

医務室便り

熱中症は正しい知識を持つことで、予防することが出来ます!

熱中症は、体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることで発症します。特に、高齢者や乳幼児は熱中症になりやすく注意しないといけません。たとえ喉が渇いていなくても積極的な水分補給に努めて下さい。

飲み物を持ち歩きましょう

熱中症予防は水分補給が基本です。いつでも水分補給出来るよう、水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。

湿度に気を配りましょう

暑さに敏感になることが大切です。体で感じる暑さ(体感温度)と実際の気温は異なることがあるので注意が必要です。

休息をとりましょう

頑張り過ぎに注意しましょう。気持ちばかりが先走り、体がついてこないこの時期、疲れている時は無理をせず休息を取りましょう。

栄養を摂りましょう

バランスのいい食事を摂りましょう。

声をかけ合いましょ

自分の事ばかりではなく、周りにも気を配りながらお互い、声をかけ合いましょ。そして声かけの輪を広めましょ。

※水中毒の方は、施設で水飲みを管理させていただきます。

お誕生者の案内

7月	10日 和田さん	10月	4日 藤岡さん
	16日 前川さん		4日 飯干さん
	18日 岡崎さん		9日 松本さん
	19日 東條さん		1日 雨森さん
8月	23日 外井さん	11月	5日 村上さん
	18日 佐藤さん		24日 河野さん
	24日 高田さん		25日 粟井さん
	27日 増本さん		27日 田山さん
	30日 森川さん		1日 下村さん
9月	31日 宮本さん	12月	5日 川上さん
	24日 村上さん		8日 西山さん
	25日 佐藤さん		9日 尾崎さん
			14日 橋本さん
			30日 畑野さん

新任職員紹介



高坂 賢一

4月より縁あって真和館にて勤務させて頂いております、高坂賢一(たかさかけんいち)と申します。介護施設や病院での21年間の職歴を活かして入所者の皆様、真和館において楽しく有意義な生活を送る事が出来るよう支援させて頂きたいと思っております。趣味はバイクでのツーリングや映画(動画)鑑賞です。



谷口三保恵

こんにちは。この度、ご縁がありまして4月1日より、真和館でお世話になります谷口三保恵(たにぐちみほえ)です。以前に、老人福祉施設で介護の仕事をしていました。私は、人とおしゃべりするのが大好きです。色々とお気遣い点もありますが、元気いっぱい仕事に取り組みたいと思います。よろしくお願ひします。

編集後記

新年号令和になって初めての発行となります。これからも真和館の活動や取り組みを伝えられる「風の彩り」でありますよう、皆さまのご協力のもと発行して行きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

梅雨が明けると、本格的な暑さが到来して参ります。皆さま、健康管理には十分ご注意ください。

<編集責任：田上>

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。

真和館だより 第23号

風の彩り

真和館入所者の依存症並びに併存障がい状況



施設長 藤本和彦

依存症の本を読んでいたところ、「アルコールを含む物質使用障がいと診断されたことがあるものの約半数が他の精神障がいを患ったことがある。逆に他の精神障がいを罹患したことがあるものの約半数に物質使用障がいの既往があった」という衝撃的な文章に出会いました。

考えてみますと真和館もこの言葉のとおり、いや、この文章以上に「クロス・アディクション」や「併存障がい」の方が多くなっています。

ちなみに、平成31年4月1日現在で、真和館には55名の方が入所しておられますが、その全ての方が精神障がい者(精神保健福祉手帳所持者50名)であり、その内の38名(医師の診断なし3名)の方が何らかの依存症者であります。

物質使用障がい(アルコール・薬物)の依存症者は37名(医師の診断なし2名)で、その内訳はアルコール依存症31名(医師の診断なし1名)、薬物依存症16名(医師の診断なし1名)となっています。

医師の診断が無い方は、真和館内の日頃のミーティング等での本人の発言内容等から判断したものであります。たとえば、アルコール依存症の学習を進めて行く中で、本人から「薬物依存症の学習の方が自分には、しっくりする」という訴えが有ったり、「実は、自分は元々、薬物依存症で有ったのだが、薬は高いので金が続かずアルコールを飲むようになった」というような話から類推したものです。薬物は犯罪のため、本人が第三者に話すということは、まずありえませんが、医師の診断がある方が少ないのではないかと考えられます。

