

## 医務室便り

### ～感染性胃腸炎を防ごう～

厳しい寒さの中、皆様いかがお過ごしでしょうか？

近年、ノロウイルスなどによる冬場の感染性胃腸炎(嘔吐、下痢など)が流行しています。健康な人であれば症状も軽くて済みますが、高齢者や小さいお子様では重症化することがあります。

特に、ノロウイルスは感染力が強いので病院や施設、学校や保育園などで起こる集団感染が問題になります。最も有効な予防法は手洗いで、一人ひとりが意識を持って入念な手洗いを習慣づけることが重要です。

まだまだ厳しい寒さは続きますが、十分な栄養と睡眠をとって寒さに負けない体力を維持し、この冬を乗り切りましょう。



松岡志乃

9月から調理の方でお世話になっています。給食作りは初めてなので、戸惑いながらも日々頑張っています。プライベートでは、二男一女の母親も頑張っています。入所者様のためにおいしいご飯を作っていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



草野由紀子

こんにちは、10月よりお世話になっております。草野由紀子です。救護施設で働くという初めての体験で、緊張の連続でした。でも入居の方やスタッフの気遣いに助けられ大変感謝しております。まだまだ不慣れな点もございますが宜しくお願いします。



河中安幸

10月23日に宿直専門員として真和館でお世話になることになりました。河中安幸と言います。入所者の皆さんと楽しい時間を過ごし、皆さんの安全第一に取り組んでいきたいと考えています。



日田真由美

大分年齢重ねながらですが、真和館に就職出来たことにとっても感謝しております。休日は、温泉や魚釣りをして過ごしております。どうぞ、宜しくお願い致します。

## お誕生者の案内

|    |           |    |          |
|----|-----------|----|----------|
| 1月 | 6日 小石川さん  | 3月 | 1日 桑田さん  |
|    | 10日 山浦さん  |    | 4日 勉さん   |
|    | 11日 富田さん  |    | 5日 澤田さん  |
|    | 12日 石坂さん  |    | 11日 志垣さん |
|    | 14日 佐藤ふさん |    | 18日 井上さん |
|    | 16日 縮方ムさん |    | 31日 岩尾さん |
| 2月 | 20日 三吉さん  | 4月 | 3日 坂崎さん  |
|    | 31日 杉本さん  |    | 8日 黒田さん  |
|    | 31日 端中さん  |    | 14日 森元さん |
|    | 2日 縮方マさん  |    | 17日 岩永さん |
|    | 4日 和泉さん   |    | 1日 大久保さん |
|    | 4日 柳田さん   |    | 6日 田中さん  |
| 3月 | 16日 西川さん  | 5月 | 20日 興梶さん |
|    | 25日 園田さん  |    | 20日 坂井さん |
|    | 26日 松尾さん  |    | 1日 松村さん  |
|    | 28日 宮崎初さん |    | 6日 高野さん  |
|    |           |    | 9日 迫さん   |
|    |           |    | 26日 桑崎さん |

## 編集後記

明けましておめでとうございます。昨年も、様々な自助グループや勉強会に参加させていただき、関係者の皆さまには大変お世話になりました。今年も、4名の新任職員と併せて、真和館と今春オープン予定の養護老人ホーム あそ上寿園をよろしくお願い申し上げます。

<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20号



## 風の彩り

### 掃除の効用と5S運動の新たな展開



施設長 藤本和彦

新年、明けましておめでとうございます。救護施設真和館は、平成18年4月にオープンしましたので、今年で12回目の正月を迎えることとなります。これも一重に関係者の皆様の日頃の御指導・御支援の賜物と心から感謝を申し上げますと共に、今年も、変わらぬご厚情を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

さて、これまでの真和館の掃除の雑でおざなりなこと、掃除の時間なのに入所者の方が話しかけて来られると、掃除はそっこのけで、長時間話し込んだり、職員同志でお喋りをしたり、掃除に取り組む姿勢が成っておりませんでした。

『環境整備・5S』は、介護の最も基礎的な現場力です。5Sができていない職場で、どんな素晴らしいシステムやノウハウを確立し、成果を上げて、これは、一朝のアダ花にしか過ぎません。

