

物価高騰!!

給食室での見えない闘い

昨年度末から、ガソリンの高騰、コロナウィルス、ロシアによるウクライナ侵攻、円安など様々な要因で物価の高騰が現在も続いています。納品業者さんも値上げの見積書を今までにない程の回数で持って来られておりました。最近は少し落ち着いてホッとしている所ですが...

もやしや卵は皆さんご承知の通り、「物価の優等生☆」と言われ、我が家の食卓にも良く登場する食材なのですが、これらの食材も上昇し続けています。もやしは消費者物価指数で去年の同じ月と比べて3.8%も上昇しているそうです！そこで、給食班では、食材の見直しに取り組んでみました！！

かつおだしや中華だし、カレールウなど日常使う食材はブランドや業者を見直すことはあまりないのですが、成分表を各業者さんから取り寄せ、実際調理して食べ比べなどを行っています。調理師さんもここは腕の見せ所で、ちょっと物足りない時は他の調味料を足したりしながら、美味しくなるよう試行錯誤を行っています。

結局、今までの食材を使う事になったものもありましたが、一番大切にしたいことは、『**美味しく安全な給食を提供する**』こと。
その為にこれからも挑戦を続けて参りたいと思っています。



お誕生者の案内

1月	9日	新名さん	3月	5日	澤田さん
	10日	守田さん		7日	森川ひさん
	11日	富田さん		20日	名越さん
	12日	石坂さん	4月	3日	坂崎さん
	13日	中村さん		14日	森元さん
	14日	佐藤心さん		17日	岩永さん
	16日	緒方ムさん		5月	1日
31日	杉本さん	3日	糸永さん		
2月	2日	緒方マさん	14日		村田さん
	5日	成澤さん	18日		永田さん
	14日	大津さん	24日		森田さん
	16日	西川さん	25日	今村さん	
	20日	福永さん	6月	1日	松村さん
	24日	佐藤のさん		4日	花岡さん
	28日	宮崎さん		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。コロナだけではなく、インフルエンザも流行しているようです。運動や栄養、睡眠をしっかり取って、コロナやインフルエンザに罹らないようご自愛ください。

<編集責任：二上>

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30号



風の彩り

「長寿の秘訣」と「アルコール依存症からの回復の秘訣」



施設長 藤本和彦

アメリカのベストセラー作家オグ・マンディーノの小説「長寿の秘訣」の主人公が、小説の中で、『長寿を望むために従わねばならないごく簡単なルールが四つあります。誰でもわかっていることなんですが、残念ながら、多くの人はそれを守るのに必要な忍耐力を欠いているようですと前置きし、長寿になる簡単なルールについて説明しています。

「自分の中につめこむ食べ物の種類と量は、常識に従って決めること」

「ドラッグやアルコールにきっぱりと背を向けること」

「先端から煙を出すようなもの(煙草)を口に入れないこと」

「少なくとも週に三回、適度な運動をすること」

五番目に最も重要な方法があり、それを実践すれば、最初の四つのルールに付け加えられる年齢をさらに倍にできるだろうと述べています。

そして、それが利他主義の実践であることを強調するのです。

「なんの見返りも期待せず、ボランティアで他人を助けることに時間やエネルギーを費やす人たちは、ストレスや憂鬱に苦しむ率ははるかに少ないらしいんです。そればかりか、自分に誇りを持ち、元気のもとになる充実した瞬間を味わう機会が多く、平和な満ち足りた気持ちでいられるし、仕事もよくできるようになるんです」と述べています。

(上記『』内の文章は、月刊誌「致知」の11月号、「人生を照らす言葉・鈴木秀子」から引用)

この「長寿の五つの秘訣」を、私も真和館が懸命に取り組んでいるアルコール依存症に置き換えてみると「アルコール依存症からの回復の秘訣」になるのではないかと、ハッと気づかされました。

真和館に入所して来られるとまずは、断酒が始まります。そして、連続飲酒のために心(脳)も体も痛み付けられていた方も、半年から1年もすると、朝・昼・晩3食を規則正しく摂ることで、体は元気になり、酔っぱらっていた頭も次第に素面になり始めます。

頭がクリアになりだすと、自分はアルコール依存症ではないと否認をし、人のあら捜し、職員や施設に対する攻撃が始まります。ただ、中には、ほんの一部の方かもしれませんが、真和館に入所できたことに感謝し、人生をやり直そうと決意し、「真和館アルコール依存症回復プログラム(ARP)」に熱心に取り組む方もおられます。