ところで、アルコール、薬物、それにギャンブル(12名、うち医師の診断がなし10名)などが重複している「クロス・アディクション」については、12のステップの学習を進めて行けば、何とか回復に繋がります。

しかし、依存症に重い精神障がいや知的障がい併存している場合は、アルコールは飲まれなくなっても、地域移行は極めて困難で、他施設移行や病院にできるだけ入院せずに、施設で長く暮らして頂くという視点からの支援が必要になります。

そこで、ここ2年ほど、統合失調症の学習会である「ひまわりの会」や一人ひとりの障がいに応じた「個別学習(うつ、双極性障害、発達障害、統合失調症、買い物、盗癖、薬物)」を次々に立ち上げ、自分の病気について知って頂く取り組みを始めました。

ところで、お酒や薬物を止めるためには、自分の快楽や自分の利益だけ追い求める生活から、「考え方や価値観」を変えて行かねばなりません。「自分だけ」への思いから、「他人」への思いへ視点を広げて行くことが大事となります。

自分の持てる労力と時間の一部を自助グループなどを通し、他人のために使う生活へ、そのご褒美として断酒・断薬が続けられることとなります。

お酒にとらわれている考え方や価値観を変えるための学習を真和館では、「真和館アルコール回復プログラム(施設版ARP)」として体系化をしています。



第1回地域セミナー

「アルコール依存症を理解する・支える」

平成31年2月に「熊本県アルコール健康障害対策推進計画」が策定されました。社会福祉法人致知会・救護施設真和館・養護老人ホームあそ上寿園では、このタイミングに、アルコール問題の理解の促進を図るために、阿蘇市の民生委員さん・区長さんを始めとした地域の方々や当事者、さらには、阿蘇地域の行政・公的機関の支援者などに広く呼びかけ、3月19日に阿蘇市農村環境改善センターで第1回地域セミナー「アルコール依存症を理解する・支える」を開催致しました。セミナーには、総勢61名の方が参加され、熊本県精神保健福祉センター主幹宮本靖子先生から「アルコール依存症を地域でみるためのヒント」という講話、救護施設真和館指導員高尾純子から「アルコール依存症からの回復とピアカウンセラーとしての立場から」という体験談が発表されました。引き続き、意見交換会となり、7件の意見や質問が出され、熱心な討議が行われたため、25分間の時間超過となりました。

入所者統計

障害区分状況 平成31年4月1日現在

	身体障害	知的障害	精神障害	重複障害			生活障害	合計	(内アルコール依存症)
				身体障害と精神障害	知的障害と精神障害	身体・知的・精神障害			
男	2	12	33(10)	2	10	0	1	38	(23)
女	0	1	17(10)	0	1	0	0	17	(6)
計	2	13	50(20)	2	11	0	1	55	(29)

- ※身体(3級以上)・知的・精神障害(3級以上)の数は手帳所持者の数であり、合計とは一致しない。
- ※精神障害の()内は統合失調症者の数である。
- ※生活障害の1名の方は精神障害者保健福祉手帳申請中である。

年齢別入所者状況

	30~39	40~49	50~59	60~64	65~69	70~79	80~	合計
男	1	4	6	7	9	9	2	38
女	0	0	3	4	4	3	3	17
計	1	4	9	11	13	12	5	55

平均年齢 男) 63歳 11ヶ月 女) 66歳 10ヶ月 全体) 64歳 10ヶ月

平成30年度 決算報告 (社会福祉法人 致知会)

貸借対照表
平成31年3月31日現在

事業活動収支計算書
(自)平成30年4月1日~(至)平成31年3月31日

法人合計		法人合計	
資産の部	負債の部	資産の部	負債の部
科目	当年度末	科目	当年度末
流動資産	85,285,483	流動負債	21,817,197
固定資産	895,523,490	固定負債	153,928,988
土地	7,681,175	負債の部合計	175,746,185
建物	826,765,129	純資産の部	
構築物	15,627,082	基本金	71,446,947
車両運搬具	1,752,453	国庫補助等特別積立金	464,050,273
器具及び備品	6,397,223	施設整備積立金	22,500,000
ソフトウェア	1,968,860	次期繰越活動収支差額	247,095,548
退職給付引当資産	12,388,988	(うち当期活動収支差額)	27,964,036
その他	22,542,780	純資産の部合計	793,071,200
資産の部合計	980,808,953	負債及び純資産の部合計	980,808,953