その意味で、5Sにどう取り組むかが、真和館にとって、施設開設以来の重要な課題でありました。

そのために、ここ4～5年、整理・整頓をテーマとしたQC活動チームが度々発足しましたし、現に29年度のQC活動でも「臭い対策」チームが2チームも活動しています。

また、8時間の勤務時間に1時間という掃除の時間を組み入れてあるのに、それなのに、真剣に掃除をするという習慣(躰)が身に着いていませんでした。

人はサボリ、安きに付くという残念な習性のためか、いくら上が笛吹いても一向に、行き届いた掃除ができませんでした。

そこで、暑い最中ではありましたが、副施設長が率先して、先ずは廊下やトイレなどの公共部門の掃除を徹底的に始め、施設長の私も掃除のまねごとを始めました。それを見た職員のみなさんも「これは大変だ」と掃除に対する真剣さが次第に出て来て、汗びっしょりになりながら掃除をされるようになりました。

そして、半年経った今は、綺麗になった廊下やトイレの掃除ですから、随分と楽になり、しかも、当初必要とした半分の時間で掃除が終わるようになりました。

そこで、今、現在の課題は、早く仕上がった残りの時間を活用し、さらに、居室や見えない所を徹底して掃除をして行くことができるかどうかになって参りました。

真剣に掃除をしている職員の様子を見た入所者のみなさんも、熱心に掃除に取り組まれるようになり、心身の都合で掃除ができない入所者さんは「ご苦労様」と掃除をしている方に声を掛けられるようになりました。勿論、掃除中の職員に対する話しかけも激減しました。中には、施設の敷地を朝早くから自主的に掃いて下さる方もおられます。

誠に、有り難いことでもあります。このことが、真和館の融和に繋がればと願っております。

「心をみがき・施設をみがき・技法をみがく」を合言葉に、「整理・整頓・清掃・清潔・躰」の5Sを全職員に定着させ、現場力のある真和館をめざして参ります。



## 第28回AA熊本地区 「オープン・スピーカース・ミーティング」での副施設長スピーチ

(時：平成29年9月3日 於：火の君文化センター)

私の幼少時代、近所にはアルコール依存症の方が多数おられました。小学校の運動会の時のことです。グラウンドの周りには各地区のテントが立ち並びます。そのテントの中では、酒盛りが始まるわけですが開会式の校長先生の話の頃は静かです。プログラムが進むにつれ、騒がしくなり屋時には出来上がりつつあります。

午後の競技が始まり、綱引きや各地区の対抗リレーともなれば最高潮に達し、白黒はつきりさせようじゃないかと酔った勢いで応援なのか、ケンカなのかよくわからない状態になっていました。今時では考えられないことです。環境とは恐ろしいもので、私は運動会の応援とはそのようなものと思っていました。地元を離れて、中学校に入ってから、酒の入らない、紅白のハチマキ絞めての普通の応援団というものがあるということを知りました。

前置きが長くなりました。平成27年7月1日から約1週間、アメリカ、ジョージア州アトランタで開催されたAA80周年インターナショナル・コンベンションに参加させていただきました。

AAの世界大会がある、と言うことは以前から知っていました。いつかは行ってみたいと数年、アンテナを立て待っていたところ、遂にチャンスが訪れました。早速、JSO日本ゼネラルサービスのツアーに申し込み、既に締め切りは過ぎていましたが、うまい具合に参加が可能となりました。

AAの世界大会へ参加する目的はただ一つでした。それはAA発祥の地アメリカに行き「あること」を確かめたいという思いがあったからです。その、「あること」とは、それは私の勝手な考え、思いでありますので、どうか、言いつばなし、聞きつばなしと言うところでお許し願いたいと思っております。

日本の行事や習慣、あるいは文化は仏教や神道、儒教に根ざしたものです。一方、アメリカはキリスト教が主流の国であり、それが社会習慣や文化の基盤でもあります。「朝に夕に祈り、食前に祈る、安息日である日曜日には教会へ行き信仰告白をする」というように信仰生活として密着しています。