私も真和館は、施設開設から17年目という、まだまだ、歴史の浅い施設ですが、アルコール依存症者の回復支援を実践する中で学んだノウハウを「真和館アルコール依存症回復支援羅針盤」として、現在、集大成しています。

その羅針盤での「アルコール依存症回復の秘訣」は、「感謝の心」がカギになると思っており、長寿の秘訣の「利他の心」と相通じるのでは思われます。

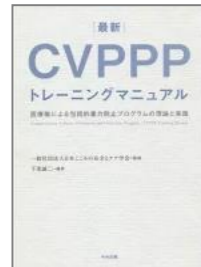
最後になりましたが、令和5年度も、真和館は「アルコール依存症の専門施設」「精神障がい強い施設」を目指し、頑張っ参ります。多くの皆様の変わらぬご支援・ご協力を宜しくお願い申し上げます。



研修 包括的暴力防止プログラム (CVPPP)

今年度、真和館で力を入れている研修の一つに、「包括的な暴力防止プログラム(CVPPP(シーブイトリプルピー))」があります。CVPPPとは、当事者の暴力に対して、精神科医療現場から考え出された理念や手技です。精神科領域で起こる暴力は、病状や症状の勢いに主体性を喪失してしまった状況、または、自分に対するコントロールが困難になった状況で起こります。精神障害を抱えた当事者は、幻覚・妄想状態で不安や恐怖にかこまれた世界などで、どうにかして助けたいと、もがいて孤獨な戦いをしているのです。そのため、暴力そのものもケアの対象として取り扱うことが重要となります。当事者を患者や入所者としてではなく、一人の人として見てケアすること(パーソン・センタード・ケアの考え)により、暴力の軽減を図り、暴力が起こっても敬意ある対応をし、また暴力後のケアを行う、という暴力に対する包括的な理念・プログラムです。

肥前精神医療センターで行われている「包括的暴力防止プログラム研修トレーナーコース(3泊4日)」に令和3年と令和4年度に2名ずつ、合計4名の職員を派遣しています。受講した職員から「初心に戻る」「入所者さんへの気持ちが優しくなる」と報告があり、是非多くの方に受講して頂きたい考え、肥前精神医療センターから永池昌博看護師をお迎えし、3回研修を



実施しました(7月8日に九教協研究大会、9月7日に真和館にて、10月13日に熊教協・九教協合同研修会)。そして令和5年2月8日に、4回目の研修を真和館で行う予定です。

何度も受講することによって、気づきが深まります。受講した職員の感想として、「**当事者に関心を持つこと、日頃からコミュニケーションを培って信頼関係を気付くことの大切さを学んだ。その直後に暴力的な入所者さんとすれ違ったら眉間にしわをよせていたので、思い切って『何かありましたか?』と声をかけた。すると、とても嬉しそうに『分かりますか?』と返答され、理由を教えてください、精神状態が落ち着かれた**」というものがありました。

職員の心や考え方が変わり、行動が変わったことにより、トラブルの未然防止になっているのではなかろうか、と感じています。学びを深め、心を変え、言葉を変え、行動を変えて行きたいと思っています。

研修 言葉遣いに関する研修会

「言葉遣い」が良い施設・支援者は、入所者さんに良い支援ができ、コミュニケーションを良くとることができ、心穏やかに生活するための大切な要因だと思います。勿論、虐待防止や人を尊重することにもつながると思います。真和館では令和3年度から「言葉遣い」について取り組んでおり、今年度も継続して活動しています。しかし、自分たちの活動だけでは不足していると感じ、今年度はオフィスコスモス森田裕子先生に「言葉遣いに関する研修会」を2回実施していただきました。

第1回は令和4年8月31日に開催し、マナーの必要性から、第一印象の大切さ、言葉遣いは心遣い等を学びました。学んだ中で何を実践していくかという職員アンケートを行った結果、「クッション言葉」「命令形を依頼形にする」「否定形を肯定形にする」の3つがあがりました。中でも「**クッション言葉(よろしければ、申し訳ありませんが、失礼ですが、等)**」に取り組むことにしました。職員会議の中で、クッション言葉の勉強を3回行い、また、朝礼時にスローガンの斉唱を行い、クッション言葉を使うように気を付けています。