法人合計		法人合計	
勘定科目	決算	勘定科目	決算
サービス活動収益計	324,243,166	サービス活動費用計	299,107,767
サービス活動増減差額	25,135,399	サービス活動外収益計	6,930,121
サービス活動外収益計	6,930,121	サービス活動外費用計	4,101,484
サービス活動外費用計	4,101,484	事業活動外収支差額	2,228,637
事業活動外収支差額	2,228,637	経常増減差額	27,364,036
経常増減差額	27,364,036	特別収入計	0
特別収入計	0	特別支出計	0
特別支出計	0	特別収支差額	0
特別収支差額	0	当期活動増減差額	27,364,036
当期活動増減差額	27,364,036	前期繰越活動増減差額	242,231,512
前期繰越活動増減差額	242,231,512	当期末繰越活動増減差額	269,595,548
当期末繰越活動増減差額	269,595,548	その他の積立金取崩額	0
その他の積立金取崩額	0	その他の積立金積立額	22,500,000
その他の積立金積立額	22,500,000	次期繰越活動収支差額	247,095,548
次期繰越活動収支差額	247,095,548		

双極性障がいをお持ちの男性の方です。「うつと不安の認知療法練習帳(創元社)」という本を使用して、学習を進めています。集中力が長くは続かないので、1回30分程、週1回木曜日10時15分から行っています。ただ、体調が悪いときは無理せず、お休みとします。

現在22回実施しており、感想を伺うと「(学習時間の)午前中は調子が良くないけど、病気のことをわかるのが良い。頑張ってるよ」とおっしゃっています。

入所されて1年ちょっと、躁鬱の波もありますが、穏やかに過ごされています。少しは学習もお役に立っているかなと感じています。

双極性障がい、アルコール依存症の男性の方です。診断はありませんが、不安障がいの症状も見られます。話のきっかけとして「イライラしない方法」「人間関係に疲れたときの対処法7つ」「心配事の92」など、状態に合わせた資料を作成し、読み合わせを行っています。ご自分の抱えている不安や思いを訴えられるので、双極性障がいの学習より、自由に話していただくことを優先しています。週1回約1時間行っており、現在32回実施しています。

感想を伺うと、「自分の思っていることが話せるからすっきりする。もっと良くなりたと思っている。1週間に一度だけ、大事な時間である」と話されました。様々な不安の吐き出し口になっているようです。

薬物依存症の女性の方で、今年度に入ってから学習を始め、現在7回実施しています。

真和館には薬物依存症のミーティングがあるのですが、集団での学習が不得意なので、個別学習を始めました。

週に1回、約1時間、1対1で話をしていると、過去の経験を赤裸々に話していただき、職員にとっても、薬物依存症についての、大変良い勉強の機会となっています。使用資料は、「ありがとう」「心を強くする方法」など、心に関するものを主としています。

感想を伺うと「こうやって色々話せるのがいいです。姉に心配をかけず、真和館で元気に暮らしたいです」とのことでした。

今後も学習を継続して、心の安定を図れればと思っています。

主疾患として統合失調症とアルコール依存症の併存障害がある方です。買い物依存症(並びに摂食障害)もありますので、買い物依存症についての個別学習(資料「心の健康を保つ30の方法」)を平成30年1月から始めました(統合失調症とアルコール依存症については、集団での学習に参加されています)。現在は、買い物依存は治まっていますが、引き続き学習を行っています。

クロスアディクション(依存症が重複していること)であり、統合失調症の陽性症状が顕著に現れるなど、色々な症状をお持ちです。本人と職員と一緒に、疾患についての知識を学び、さらに本人の性格と行動特性について気付いてもらうことによって、生活のしづらさ(生きづらさ)の軽減に繋がるような学習を続けています。

本人からは「相手がケンカを売ってきたら買ってました。最近、気持ちを抑えられるようになってきました」という感想をいただきました。



個別学習

真和館には、様々な障がいを持った方がおられます。依存症の方や統合失調症の方には、集団での勉強会があり、自分の病気のこと・対処方法などを知る機会があります。しかし、他の病気の方にはその機会がありません。そこで、ご自分の病気や考え方・行動の癖などを知っていただき、精神の安定を図れるよう、個別学習を行っています。現在は、7名の方が学習に励んでおられます。どのようなことを学習されているか、どのような感想をお持ちか、それぞれの学習会担当者が現状をまとめてみました。