ビルとボブが出会い、お互いの飲酒にまつわる問題について、話し語り合ったことがAAミーティングの出発点になったと言われています。私は、想像たくましく、ビルとボブがお互いの手を取りあって、自分の飲酒についての問題を告白し、祈っていたらと思う、その場の光景を勝手ながらもワクワク、ドキドキしながら長い事、想像し、描いていました。それは、神に告白し祈るという、日常的なことであつたらと思うのです。それほど「祈りと告白」は、キリスト教を基盤とする社会習慣や文化ではごく自然で日常的なことであり、信仰生活として日々を送ると思うことであろうと思うのです。

これらの背景から察し、AAの根源は「祈りと告白」に違いない、と私なりに勝手に解釈し確信していたわけであり、そのことをAA発祥の地に出向き、何らかの方法で、ほんの一場面でもいいので、肌で確かめたい、直接確かめる必要がある。そう思い続けその機会を狙っていたわけです。

成田空港から、アトランタまで、それは長い事長い事、寝ても覚めても食べても・・・やっと着いた、と思ったら、入国審査で2時間並ぶはめになりました。様々な国の人が並び、ほとんどの人がAA80周年インターナショナル・コンベンションに参加される様でした。7月3日～5日の3日間、メイン会場のジョージアドームでは「ビッグミーティング」が開催されました。

メイン会場の初日はフラッグセレモニーとビッグミーティングが開催され、世界の93ヶ国から人人人・・・途中、電光掲示板に目を向けると入場数が6万5千人を超えていました。舞台では、フラッグ行進と言うのだそうですが、各国の代表者が自分の国の旗を持ち入場するというフラッグセレモニーがありました。日本の代表は若い女性で素晴らしい振袖を着て入場されました。一瞬、拍手は大きくなり、アツとどよめきが起こりました。やはり、日本女性の振袖姿と言うのは豪華で魅力的でした。すごく人気があるように感じられました。

ところで、この会場には、10代と思われる、中学生、高校生年代の若い男の子と女の子が多いのには驚きました。10人前後の若者のグループがあちらこちらに席を取っていて、この若さでアルコール依存症なのだろうか？と、それにも驚きます。しかしそれより、この若さでこのような集まりに気軽に参加できる、その環境に大変な驚きでした。日本は、まだまだ、アルコール依存症に対する認識が低く、偏見が強いです。そのことがますます事態を悪化させることにもつながっていると思われ、早いところ、アルコール健康障害対策基本法の展開を期待したいと思つたところであります。

さて、会場ではフラッグセレモニーがあり、スピーチがあり、いよいよ初日の最終プログラムになりました。会場にアナウンスが流れました。「皆様、ご起立下さい。一緒に(主の祈り)をしましょう」と言われたのには、大いに驚き一瞬、耳を疑いました。何故？ここで(主の祈り)があるのか。と「早くも参加目的を達成」と飛び上がる思いをこらえ、主の祈りを告白しました。こんなに早くあっさり達成できるなんて・・・しかもこのメインの会場で、初日のプログラムの締めが、主の祈りとは驚きであり、思いもよらぬことでありました。あ～来てよかった～と心からさげびました。この一幕は私の中では、ビルとボブが祈り、告白しあっている光景と一致し、早くも今回参加目的の答えを見つけることができたことになりました。

ところで、主の祈りとは、新約聖書の、マタイによる福音書、第6章9節～13節とルカによる福音書、第11章2節から4節に記されております。イエス・キリストが弟子たちに「このように祈りなさい」と教えたときとされています。祈りの基本、模範であり指針となるものです。日本では、教会やその関係者の集まりとかキリスト教系の学校以外では、この祈りを一同ですと言うのはまず、見かけることのない光景です。

「AAは宗教ではない」と断言されている中で、このような大きな大会のプログラムに取り入れられるのは何故なのか。それはキリスト教の信仰生活を基盤とした社会習慣や文化が背景にあり、AAにもそのまま生かされているのだということを実感しました。早くも私の渡米の目的は達成されました。