第2回は「態度について」と題し、話しの聴き方について学びました。話しを聴くときの自分のタイプを省みたり、相談における傾聴の技法(受容、伝え返し、反射、明確化、要約、質問)を学び、また、交流分析についても触れられました。そして「褒めるときは条件をつけずそのまま褒める」「叱るときは条件をつけて叱る」ことも教えていただきました。最後に「いいところ探しゲーム(1枚の紙に一人の名前を書き(例えばAさん)、その紙を7~8人の人に順番に回して、Aさんの良いところをできるだけ沢山書いていく)」を行いました。皆さんから良い言葉をいただいたことにより、自分を肯定的に捉えることができ、皆さんに感謝の気持ちが湧いたところで、研修会が終了しました。

2年弱活動を続けてきて、少しずつですが、職員の言葉遣い丁寧になってきているように感じます。これからも「**言葉遣いが悪い職員0人!**」を目指して頑張ります!

研修 アルコールの内科学

令和4年12月2日に、明生病院の川内伸哉先生をお招きし、「アルコールの内科学~臓器障害を中心に~」という講義を行っていただきました。施設長が熊本県精神保健福祉センター主催の「依存症治療に関わるスタッフミーティング」にて川内先生のお話を拝聴し、とても良いお話だったと感銘を受け、是非真和館でも研修を行っていただくようお願いしました。

アルコールが体内でどのように分解・代謝され、臓器(脳や肝臓、すい臓等)を障害しているのかを中心にお話しいただきました。

今まで、「**アルコール依存症者は脳が萎縮している**」「**体に様々な病気を持っている**」ということとは知っていましたが、**なぜ脳が萎縮するのか、肝障害やすい臓障害がおこるのか、という仕組みは知りませんでした。また、アルコールによってなぜ栄養障害が起こるのか等も詳しく教えていただき、より一層アルコール依存症について理解を深めることができました。**少し難しい内容でしたので、また研修に来ていただき、もっと理解し、学んでいきたいと思っています。



- ・悪くはない。ただ廊下で長い時間話をする者がいるから、見回りをして、注意してもらいたい。
- ・不自由、スマホを持たせてほしい。
- ・売店を造ってほしいものです。
- ・暴力をふるう人がいます。いけないと思います。
- ・事務をしっかりしてほしい。
- ・女性専用エリアのドアを開閉自由にして欲しいです。夜間もそうですが、部屋に居ない時等不安があります。廊下のエアコンの利き方にも違いが出るのではと思いました。
- ・お願いとして、体のリハビリや脳のリハビリのできる教室があれば良いなと思っています。真和館でも考えてみて下さい。
- ・益城病院のデイケアに行きたいです。
- ・感染症への危機感ってお有りになりますか??人を触った手で違う人を触る。薬袋も同様。消毒してない職員いますよね?汚ねえよ(女性)。口に手が触れていますよ(女性)。貴様の性病をうつされても困るよ(女性)。職員は全員爪をキレイに切ること。汚い職員が多い。顔が汚い者は比例し爪も汚い。施設長様へ、犬を飼ってますよね?あなたなぜ世話をしないんですか?アンタの犬でしょう?散歩もせずウン尿も放置しっぱなし。汚ねえぞ。汚ねえと思わねえのか??それと、ほえてうるさい。保健所に連れていけよ。また、逃げた時も役所に連絡しろよ。お前には常識も無えのか?アホか。D氏(職員)は運転が危険運転である。危ない。なんとかしろ。40km/hオーバー、片手ハンドル、急ハンドル急発進、急ブレーキ、以前、口頭で注意したが改善ゼロですよ。ある女性職員がネグレクトやっていたぞ。夜、X(入所者)に。A(職員)は未だに色々やってみたいです。あいつは早く締めさせろ。D(職員)は忘れやすいので、首から手帳を下げて業務にあたれよ。扉をノックと同時に入ってくる職員多数。頭おかしいんじゃないですか??真和館職員、施設長は約束を守らない人間である。真和館に騙された。来なければよかった。なので真和館の生活はよくない部分が多少ありますね。希望は上記を改善して下さい。

③『地域生活の希望』(2件)

