しさを満喫しました。そして 8 月末には女性施設で 4 人目の修了生を送り出すことが出来ました。夏のイベントも一通り過ぎた頃に迎えた仲間の再出発は、1 人ひとりがそれぞれの思いを抱いて、寂しさを感じたりもしていたようです。そして、初めて修了式に他のメンバーも参加をしました。修了証書を授与される仲間の姿を見ることで回復への希望に繋がれば良いなと思いました。

今回修了したメンバーは、3 ステージプログラム修了後に就労プログラムに入り、パート勤務からスタートしました。数ヶ月、勤務状況や生活状況の経過を見ながら雇用形態を変えて正社員で働いてみることの提案をしました。安定した生活が変わることへの不安を抱えながらも面接を受け、採用されました。給与は時給から月給に変わり、生活保護ではなく自分の収入のみで生活していくことを前提とした自立の形でした。

ダルクから卒業するときは仕事にも就いて、切れる人は生活保護も切って自分で生活をしていけるようになること、それが自立だし、回復だと思う。と私自身も考えていた時期はありましたし、その形を求める人たちも多かった気がします。けれど最近では、本当にそれだけが自立の形で回復なのかなと考えるようになってきました。私たちは、自分と同じくらいの年齢の人が社会の中で学校に行ったり、仕事をしたり、家庭を持ったり。そんな「普通」と言われるような生活をしている時に、自分の抱える生き辛さを持ちながら薬やお酒を使って「普通」の生活を過ごさなれました。過ごせていたかもしれないけれど、続けることはできなかったなと思います。ダルクでプログラムを受けながら使わないでも生活ができるようになって、やっと仕事ができると思って職探しを始めて、初めて社会の厳しさや、その社会で女性が働いて経済的な自立をすることの難しさと直面するメンバーも多いです。正社員として雇用されることも自分のハードルを高く持たないと難しいですし、採用されて働き続けることも凄く力が要ることだと感じています。だから、それが当たり前ではないし、当たり前になくても良いと思っています。

回復を続ける時、その途中経過としてダルクの卒業はあって、その時に何を優先させていくのかを考えながら選択をして欲しいと思っています。

今年の秋は、少し多めに時間を取って外に出て季節を味わいたいと思っています。公園の紅葉を見ながらお昼を食べたり、去年は季節の終わりではほとんど採れなかった木の実を拾いに行ったりして楽しみたいです。

失敗してやっとわかったこと

依存症のたなか

施設に繋がってもう長いので何回ニュースレターを書かせてもらったかわからなくなりました（笑）自分は施設には二回目の入寮になります。二回目の入寮に至る経緯などについて書かせていただきます。

卒業させてもらってから、ピザ屋⇒掃除屋さんと職は変えたが、生活や精神面では順調だったと思います。しかし、掃除屋を辞めてから介護の学校を卒業してプーをする間に音を立てて生活が崩れていきました。介護に興味を持った理由はわかりません（笑）誰かしらの役にほんの少しでも立ちたいと思ったのかもしれませんが。学校に入学してからはとても新鮮な毎日を過ごしていました。新しい人間関係、同じ目標（資格取得）に向かう仲間。女性も多くいて、これはもしかして・・・彼女でも・・・と考えていました（笑）ただ薬物依存症（処方薬）で精神科に行っている事実はひた隠して付き合っていました。程なくして、学校で好きな女性が出来ました。そして彼女に対して自分を必要以上に大きく見せるようになっていきました。また「良い人」を演じるようにもなっていました。自分が本当に感じていることを無視して、周囲が何を望んでいるかを重視して行動する様になっていきました。自分の心と行動が一致しないので、心のバランスが取れなくなっていました。偽りの自分を学校で演じるストレスからか、次第にアルコールを飲む様になっていきました。　その頃の自分は精神薬も今よりかなりの数を飲んでいたので、精神薬とアルコールがミックスされた最悪の生活に入っていました。

とにかく彼女に好かれようと必死になっていたように思います。当然お金も出ていき、足りなくなると親に金を無心する生活が始まりました。分不相応な生活の始まりでもありました。俺って最低だな（笑）