これで終わりかと・・・思ったら、まだまだありました。

3ページ下に続く→

- ・テレビのリモコンが壊れて不自由しているので買い変えたいです。ベッドのスイッチの所が静電気でたまにびりびりします。どうしたらいいですか。わりと落ちついて暮らせます。
- ・夜は10時ぐらいいねてる。朝は7:30ぐらいいおきてる。身分しようめいしょがほしいです。バイクやけいたいでんわ、タバコを買うため。
- ・動けないのでつらい。病院に変わりたい。なんとなく不便である買物。
- ・かるくやっていただければ良いです。毎日やってるからきついです。まあいいんですけどね。
- ・お茶会がんばります。
- ・11月で(H29年の)やがて8ヶ月に成ります。職員さん先輩方のご指導もあって何か毎日を楽しい事も過ごして居ります。まだ色んな事、お教え頂きたいと思ひます。お陰様、自分の洗濯なども部屋掃除も少しずつ出て居ります。給食なども好きなものを食べて居ります。まだまだこれからも頑張つて行きますので宜しくお願いします。
- ・自きょう術をしようかなあ～ここでの生活はほぼまんぞくデイクア行きながら卓球バレーに参加したいです。3時からジュースを飲みながらさし入れのおかしを食べてまんぞくしています。デイクア行きながら(水・木)まんぞくしています。
- ・アルコールも飲まなく非常に有意義な暮らしたと思ひます。他の病気を診断され、病気も発見できて理想な生活だと思ひます。希望としては、先ずアルコールの病気を克服したら社会復帰に向けて人間らしく個人生活で頑張つて普通の生活をしたいです。
- ・真和館に来て五ヶ月位に成ります。今年の冬を越すのに色々有りがとうございました。私自身一歩々と前進して居ると想ひます。身体の不自由な方が多い為、大へんだと想ひます。皆さんの為にとがんばつて笑顔で毎日が過ごせるようお願い致します。これからも宜しくお願い致します。
- ・私は真和館に入所して今月27日に2ヶ月位になります。真和館に入所して本当に自分自身良かったと思ひます。何処良かったかと申しますと、私はアルコール依存症で入所しましたが、アルコールをやめるといふきかいを作つて勉強会があつたら必ず出席して、社会に出ましたらもう二度とあやまちを起こさないで真和館で立ち直つてもっと社会に出たら私としては意志を強くもつて社会に出て行きたいと思ひて居ります。それから真和館に入所している間はAAグループやその他色々勉強会に参加して自分が立ち直つて頑張つて行きたいと思ひて居ります。以上をもちまして感想文を終わります。
- ・私の真和館の生活は、ただ何ごともなく平凡な生活です。別に、何もなくても、この行事に、参加しなくてもけっこうのしぐらしい毎日の生活です。3度の食事のふんいきもたのしい思ひます。お風呂も女性の風呂もふんいきはたのしいです。ごはんも、とてもおいしいです。かかりの野崎さんとてもやさしくみまもつて下さいます。かかりの野崎さんに感謝しています。職員の皆様ありがとうございます。これからも真和館でのたのしい生活に期待しています。どうぞみな様よろしくお願ひいたします。
- ・私は今年6月にこの真和館に入所してもうすぐ約半年になります。入つた時からバタバタして入院途中で入所したのをおぼえています。正直真和館に入るのを相当悩みましたがお酒の事があまりにひどかつたから覚悟して入所してお酒を断つ道を選びました。病院からの流れで手続きしていた手帳も取得できました。自分が今までわからなかつた病気もわかりました。今この真和館の生活、今まで45年間生きてきたなかで何もかもがけいけんした事のない共同生活、最初は病院生活の方がよく見えてしかたがありませんでした。決して楽な生活じゃありませんけど人間がまんずる時は、しないといけなかつたと思ひ今日このごろです。よくよくは自助グループの参加してみたいです。

※その他様々な思いや意見は17件ありました。

※計64件(重複者あり)

※対象:入所者50名(5名 入院中により未実施)

※上記、アンケートにつきましては、12月29日に入所者のみなさまへ回答済み

## 養護老人ホーム あそ上寿園 今春阿蘇市乙姫にオープン

阿蘇市営で設置・運営されていた「養護老人ホーム上寿園」は平成24年7月の九州北部豪雨で甚大な被害にあわれ休園されておりました。その後、民設・民営で経営する法人を募集されましたので、社会福祉法人 致知会でお引き受けすることになり、只今、旧乙姫小学校のグラウンドに新たに施設を建設中です。

平成30年3月のオープンを予定しており、これまでの「上寿園」という名前に、新たに阿蘇の地名をいただき、「養護老人ホームあそ上寿園」として装いを新たに再出発することになりました。