- ・身体が不自由だから病院で生活したい。
- ・特に変わった希望等は無い。最近では煙草も止め喫煙所に行く事も無く(多分、私的に喫煙所への雰囲気はstressを感じて居たのだろう)、この点ではstress freeな生活を送って居ると自分では感じている。とまあこんな調子で何とか円満退所が出来れば良いと考えている。

④『その他』(19件)

- ・兄ちゃんに会いたいです。
- ・体には気をつけて生活したいです。
- ・今はマスク、息苦しいです。
- ・コロナから自由になりたいものです。
- ・自分の思うようには無理ですね。真和館の人に任せます。1人暮らしダメです。夢一夜、別に変った事なし。規則正しく。
- ・具合が悪い人が多い気がする。少し心配です。
- ・よくわからない。(2件)
- ・特にありません(11件)



令和4年 入所者アンケート

①『良いところ』(22件)

- ・真和館での生活はとても幸せで、私は順当な性格なので、環境の変化に慣れるのが早いです。真和館は集団生活で多少のリスクはありますが、気にしないようにしています。
- ・真和館に入所して3年が過ぎました。全員に個室を与えられるし、三度の食事は出るし、以前一人暮らしをしていた時の最大の問題は食事を作ることでした。住めば都といいますが、その通りです。今の所、真和館以外に行く予定はないし、後何年かここに世話にならなければと思っております。
- ・それなりに快適ではあります。ここに来る前は不安もありましたが、仲良くして下さる先住の方が何人かいるので、今は安心して過ごせています。最後に、いつも尽力して下さい、有難うございます。
- ・私自身はこの真和館での生活においては、規則正しい生活ができるようになり、大変良かったと感じています。それまでの生活を続けていれば死を待っているような生き方だったと思い、感謝しています。本当にありがとうございます。今は規則正しい日常が送れて、本当に幸せに考えられて嬉しく思います。
- ・毎月一度行われる対話集会の時に、施設長が必ずおっしゃられる「ゆっくりとした時間が流れる真和館づくり」がほぼ達成できているのではないかと思います。私は真和館に入所していて、とても満足しています。
- ・ご飯が時間通りに食べられたらそれで良いです。おいしい物を食べられるので良かったです。
- ・満足しています。担当のAさん(職員)もやさしく、有り難く思っています。
- ・私の担当の職員さんはBさん(職員)さんです。とてもやさしいです。来年もBさん(職員)が担当ならいいなと思います。
- ・入所当時に比べて良くなりました。入所当初のCさん(職員)さんが担当になってくれる前はきつかったです。
- ・楽しいです。まんがを見て過ごしています。
- ・不自由なく過ごしています。
- ・しょっちゅうやっているつもり。いい所ですよ。
- ・過ごしやすいです。文句の言いようがありません。
- ・良好。
- ・いいと思います。95点です。
- ・このままでいいと思います。(2件)
- ・今のままで問題ないです。十分満足しています。(2件)
- ・私はいいと思います。希望は特に何もありません。(3件)

②『改善してほしいこと』(16件)

- ・買物の制限が多い。もう少し回数を増やしてほしい。
- ・希望としては、買物に行きたいです。2週間に一度の通信販売では買えない物もあるので、その点がとても不便です。「担当の方に頼んで下さい」と思われるかも知れませんが、それも限界があります。
- ・早く買物に行きたいです。(2件)
- ・ご飯の量を増やしてほしい。
- ・食事の野菜が少ないと思います。
- ・もっとジュースが飲めたらうれしいです。



依存症を知る

真和館の依存症ピア職員が、特定非営利活動法人ASKの「ASK認定依存症予防教育アドバイザー」になりました。「依存症を知る」と題しまして、何かと誤解や偏見が多い依存症という病気を知っていただきたいと思います。今回は、アルコールとギャンブル、オンラインゲームについてお話いたします。

○ 脳の快感



人間の脳は、気持ちいいこと=快感が大好きです。食べることもセックスも、快感です。これらは、動物的・本能的なものです。この快感があるからこそ、人間は生き続けることや子孫をつくることができます。なにかをやり遂げるのも快感です。人から認められるのもそうです。快感があるからこそ、やる気がでます。快感を感じているとき、脳内では、ドーパミンが分泌されています。ドーパミンは「快感」「意欲」などに関わる神経伝達物質です。これらの自然な快感にも落とし穴があります。特に危ないのが「脳に作用してインスタントな快感を与えてくれる薬物と行為」です。つまり、アルコールや薬物、ギャンブル、ゲームなど、嫌な気分もあつという間に吹き飛ばしてくれるモノです。