学校の仲間と関わっていく中で、自分が依存症であり精神疾患を持っている人間であることを忘れていきました。施設で受けたプログラムも何処吹く風。すっかり治っちゃった病にかかってしまいました。いわゆる「普通の人」を装って接していました。　何とか学校は卒業できましたが、偽りの自分を演じてきた代償は思いの外大きい物でした。完全にバーンアウトした感じになってしまいました。学校の授業自体も自分のキャバを超えて頑張り続けていた為に、何もやる気がしない、何もしたくない・・・状態が続きました。一か月後、とある介護施設に就職しましたが、二日間しか勤務できませんでした。その後もいくつか仕事をするんですが、どれも長続きしませんでした。こんな生活を続けていく中で、アルコールの量が増していき、精神薬のオーバードーズもする様になっていきました。仕事をやりたいが思うように続かない自分が嫌になり、自暴自棄になっていました。昼夜逆転、過食、ひきこもり・・・施設に繋がる前のお馴染みの症状が出てきていました。完全に孤立した生活になっていました。自分一人の力ではもうどうしようもなかったので施設に入寮することになりました。自分から「入寮させてください」と言う勇氣は無かったので、相談にのってくれた仲間の助言が背中を後押ししてくれました。

再入寮してからも、処方調整や出戻ったことにより自己肯定感が落ちていたことなどで順調には行きませんでした。何度も自分の生活を立て直すことを諦めかけましたが、仲間のお陰でここまでくることが出来ました。人と関わっていく事が昔からとにかく苦手でしたが、何事も一人で出来る事には限界があることを痛感しています。失敗して孤立した生活を送ることで仲間の大切さ、有難さを感じています。これからもどうやったら仲間と繋がり続けていくことが出来るかがテーマです。自分にかかわってくれたすべての仲間に感謝します。ありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願いします。10 月頃からどうやら卒業できそうです。上手くいけば・・・（笑）

明日へ

アディクトのシュン

こんにちは。アディクトのシュンです。まさかこんなに早く 2 回目のニュースレターを書くとは思いませんでした。

私は覚醒剤依存症です。私の人生がおかしくさせられたのはまさしく覚醒剤です。最初に使ったのはシンナーです。始めたきっかけは先輩に誘われて、これも社会勉強のうちだからと言われた好奇心からでしたが、そのうちに自分の意志で段々使うようになり回数が増えてシンナー漬けの毎日になりました。家族には使っていないと言いましたが、どうしても我慢できずに家でも使うようになってしまい、やめて欲しいと言われてもなおさら使うようになりどうしてもやめることができませんでした。それは私が 15 歳の時でした。それから 17 歳の時に MDMA、大麻、コカイン、そして覚醒剤を覚えました。覚醒剤だけはやめることができませんでした。私はあの快楽を忘れることができませんでした。自分の意志でやめる努力はしたけれど、やめることができない私が居ました。覚醒剤を自分の意志でコントロールできる人はまづいないと思いました。だけど私の 2 人の先輩は刑務所を出所してから堅気になり昔の以前の関係を断ち切ってやめることができました。私は先輩に同じように全ての関係を断ち切って堅気になれば覚醒剤を止めることができると言われましたが、それでもやめられずに覚醒剤を使っていると、人に嫌われたくないから、人に好かれたいからと今まで自分に嘘をたくさんついてきました。

そうして那須 1 SC につながりました。入寮当初は施設のことが全くわからなかったし、何よりも自分の将来のことが心配でした。私は覚醒剤で刑務所に 2 回行きました。2 回とも満期出所でした。一度捕まってから次に捕まるまでの期間は 4 カ月でした。もちろん出所してからも覚醒剤を使う生活をしていました。だからこれまでの私の生き方を考えるとこの先が不安でいっぱいです。いくら私が覚醒剤を使わない生き方をするとと言っても、きっと周りからは信用されないと思いますので、施設の生活の中で今までできなかった我慢するとか、感謝の気持ちを持つことをしていきたいと思日々生活しています。