当初は平成29年4月のオープンを目指しておりましたが、熊本地震の影響を受け、計画が1年遅れとなってしまい、入所ご希望の皆様には永らくお待たせしていることをお詫び申し上げます。

～あそ上寿園がめざすもの～

ゆっくりと穏やかに、「自分の家」にいるような気持ちで暮らして頂けるような施設づくりをめざしていきます。

晩年の人生を楽しく意義あるものにし、「良い人生だ!」と思つて頂ける生活をめざします。

## 平成29年度 入所者アンケート

### 今の真和館の生活を、どう思いますか。

- ・希望しますとシーツ替がもう少し長め10日~2週間ごとを実施したらどうでしょうか。少し面倒だと思います。
  - ・夜9時の眠前薬を8時頃に出来ないでしょうか？午後8時前には床につきますので御一考願います。
  - ・真和館での生活には満足しています。一度食べに連れて行ってもらったタンポポラーメンにもう一度行きたいです。是非、お願いいたします。
  - ・べつにどうも思いませんが、もう少し買いものの日がふえたらいいな~と思います。
  - ・私はここでの生活を自由が無いと思います。別にどうも思いませんが、もっと買物をふやして下さい。
  - ・ここでの生活はきらい、タバコをすいたい。
  - ・わからん。でもここにおれば美味しいご飯が食べれるけんよか。また外を歩き回れるくらい元氣になればいいばってんな。
  - ・楽しい卓球している時がたのしい。
  - ・楽しいかどうかは中間ぐらいです。卓球バレーは楽しいです。何も考えなくていいから。
  - ・不満はない。お金がもっとほしい。
  - ・ペン習字とかスポーツをしている時は何も考えないから良いです。
  - ・ご飯も作ってもらいよるけん。おかずも出るけん。真和館でいいですばい。家に帰れば家があつとだけど、寒かけん。
  - ・今の調子ならいい。酸素ポンペを入れてくれてありがとう。
  - ・自分は充実した生活を送っています。希望はとくにありません！
  - ・まんぞくしています。
  - ・ここでの生活はおもしろか、よか。
  - ・真和館はいい住まいだと思います。楽勝です。今日は何月何日ですか？
  - ・真和館はとてもいい所。
  - ・今のところいい。よかことばかり。
  - ・今の生活に満足しています。
  - ・別にないです。満足しています。
  - ・何もなし。ここがどこかわからない。
  - ・ふつう
  - ・何もなし。(同意見8件)
- ※『施設』に関するものは32件ありました。

- ・ご飯がおいしくなったらいいな。
  - ・魚がきらいで魚をやめてほしいかわりにおかずがほしい。
  - ・もう少しご飯がおいしかったらいいなあ。
  - ・おかずをもう少しおいしくしてほしい。
  - ・食事はおいしくいつもいただいています。
  - ・食事色々手を加えて下さり、大変美味しいです。
  - ・三度の食事を有りがたく思い頂いて居ります。
- ※『食事』に関するものは7件ありました。

- ・わがままを言えば職員さんがやさしいといいな~と思います。
  - ・プログラム、自助グループ、居宅訓練行かせて頂きましてありがとうございます。真和館、竹元病院での内観療法は幼い時から知りたかったことが、私にとって大きな気づきになっています。誠にありがとうございます。入所当初、現在と見守って下さってありがとうございます。
  - ・私は入所10年目を過ぎておりますが、真和館はとてもいい住み心地で職員さんも良い人ばかりで色々な所用も良く対応して下さっています。大部分の職員さんは、自宅よりかなりの通勤距離から、早出や夜の帰宅も大変だと思います。真和館も色々取り組んでいられる事が有りますが結構な事だと思います。
  - ・毎日寒い中仕事お疲れ様です。今から益々厳しい寒さになりますが、職員やスタッフのみなさん身体を大事にして下さい。私も真和館で色々な勉強させていただき感謝しています。益々、真和館の発展を願っています。
- ※『職員』に関するものは4件ありました。