集団での学習が不得意なため、個別学習を最初に始められた女性の方です。平成29年5月4日から統合失調症の学習を行っており、2人の職員が月平均2～3回、現在61回実施しています。

その時の体調や精神状態にあわせ、「対人トラブルがあるとき、どうすればいいか」など、テキストに沿って学習し、内容を自分に置き換える事で、イライラや不安の原因に気づいていただく学習をしています。

本人も「良いと思う」と話されており、今後も学習を継続して、自分の気持ちを整理することで、落ち着いた生活ができるようにサポートして行きたいと思っています。

月1回不定期に、クレプトマニア(病的窃盗・窃盗症)の学習を行っています。クレプトマニアとは、お金がないわけでも、モノが欲しいわけでもないのに、自分の意思の力ではどうにもできずに万引きを繰り返してしまう精神疾患です。また、クレプトマニアを患う方は、摂食障害が併存しているケースが多いと言われています。

理解されづらい病気である為、「病気を知り、理解する」を第一に学習会を行っています。主にDVDを中心に、この病気を『知る』ことから始めています。

発達障がい(ADHD・自閉症スペクトラム症)とアルコール依存症の方です。発達障がいは、二次障害として依存症を併発する可能性が高いと言われていました。この方も、アルコール依存症の治療(入院)をきっかけに発達障がいとわかりました。長い年月、飲酒を繰り返し、お酒に苦しみ、人間関係の構築に悩み、孤独を感じる人生を歩んでこられました。

そこで、アルコール依存症は「真和館アルコール依存症回復プログラム」に則って学習してもらい、根本の問題である発達障がいの特性や困った時の対処法等について、平成30年1月から学習をはじめました。発達障がいを知り、また、自分と向き合うことで、「生きづらさ」が軽減できればと思っています。

本人は、「昔は、発達障がいがいわかりませんでした。今は障がいを認めています。学習は、嫌だとも苦とも思いません。これからも心の中のことをシェアしていけたらと思います」と語られていました。

令和元年度 年間支援計画

	指導班	生活支援班	医務班	調理班
4月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 創立記念式典 - 心みがきの講演会 - AA健軍グループ - 青空ミーティング(アスペクタ) 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 春の旅行(食事会) - 春のスポーツ大会 - バーベQ会 - ゴールデンウィーク特別映画鑑賞会(連休中) - 卓球バレー交流会(千草寮) 	<ul style="list-style-type: none"> - 健康指導 	<ul style="list-style-type: none"> - 創立記念弁当 - 栄養指導
5月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - ピアカウンセリング(統合失調症) 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 熊救協スポーツ交流会(パークドーム) - 西原村区役 	<ul style="list-style-type: none"> - 感染症予防勉強会(食中毒) 	<ul style="list-style-type: none"> - 端午の節句献立
6月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 熊本県断酒友の会 - 一般公開セミナー - AA九州沖縄地域ラウンドアップ 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - カラオケ大会 - 地域防災訓練 - 還暦祝い - 会長杯卓球バレー大会(八代市) 	<ul style="list-style-type: none"> - 口腔ケア勉強会 	
7月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> - 熱中症予防勉強会 	<ul style="list-style-type: none"> - 土用丑の日献立 - 七夕メニュー
8月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 心みがきの講演会 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 夏の旅行(食事会) - お盆特別映画鑑賞会 - 青年会館杯卓球バレー交流大会(熊本市) 		<ul style="list-style-type: none"> - お盆献立
9月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 熊本地区オープンスピーチミーティング 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 夏の旅行(キャンプ) - 西原村区役 	<ul style="list-style-type: none"> - 健康診断(第1回) 	<ul style="list-style-type: none"> - お彼岸献立 - 敬老の日献立 - お弁当(外部仕入れ)
10月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - ピアカウンセリング(統合失調症) 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 秋のスポーツ大会 - バーベQ会 	<ul style="list-style-type: none"> - 健康指導 	<ul style="list-style-type: none"> - ハロウィンメニュー - 非常食メニュー - 栄養指導
11月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - アディクションフォーラム(火の君文化ホール) 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 秋の旅行(食事会) - 秋の旅行(紅葉見学) - 星野富弘美術館見学 - 西原村老人健康づくりスポーツ大会 - 火の国杯卓球バレー大会(熊本市) 	<ul style="list-style-type: none"> - 心の健康勉強会 - インフルエンザ予防接種 - 感染症予防勉強会(インフルエンザ) 	
12月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 心みがきの講演会 - 年納め式 - 熊本アルコール関連問題学会 - 球磨・人吉地区合同断酒会 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - なかよし祭り - カラオケ大会 - 大掃除 - 餅つき - 年末・年始特別映画鑑賞会 - 事業団杯卓球バレー大会(熊本市) 	<ul style="list-style-type: none"> - 感染症予防勉強会(ノロウイルス) 	<ul style="list-style-type: none"> - 冬至献立 - クリスマスメニュー - 年越しそば
1月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 年始め式 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 初詣 		<ul style="list-style-type: none"> - おせち料理 - 七草粥 - 鏡開き献立
2月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - ピアカウンセリング(統合失調症) 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 植木市見学 		<ul style="list-style-type: none"> - 節分献立 - バレンタインメニュー - お弁当(外部仕入れ)
3月	<ul style="list-style-type: none"> - 対話集会 - 心みがきの講演会 - 益城病院アメリスト例会(年3回～4回) - 九州アルコール関連問題学会 	<ul style="list-style-type: none"> - 誕生者食事会 - 茶道クラブ - 春の旅行(一泊旅行) - 花見 	<ul style="list-style-type: none"> - 健康診断(第2回) 	<ul style="list-style-type: none"> - 桃の節句献立 - お彼岸献立 - お花見お弁当