今、ここまで来て最初の頃と違うのは、感謝の気持ちを日々送りながら人と接することで、物事の受け止め方が以前と比べて前向きにそして楽しく感じられるようになってきました。今までの私は、人からの言葉を素直に受け入れることができなかったのですが、仲間との生活で少しずつ変わっていきました。落ち込む時もあるし、過去に囚われて悩んでしまう時もありますが、周りの仲間の支えや頑張っている姿を見ているうちに、自分も変えようと思えるようになりました。社会復帰のことを考えるのはまだ早いですが、今、自分を変えられなければ、私はこの先また失敗して覚醒剤に手を出してしまうかも知れませんが、自分のことを大切に考えてプログラムに取り組みながら今後も生活していきたいと思います。生き方を変えろというものは難しいことだと思います。長年かけてできてしまった内面的なものや癖は覚醒剤を止めてもすぐに変えられるものでないと思います。やはり長いスパンをかけて変えていくしかないと先行く仲間にも助言を貰ったりして気づきました。この先、社会に出ても覚醒剤や他の事で捕まることのないように、自分の内面に対しての勉強をして、私にとって楽しい人生となるように施設生活で気づく所は変えていこうと思います。

私は平成 3 0 年 7 月 6 日に那珂川 CF に移動しました。今の施設は農作業がメインですが、私は力仕事は昔から苦手です。最初はものすごく大変な作業や力仕事が多いと思っていました。しかし、初めて農業を経験しましたが、汗をかいて作業をすることも、自然にも囲まれていることも、とても生活しやすい環境です。年齢層は高いですが、毎日仲間と笑いながら一日一日を大切に充実した生活が送れ、とても幸せです。ありがとうございました。

感謝を忘れるな

依存症のセキッパ

皆さん初めまして。去年の 11 月に栃木ダルク那須 1st Stage Center に、覚醒剤・アルコール依存症で入寮したセキッパです。自分で言うのも何ですが、性格が真面目です。その反面、感謝の気持ちをすぐ忘れます。

僕は栃木県宇都宮市で育ちました。父は家庭内暴力がひどく、僕が赤ん坊の頃泣いているとうるさいとの理由で、乾電池を僕めがけて思いっきり投げつけてきたのを母が守ってくれたそうです。幼稚園は通っていないので、小学生になる前の記憶は父の暴力で泣いている母の姿しかありません。小学校に通い始めると家が貧乏だという理由で、同級生から言葉の暴力を受けていました。父が怖くていつも顔色を伺って、父の機嫌を損なわないようにいつもニコニコ、何をされてもヘラヘラしながら生活していました。その性格は小学校でも現れ、言葉の暴力を受けてもニコニコ・ヘラヘラしていたので、同級生に馬鹿にされていました。そのストレスからなのか中学生になったころ友達と夜釣りに行くようになり、そこで酒・タバコを覚え、そのあたりから不良のする事に興味を持ち始めました。中学校の不良の先輩が格好良く見えるようになり、先輩の真似をするようになり、やがて先輩とつるむようになると小学校の時に僕の事をいじめていた同級生達がペコペコするようになり、それが気持ち良くて僕の非行は加速していきました。中学生の時、傷害・窃盗・無免許運転などで警察に捕まりました。捕まるたびに中学校に母が呼び出され、いつも無言で泣いていました。その姿を見るのは本当に辛かったです。「お母さんごめんなさい。もう真面目になるから。いい子にするから」と、母の涙を見るたびにそう思っていました。今まで育ててもらった、守ってもらった感謝の気持ちで本気で思うんです。その時は。僕の非行は更に加速し、中学 3 年生になる頃には暴走族に入りシンナーを覚えました。薬物を使用した頃から母への感謝の気持ちは無くなり始めました。もう自分さえ良ければいい、みたいな感覚になっていました。小さい頃からずっと思っていた「大きくなったら、お母さんを守るんだ」って気持ちなんて、頭の片隅にもありませんでした。