- ・セクハラがイヤです。たいわしゅう会でよむ真和かん入所者がめざすものがやくだっていない。
  - ・トイレの音をすずかにしてください。へやにはいる時にはノックをして下さい。
  - ・盗っ人がおらんごつなってほしい。
  - ・真和館の入居者との生活の中で色々な事悪い事たくさん見えてきました。盗みの多い事、とても安心して共存できません。私もタバコを吸う人間ですが〇〇さんの事とかすぐつかれました。又帰ってきても、今迄みたいな事のないようにセキュリティにもきびしくしてほしいです。
- ※『対人』に関するものは4件ありました。

- ・何かあったらちょっと部屋が荒らされている時があります。気をつけないといけないと思います。
- ・何もなくてここから早く出ること。
- ・早く出てアパートを借りてみたいです。その前にアパートを見つけてほしいです。車の免許をとりたいので自動車学校にいった仕事を見つけないです。
- ・もう自分が真和館に来てもうすぐ4年になります。体の調子も、もう少しで本調子になると思うので来年あたりは施設を出て、アパートに住みたい。
- ・早く帰りたい。自分の自由の生活できるから。

アンケートのご協力  
ありがとうございました。



## 『ダルクに繋がって』

熊本ダルクの広報誌に入所者ヒロシさん(アノニマスネーム)の体験談が掲載されましたので、ご紹介させていただきます。

警察署での陽性反応が出ず、釈放されたその日から覚せい剤を止める代用にお酒を頻繁に飲むようになり、暴力的な所がある私は、のちに妻になる交際相手に手を上げるようになりました。妻になった後もDVはエスカレートしていき、対人関係のもつれも同時にあり更に浮気、ギャンブルへのハマリ具合もひどくなっていった様に思います。

妻や内妻の通報で1度目を函館少年刑務所で服役しました。当時の私は自分が服役することで被害者に対しても、また、自分の今までしてきたことが全て許されるのだと自分勝手な考えを持っていました。受刑生活をする中で日常の嫌なこと、面倒臭い事から目をそらせて、なかったことに生きて行くのは当たり前のことだとも思っていました。

出所後、地元に戻り生活保護を受給させて頂く生活が始まるのですが、以前からあった頭のふらつきや動悸が再び始まり精神病院を受診。『パニック障害』と診断が下りました。ものすごく不安になりいろいろ先生に食いがたつて質問したことを今でも覚えています。

安定剤などの処方薬を飲みながらの生活が始まりました。しかしここに来て、自分の今までしてきたことへの後悔、罪悪感、自責感がひどくなっていき処方薬の量が増え始め、それなしの生活は考えられなくなり、一時止まっていたお酒も飲む様になりました。出所後、妻と同居するのですが上手くいけなく、なげやりになり、遂には薬に手を出す始末です。もう死んでもいい、と思っていました。

2度目の懲役を受刑し、先輩との交流から出所後就職するのですが、途中段々と良いように使われているのに嫌気がさし、先輩から離れることにしたのと同時期くらいにまたお酒を飲んで、翌朝フラッシュバックを起こし精神科に入院しはじめましたが、症状が治まりかけるとまたお酒を飲みはじめ、そしてまた薬が始まり3度目の懲役となりました。

出所して精神科で『薬物依存症・アルコール依存症・不安神経症』と診断されました。人の言っていることも聞かない、自分の考えのまま、都合のいい事だけに目を向け、いつの日か自分が大嫌いになっていました。努力することも苦手でまた処方薬、アルコール、薬を使う事しか考えられなくなり現実から逃げていました。同じことの繰り返しでした。

今、ある施設にお世話になりながら熊本ダルクに繋がり、生きなおしたいと願いやり始めたばかりですが、自分の苦しい努力をしながら変わってゆきたいと思っています。

メンバーのマークさんとアネッタさんから食事に誘われました。食事が運ばれ並ぶと、食前の祈りが始まりました。アネッタさんが声に出して祈り、同席者も一緒に手を組み、黙とうすると言った具合です。ただ、心の中で祈ると言うのではなく、声に出して祈る、同席者はそれを聞きながら自分も祈る、告白すると言うことが大事なのです。別の親子と思われるテーブルでも食前の祈りが行われていました。娘と思われる人が声に出して祈り、家族もそれに従って黙とうし祈りの途中でした。その様子を誰もジロジロ見ることもなく自然のことなのだと実感できました。ジロジロ見たのは私だけの様です。この場面も今回の目的達成の一つになりました。