○ アルコール

お酒は嗜好品と呼ばれます。でも、そこにはエチルアルコールという薬物が含まれています。致酔性があり、依存性があり、発がん性、臓器毒性、神経毒性があり、妊娠中に飲むと胎児に障害(胎児毒性)をもたらす可能性もあります。いろいろな薬物の中で、一番体がボロボロになるのが、アルコールです。

お酒に含まれているのは **エチルアルコール** という「薬物」

致酔性 (中枢神経抑制)	依存性
発がん性	臓器毒性
神経毒性	催奇性 (胎児毒性)

アルコールがもたらす代表的な病気

脳	うつ、不安障害、認知症、アルコール依存症、ウェルニッケ脳症
心臓	高血圧、不整脈
膵臓	糖尿病、膵炎、膵臓がん
肝臓	脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝細胞がん
大腸	大腸がん(結腸がん、直腸がん)
喉・食道	口腔がん、咽頭がん、食道がん
その他	高脂血症、高尿酸血症、末梢神経障害、乳がん(女性)、胎児性アルコール症候群(妊婦の飲酒による)

アルコールが体にもたらす影響は、脳、心臓、膵臓、肝臓、大腸、喉・食道の他にも、血液や神経にも及ぼします。WHOは、アルコールは200以上の病気や外傷の原因となると報告しております。もはや「病気のデパート」と言ってもいいかもしれません。また、イギリスの研究者が、薬物乱用をもたらす有害な作用を、使用者自身と他の人に及ぼす害を評価したところ、アルコールがダントツ1位でした。理由は、家庭問題・暴力・虐待・事件・事故など、他の人への有害度が非常に高いからです。

そして、アルコールの依存性は、右図のように、かなり強いものです。

- ・精神依存:使いたいという欲求が強まり、生活の中で優先事項になっていくこと
- ・耐性形成:その薬物を習慣的に使用しているうちに、脳が慣れて同じ量では快感を感じられなくなり、量が増えていくこと
- ・身体依存:脳にとって、その薬物がある状態がふつうになり、体内から消えていくと、つらい離脱症状がおきること

アルコールの依存性はかなり強い

薬物の種類	精神依存	耐性形成	身体依存
アルコール	●●●●	●●●●	●●●●
ヘロイン	●●●●	●●●●	●●●●

精神依存……使いたいという欲求が強まり、生活の中で優先事項になっていくこと。ないと物足りない、買い置きしておく、なければわざわざ買っていく、使う快感を好んでつくるなど
耐性形成……その薬物を習慣的に使っているうちに、脳が慣れて同じ量では快感を感じられなくなり、使用する量が増えていくこと
身体依存……脳にとってその薬物がある状態がふつうになり、体内から消えていくと、つらい離脱症状がおきること



依存症の脳内回路は、左図のようになっています。酔いの気持ちよさを感じると、脳内で快感物質が放出、脳がその快感を記憶します。すると、その快感をまた味わいたいと思い、習慣的に飲むようになります。次第に、脳が慣れて、快感を感じにくくなります。より強い刺激を求め、量が増えたり、強い酒を好むようになります。体内からアルコールが切れてくると、汗をかいたり、手が振えたり、イライラしたりするようになります。迎え酒をするとこの不快な症状が消えて、スッキリします。そのため、迎え酒が習慣になってしまいます。隠れ飲みも始まります。

こうして、飲酒による問題がいろいろ出てきて、自分でもマズイと思うのにやめられないというコントロール障害に陥ります。そうになってしまいますと、意志の力ではどうにもなりません。**アルコール依存症は病気**なのです。