僕は 16 才で覚醒剤を使用し始めたんですが、その頃になると僕の体が大きくなったせいか、父の家庭内暴力もなくなりました。今まで父が問題でしたが、今度は僕が問題になりました。20 才になると一緒に薬物を使用していた友達が薬物をやめ、酒にはしるようになりました。僕は 21 才位で薬物から酒に変える事ができました。しかし酒は合法ですが、僕には毒でした。25 才で結婚し同棲を始めたんですが、酒が入ると喜怒哀楽が激しくなり、妻に暴力を振るう事が度々ありました。暴力を振るう度に妻は泣いていました。僕は父と全く同じ事をしているんです。自分自身も父は悪い例って分かっているのに、同じ事をしてしまいます。13 年間で結婚生活は終わりました。離婚の原因は、覚醒剤の再使用です。結婚中何回も妻や、妻の両親に母が泣きながら頭を下げていました。「僕みたいな子、産みたくなかった」って言われた事もあります。こんな状態でも覚醒剤はやめられず使用し続け、家族・友人からの信用を失い莫大な借金をし、返済不能になり自己破産をし、国からの信用もなくしました。それでも覚醒剤をやめられず使用し続け、生活が困難になり、ダルクに助けを求め入寮しました。人生の再スタートをするのに自ら希望しました。母に「安心させて」と耳にタコが出来くらい言われています。普通でいいのにそれができないんです。僕には。でも母も 60 才を過ぎ、今のところ仕事をしていますがもう若くはないので、元気なうちに僕の回復した姿を見せたいのです。元気なうちに母とご飯を食べに行ったりと、沢山思い出を作りたいです。今、すごく母に逢いたいです。こんな気持ちになったのは初めてです。

母に「僕を産んで良かった」って言われるようにがんばります。

私と仲間達

サチ

こんにちは。初めてニュースレターを書かせていただきます。

依存症のサチと申します。こちらにはアルコールが原因で来る事になりました。早いもので、こちらに来てから 1 ヶ月が経ちました。

何も分からずこちらに来た私は、リビングに入って仲間達の顔を見ても何とも思えず、家に早く帰りたいとしか思っていないでした。1 ヶ月ぐらい経てば、家に帰れるだろうと。仲間達が優しくしてくれ話をかけてくれているのに全然聞きもしなくて、1 日目の夜、眠れなかったら夜中でのいいから、私の部屋においでと言ってくれた仲間その言葉がものすごく嬉しかった。次の日の朝、みんなで朝ご飯。今までは朝ご飯なんて食べた事がなくて、とっても美味しかったのを覚えています。

その日から私のダルク生活が始まりました。けど、朝起きてご飯、掃除、プログラム、1 日のスケジュールが決まっていて、初めは戸惑いました。ですけど、仲間達はみんな優しく、私が分からない事があるとイヤな顔もせずすべて教えてくれました。一週間のスケジュールの中で自分の好きな物も出来ていて、楽しくなってきて。ギャザリング、花火大会、仙台フォーラム、私には初めての事でした。いつもは会えない仲間達と会って話をしたり、話を聞いたり、楽しい事ばかりでした。ここの居ると、色々な事を考えます。今まで私がしてしまった事、両親、兄、子供達にしてしまった事。私なんていなきやいいのにと。

回りの人達の言う事を聞かずにずっとアルコールを飲み続け、仕事もクビになり、大人の女性として、してはいけない事をして。こちらに来るまでは人に迷惑をかけているなんて言う事は、全然考えていませんでした。自分の事しか考えてなく。

施設に入寮して 1 ヶ月が経ち、今少しずつですけど、自分の中に変化がおきようとしています。ここに居れば、お酒がやめられる事。ここに居れば、規則正しい生活ができる事。ここに居れば、社会復帰ができる事。真面目に毎日生活をして、早く社会復帰をしたいと思っています。

今まで出来てこなかった全ての人達に埋め合わせをしたいと思っています。ですけども、今の私ではまだまだ出来そうにありません。自分の行動には責任をも。まずはやれる事からやっいてこうと。施設の規則をきちんと守り、仲間達に言われた事を腹を立てずに聞いて、一步一步前進していきたいと思います。私の今の願いは、ここを卒業して、社会復帰して、子供達と幸せに生活したい事です。