実は、私の生まれ育った家庭も同じキリスト教です。子供の頃は家庭内や教会でお祈りすることには何の抵抗もありませんでした。しかし、公衆の面前で食前の祈りをしなければならず、これが一番つらかったです。家族で外出した時、チョットした食堂に入り、うどんとか、そばとかちゃんぽんを注文するわけですが、運ばれて来たら、食べる前に家族でお祈りをするわけです。父か母が声に出して祈り、私たち子供は一緒に黙とうします。わずか、20秒もかからないくらいに食事に対する感謝のお祈りなのですけれど...一緒に黙とうするだけの事なのに、それはもう、恥かしくて黙とうどころではありませんでした。田舎だったこともあり偏見も強かったので、周りの視線が気になりその恥かしさといったら、なんとか逃れられないものかと幼心に思ったものです。これがアメリカ社会だったら、恥かしい思いもなく普通に祈りできたらと思うのです。

AAミーティングではメンバーさんがスピーチをされます。ミーティングのたびにスピーチをされます。断酒歴が長くても短くても同じように、同じようなことをスピーチされます。それこそ、ご自分の祈りを声に出し、告白しておられるのだと認識しております。言い続けることで本物になり、何年たっても忘れないように自分に言い聞かせるんです、とメンバーさんのどなたかが言われていました。

アトランタでは多くの人と出会い、お声をかけていただきました。31年間、アメリカに住んでおられるトシさんから声をかけていただき、その数か月後には真和館にメッセージを運んでいただきました。本当にありがたいことです。トシさんが、「私はアメリカにいたから、回復が出来たと思う。日本に居たら、回復が難しかったのではないかな」と言われていました。

私は真和館で仕事をするようになってから、自助グループメンバーさんの話を聞く機会ができ、より身近に思うようになりました。これからもよろしくお願いたします。

## 依存症への取り組み

### AA九州・沖縄地域 第29回ラウンドアップin宮崎 テーマ「日本の日向(ヒナタ)・宮崎」 ～仲間と出会い語ろう～



平成29年7月7日～7月9日、ANAホリデイ・インリゾート宮崎にて、AA九州・沖縄地域 第29回ラウンドアップin宮崎が開催され、今年に入所者4名と職員1名が参加しました。ホテルでの部屋割り、仲間づくりと交流を目的としてみなさんバラバラに配置されました。最初は緊張されていたみなさんもすぐに意気投合され、仲間との交流を楽しんでおられました。

2日目の午前中はフリーでしたので、近くの青島神社に歩いてお参りに行き(途中、靴が破損して裸足で神社まで歩くハプニングもありましたが)、夜にはラッフルパーティーという楽しいイベントもありました。ミーティングでは、沢山の体験談を聞くことができ、とても有意義で楽しい時間を過ごさせていただきました。

AAのみなさん、3日間大変お世話になりました。



### 第16回熊本アディクションフォーラム

平成29年10月22日に熊本県立大学大ホールで行われた熊本アディクションフォーラムでは、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症の自助グループ、またその家族会、そして摂食障害の方や精神障害者の方の会など、多種多様な方が参加されました。真和館からは、入所者6名と職員5名が参加し、有意義なお話を聞かせて頂き、各種モデルミーティングにも参加させていただきました。

### 第39回熊本アルコール関連問題学会

平成29年11月25日、熊本県庁にて熊本アルコール関連学会が開催されました。シンポジウムは、「アルコール健康障害ネットワーク熊本～県推進計画の策定に向けて～」という演題で、精神科Drや行政、消防、警察、教育、自助グループの方に様々なお話をいただきました。アルコール健康障害対策基本法の成立を受け、熊本県でも平成30年度中にアルコール健康障害対策基本法を策定する予定であり、その内容について何が大事か、大変勉強になりました。真和館からは、入所者2名と職員5名が参加させていただきました。