真和館 アルコール依存症学習会

迷言集

感情のバランスが崩れた時は、
どう対処していますか？

アルコール依存症 男性

最悪の状態にならないように気持ちを落ち着かせて、気持ちが落ち着いた後に行動するようにしています。



アルコール依存症 男性

親父がアルコール依存症で、DVを受けていました。そんな父を見て育ち、絶対に父のようにならないと思っていました。両親が亡くなると、さらにアルコールにのめり込み始めました。姉が時々様子を見て来ていましたが、姉に暴言を吐いては飲む言い訳にしていました。そんなことを繰り返し、姉との仲がどんどん悪くなっていきました。

アルコールは、自分に何を
もたらしましたか？

アルコール依存症 男性

飲めば気分が良いものでした。寝るために飲み、飲まないで眠れませんでした。仕事から帰ったら、冷蔵庫を開けてビールを飲むことが習慣になって、飲むと疲れが取れました。飲んでいたら貯金ができませんでしたが、お酒を止めると貯金が出来ました。私にとって、お酒は良いものであったし、悪いものでもありませんでした。それを足し算引き算すれば悪いものでした。そう考えると、結果的に良くないものです。

家族



アルコールは、自分に何を
もたらしましたか？

アルコール依存症 男性

アルコールは疲れを癒すもの、誤魔化すもの。でも、後から結局、現実に戻る。お酒を飲めば一瞬で元気が出るような気がします。20代前半で、何となくアルコール依存症かな？と思っていました。でも、分からない振りをして飲んでいました。そして、当たり前のように習慣化してお酒と友人になって、仕事でも飲むようになり、仕事には仕事よりも酒でした。

アルコールは、自分に何を
もたらしましたか？

アルコール依存症 男性

飲酒が多かったから血圧が上がって、結局は脳出血で入院。その主治医から、「飲み過ぎでこうなった。」とハッキリ言われました。病気になるまで、芋堀やB型作業所に行っていました。40焼酎を飲み始めるようになりました。朝7時になると、親父が神様と仏様にご飯をあげるんです。親父がそれを始めたら、その隙に飲んでいました。私は離れに住んで片付けもしないで、「明日からやるぞ。」と思っていました。そして、目が悪いから、手足が悪いからと病気を盾にして飲んでいました。甘えていました。

HALT
の法則

H…(hungry ハングリー、お腹を減らさない) A…(angry アングリー、怒らない)
L…(lonely ロンリー、独りにならない) T…(tired タイアード、疲れぬ)