今は頑張るのみです。

9 月 25 日に、お酒を飲んでしまいました。抗酒剤を飲んでいるのにお酒を飲んでしまいました。

施設に電話をしたら、施設長をはじめ、みんなが病院に迎えに来てくれました。とても嬉しかったです。

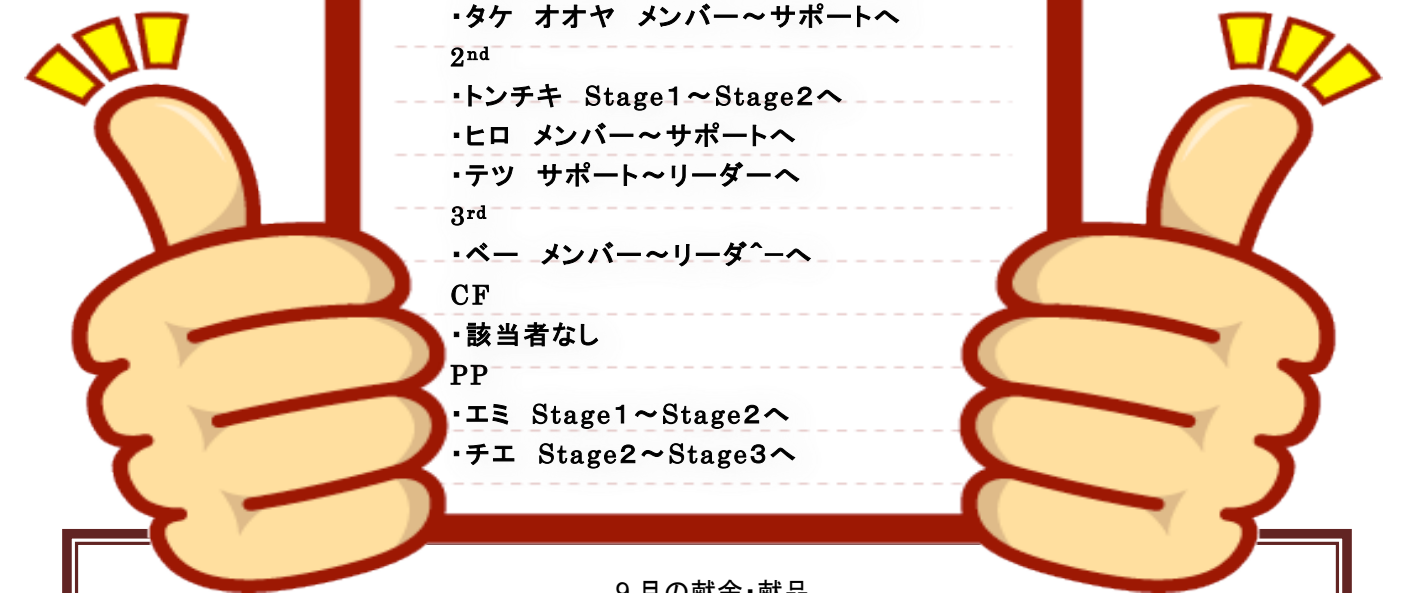
二度とこのような事はしてはいけないと思いました。

笑顔で「おかえり」と言ってくれた仲間達本当にありがとう。

みんなで卒業しようネ。

こんな私ですけど、よろしくお願いします。いつも、いつもわがまま言ってごめんなさいね。いつも、いつもありがとうネ。

9月にステップアップした仲間



1st

・ユウヤ クニ サポート～リーダーへ
・タケ オオヤ メンバー～サポートへ

2nd

・トンチキ Stage1～Stage2へ
・ヒロ メンバー～サポートへ
・テツ サポート～リーダーへ

3rd

・ペー メンバー～リーダーへ

CF

・該当者なし

PP

・エミ Stage1～Stage2へ
・チエ Stage2～Stage3へ

9 月の献金・献品

（献金） 那須トラピスト修道院様

（献品）フードバンク宇都宮様、他匿名者 2 名様

とても助かっており、 栃木ダルクー同感謝しています。

献品のお願い

- ・ 修了予定者がこれからも数名いるので、日用品、家電一式、原付バイク、自転車、その他自立して使用できるものがあればよろしくお願いします。
- ・ 事務用品（中古パソコン等）、あればよろしくお願いします。
- ・ 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。

お知らせと一言

- ・ 10 月に入り秋を感じさせる気候かと思いきや夏を感じさせる気温に上がったりと体調管理が大変な今日この頃、皆様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。今年も残す所後3ヶ月になりました。何かと体調を崩しやすいこの季節皆様におかれましてはお体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉

依存症の TK 4

依存症の TK

前回のニュースレターでは宇都宮 3SC でのチーフとしての経験について書きました。前回のニュースレターから時間がだいぶ経ちました。チーフも修了し、現在は A 型作業所に通いながら薬物依存症や就労に向けてのリハビリを続けています。チーフだった 1 年 2 ヶ月ほどを振り返ると、色々なことに気付かされました。例えば、自分は文章を書いたり、パソコンを使った事務的な 1 人できる仕事が得意な一方で、リーダーシップを発揮して皆に動いてもらうようなことが下手で、それに伴って、仲間に助けを求めれば良いものを、なんでも自分だけでやろうとしてしまう性格だということなどです。その他でも自分の得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなことが見えてきたような気がします。

作業所には、何年も働いていないのにいきなり就職するのは難しいと判断して、体と感覚を慣らすことを考えて行くことに決めました。私が通っている作業所では香典返しのお茶のセットを作っていて、そのセットに入れる品物の箱折りや商品の詰め込みから自分たちで作業しています。セットの中身もお茶だけでなく、海苔、コーヒー、紅茶、クッキー、サブレ、おかき、梅干など多岐に渡っています。商品によって箱の形が違ったりするので簡単ながらも変化があります。一番外側の化粧箱を折るのには少しコツが必要で、慣れるまでに少し時間がかかりました。化粧箱を一人で 400 枚折ったことがあります。その時はもの凄く達成感がありました。また何人もの人が別々の作業をしながら同じセットを作るという共同作業でもあります。

作業所の作業を通して色々な気付かされることがあります。自分はすぐに終わってしまう作業を何種類もこなすより、同じ作業を一貫してやり続けることが得意で、そこで作業のコツを掴んだり、技術が向上することに喜びを感じます。そして、少し難しい作業の方がやり甲斐を感じるようになりました。例えば、六角形の箱があるのですがこれも折るのにコツが必要でこの作業を任された時は嬉しくなります。

それから、まだ一度しかやったことがありませんが、パソコンを使った作業もあります。私が行ったのは、リフォーム会社をインターネットで調べてリストを作るという作業でした。特に難しいこともなく簡単に感じました。その他にもパソコンの作業はあり、挑戦出来たらと思います。

また、作業所では、新しい人間関係も広がりました。作業所に入ったばかりの頃は、当然誰も話せる人がいませんでしたが、話しかけてもらったり、こちらから話しかけたりして、少しずつ話せる人が増えていきました。今では 10 人

程の輪に広がりました。難しいと思ったことは中にはコミュニケーションが嫌いな人や苦手な人がいるということでした。

作業所は基本的に障害のある人の就労支援施設なので、似たような境遇の仲間に出会うことが出来ます。私は身体障害もあるし双極性障害もあるので、そういう意味では範囲が広いです。世間話だけでなくお互いの抱えている障害についての話をすることもあります。共通の苦労の話になった時は、自分だけじゃなかったと安心する場合もあれば、自分とは違う苦労の話を聞いた時には考えさせられたりもします。また同じような障害を持つ人が頑張っている姿を見てとても励まされます。お互いに自分の話を聞きあうので、自助グループ的な要素があり、身体障害と精神疾患両方の自助グループに参加している感覚になります。

作業所に通うようになって、少しですが生活にも変化が起こりました。作業所とはいえ雇われてお給料を貰っているわけですから、安定した労働力を提供しなければいけません。そこで体調管理には気をつけています。早く寝るようにしたり、休養を十分にとるようにしています。また、昼食のお弁当を作るようになりました。以前は昼食はカップラーメンだったりお弁当を買っていたので、自分としては大きな変化です。

作業所での生活も4ヶ月が経ちました。後々には、障がい者雇用の一般就労を考えているのでそろそろ先のことも考えなくてはいけない時期になってきました。これからも就労に向けて頑張っていきたい思います。

施設報告

1sc（導入）17名 2sc（回復）13名 3sc（後期・社会復帰）9名 CF（農業）11名 pp ピースフルプレイス（女性）12名計62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。