○ ギャンブル

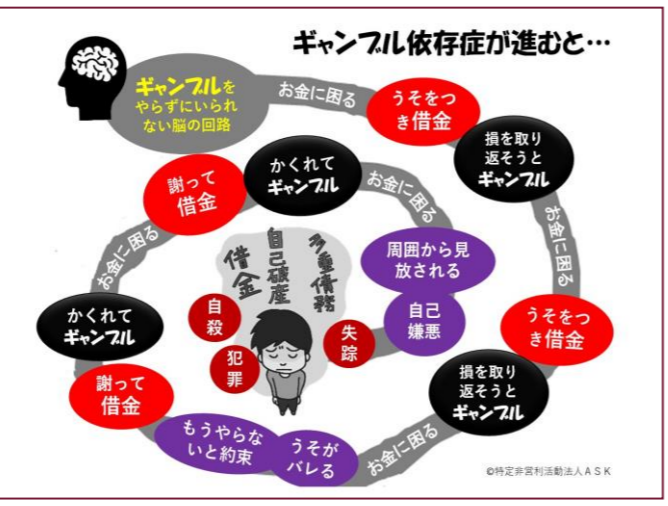


ギャンブルとは何でしょうか？
ギャンブルの定義は結構難しいのですが、よく言われるのは、次の2つの要素です。
・勝敗が偶然性に左右されること
・お金(品物)を賭けること
勝てば賭けた以上のお金もどり、負ければ賭けたお金をすっぱりなくします。

ギャンブルは、大勝ちすると、快感のトリプルパンチが押し寄せると言います。
・賭けのスリル…勝てるかもという期待感
・興奮…勝った!儲かった!
・周りからの称賛…すごい!
これらが脳に記憶され、それを味わいたくて、またやりまします。負けても、時々勝つので、取り返せるような気がします。次第に脳が慣れて、エスカレートし、賭ける金額が増えます。脳はギャンブルの刺激以外に反応しなくなります。



このような回路ができるリスクが高いのは、①早くからギャンブルを始める。多くの依存症者は10代で始めています。また、②家族や周囲にギャンブルをやる人がいる。そして、③お金の貸し借りがしやすい環境があると、エスカレートしていくようです。



ギャンブル依存症が進行すると、ギャンブルで負けが込んで、お金の困ります。一発当てようと、借金してギャンブルをやりまします。どんどん借金が増えて、どうにもならなくなります。しまいには、ヤミ金融に手を出します。今どきは、SNSでもヤミ金業者と連絡が取れてしまします。ヤミ金でお困りの時は、全国にある「消費者センター」に相談しまししょう。

○ オンラインゲーム



オンラインゲームに長時間熱中している子どもさんを心配されている親御さんは多いと思います。ただ、左図のように、頭から否定して、コミュニケーションができなくなると、トラブルに巻き込まれた時に、親に相談できなかつたり、隠れて危険なゲームをやったりといったこととなります。むしろ、積極的に子どもとゲームについて、会話していただきたいと思ひます。子どもたちも、私たち大人と同様に、心が疲れてしまつて、つらい現実から避難するために、何かに頼りたくなるのです。

とは言え、長時間ゲームをすると、脳がずっと強い刺激を受けていることとなります。毎日、長時間続けていると、体や心や生活面に、いろいろな問題が起きてきます。

- ・睡眠不足、ひどい頭痛や肩こり、運動不足などの体の不調
- ・リアルのつながりやコミュニケーションが減っていく
- ・生活が乱れる(昼夜逆転)、ゲーム以外のことに無関心
- ・課金しすぎて、お金がなくなつたり、親のお金を盗んだり、クレジットカードを使つたり、金銭の問題が起こる
- ・遅刻や居眠り、不登校、成績低下
- ・感情のコントロールができなくなる



なぜ、ゲームで依存症になるのか。ゲームで脳に強い刺激、快感を与えるためです。日々やっているうちに脳は刺激に慣れ、もっと刺激を求めようようになります。そして、睡眠時間を削つて、長時間ゲームをするようになります。アルコールやギャンブルの脳内回路と同じことが、ゲームにも起こるのです。次第に、脳がゲームにだけ反応するようになって、他のことに関心がなくなります。脳の前頭葉の機能が落ち、感情や欲望がコントロールできなくなつていきます。

※もっと詳しく聞いてみたいと思われた方は、真和館までお問い合わせください。
※本誌で使われています記事や画像の転載等はご遠慮ください。

地域セミナー開催

当法人主催の、第4回地域セミナー(オンライン)「アルコール依存症を理解する・支える」を、12月3日(土)の10時~12時に開催しました。熊本県精神保健福祉センター所長の富田正徳様に、「会話についての会話」のご講話いただきました。また、当事者の体験談としまして、AA名古屋東グループのメンバーに、お話しをいただきました。約70名の参加があり、実りあるセミナーとなりました。参加して下さつた皆様、この場を借りて、御礼申し上げます。