第51回 心みがきの講演会

平成31年2月5日(火)、「就労継続支援B型 ふとりねこ焙煎所」の施設長矢ヶ部孝志様をお招きし、「依存症とはなにか～回復への鍵～」についてご講演いただきました。以下、内容を抜粋し、掲載させていただきます。

私自身がアルコール依存症です。止めて13年になります。アル中は一生続きますが、幸い13年は止めていますので、私の考えを少し聞いていただければ良いのかなと思います。

アルコールを長く止め続けるコツがあります。昔ベトナム戦争があって、アメリカの若い兵士が極限状態の中戦いました。そして、ドラッグが兵士の間に蔓延したんです。主にモルヒネです。なぜなら、痛み止めのためにたくさん使われたからです。20万人いた兵士のほとんどがドラッグの経験があるとアンケートに答えたので、薬物依存者が戦後膨大な数帰って来ると予想され、アメリカ中ドラッグまみれになると心配されました。しかし、実際にはそうはなりません。戦争中のストレスからドラッグを使用していただけであって、国に帰った者のほとんどがドラッグを使用しなかったんです。一部の人にはジャンキーとして残りましたが…。この止めた者と使用し続けた者の差は何だったのでしょうか。この事を研究した有名な実験「ネズミの樂園」があります。

どのような実験かと言うと、ネズミに2通りの環境を与えます。1つは、大きな広いケージにふかふかのオガ屑を敷き、エサもたくさん、水も2種類、仲間もいる環境を作り、ネズミの樂園のような場所。もう一つは、一匹しか入れないケージに水を2種類だけで、他のネズミとは接触できない環境です。2種類の水とは、普通の水とモルヒネが入った水です。この実験をした時、ケージの中に一匹しかいないネズミは延々とモルヒネ入りの水を飲みます。そのモルヒネばかり飲んでいてネズミをもう一つのケージに移すと、段々とモルヒネ入りの水を飲まずに普通の水を飲むようになります。ひとりぼっちの苦しい状況だったら延々とモルヒネ入りの水を飲んでいてネズミが、環境が変われば飲まなくなる。これが戦争から帰って来た兵士が置かれた環境によって、依存症になったかそうでなくなったかという事です。

だから、孤独で寂しく不幸な状況に置かれていると依存症になりやすいし、そうではなくコミュニケーションのとれる環境がありストレスのない暮らしをしていると依存症にはなりづらく、回復がしやすいという事です。自分が置かれている環境をひとりぼっちのケージの中と考えるのか、それともそうではないという認識を持つのが鍵になるとの見方がされています。

結論として、今の自分がまあまあじゃないかと思える事です。3度の飯を食べる事ができている、暖かい布団で眠る事ができている、お金はないが生きて行けている。必要なのは幸せになる力を持つ事ではなく、どんな環境にいても自分がまあまあだと思える力を持つ事です。毎日毎日少しずつ幸せを感じる力を身に着ける事が、「俺は不幸じゃない」と思える秘訣です。施設や病院から出た後に止め続けられるかどうかは、自分がまあまあ場所にいると思う事ができるかどうかです。(指導員：坂本)

集中内観を終えて

真和館では、居宅生活訓練者に、訓練が始まって間もない頃に、集中内観に取り組んでいただくプログラムを組んでいます。今年も平成31年4月から居宅生活訓練を開始された入所者に対して、鹿児島県指宿市にある指宿竹元病院で、7泊8日(令和元年5月29日～6月5日)の日程で行われた、集中内観を受けていただきました。

本人から内観を受けられた感想をお聞きしましたので、掲載させていただきます。

「内観の初日と2日目は緊張したせいもあり、腰痛や疲れがありました。そして、3日目、4日目となると徐々に内観のやり方も分かってきました。内観は母親から始めて、父親…。昔勤めていた会社の上司の順に繰り返し行い、7日目には「酒と私」について内観しました。内観の面接される方は臨床心理士等医療関係者で、私の話の口を挟む事なく良く聴いてくださったので正直に話す事ができました。そして内観を終えて感じた事は、今まで多くの方にお世話になり、その中でも特に亡くなった母親には迷惑をかけた事がよく自覚できました。また、竹元病院の会長さんとも話ができて、以前よりも深く反省できたように思います。」という、感想を述べられました。

集中内観に取り組んで、家族の愛情を深く感じるとともに、自分の心の内を深く省みる事が出来られたようでした。(指導員：坂本)