### 伝統ワークショップin南泉院(鹿児島)

平成29年10月14日～15日、AAニュー鹿児島グループが主催の「伝統ワークショップin南泉院」とAA鹿児島地区主催のオープン・スピーカーズ・ミーティングに入所者1名と職員1名が参加しました。研修宿泊先である南泉院でのワークショップでは、九州各県や関東から30名のアルコール依存症者が集い、アルコール依存症からの回復や、グループの問題について体験談を語り、さらに、日本のAAの成り立ちや各国のAAとの関わりを学びました。また、南泉院のご住職のご好意で、「過去や未来を生きるのではなく、今、この時を生きよ」という講話をお聴きすることができ、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。

AA鹿児島地区主催のオープン・スピーカーズ・ミーティングでは、沢山のみなさんが参加され、アルコール依存症からの回復についてのお話を伺うことが出来ました。



### 第16回 球磨人吉地域合同断酒会

平成29年12月10日(日)、第16回 球磨人吉地域合同断酒会に入所者さん4名、職員4名で参加しました。会長さんから、「色々ありましたが、私たち一人ひとりが断酒するという気持ちを込めて今年にはテーマを設けました。大会メインテーマは、友と共に歩こう365 ～一日断酒! 例会出席!!～」と挨拶がありました。家族の立場から、本人の立場から体験発表があり、家族、仲間の支えがいかに大事であるか、自助グループの重要性が理解できました。真和館の居宅生活訓練を終了し平成28年6月から人吉の地域で暮らしておられるTさんと一緒に昼食の栗弁当を食べながら、断酒生活が継続できていることを喜び合いました。

### アメシスト

平成29年12月10日(日)、今回で25回目となるアメシストが益城病院にて開催されました。遠くは天草からも参加されており、真和館からは3名の方が参加しました。特に印象に残ったのは、断酒して1ヶ月の方が、母子関係で悩まれており、涙ながらに胸の内を話された事でした。諸先輩方の体験談を聞かれ、自分だけではない。他の人もそうだったんだと思え、「語るは最高の治療なり」ということをあらためて体験しました。不定期の年3回の開催ですが、断酒を継続するためにも、アメシストにはずっと繋がって行きたいと思えます。

### 心みがきの講演会

平成29年10月25日、全日本断酒連盟理事 杉浦勝栄様をお招きし、「アルコール依存症と周りの支援」と題して、講演を行っていただきました。

杉浦先生の真和館での講演は5回目ですが、入所者のみなさまは終始話しに聞き入っておられました。杉浦先生は、「体の中にアルコールが入っていると正常になって、体からアルコールが切れると異常になる。」「(島根県)新生園では10月1日現在で延べ入所者が662名、退所者が605名、今、57名入所しています。605名のうち社会復帰、自立をした人は142名。全体の23.5%、4人に1人が社会復帰で退園しました。その方々が地域へ帰って自助グループに繋がってずっと断酒ができているかと言ったら、最終的にはなかなかできていません。人間の感覚はいい加減なものです。」等と話しをされました。これらが何を意味しているのかと、アルコール依存症の方を支援する私達へ現実を改めて突き付けられたようでした。杉浦先生の講演は、毎回入所者の方も職員も気持ちを一新させられます。最後は、入所者の方のたくさんの質問にもお答えいただき、様々なことを学ばせていただく機会となりました。



### 統合失調症者の勉強会「ひまわりの会」



真和館には、平成29年4月1日現在で27名の統合失調症の方がおられます。日頃、統合失調症の方が、人間関係で悩まれる姿や感情のコントロールの難しさを感じておられる場面をよく目にします。統合失調症という診断ではありませんが、どのような病気であるかを知らず、自分に起こり得る症状を認識していない方が殆どです。

そこで、平成29年5月、統合失調症の方を中心とした学習会「ひまわりの会」を立ち上げました。学習会は週1回、精神状態が左右されることもあり、毎回10名程の参加です。参加者からは、「今迄統合失調症について教えてもらうことはなかった」「病気を治したいから資料をください」等の声が上がっています。普段、口数が少ない方も会に参加すると、自分が体験した陽性症状をすらすら話されます。仲間だからこそ話しができているような感覚さえ見受けられました。ひまわりの会の目的は、感情を上手に自己コントロールができるようになること、また、統合失調症がどのような病気であるか、そしてその対処法を知ること、さらには、同じ病気の仲間が支え合うことです。

今後も、病気と向き合いながら自分も相手も大切に、精神状態が安定した毎日を送るために、ひまわりの会を充実発展させていきたいと思っています。