

MARC 厚木ニュースレター

M

ま～るく通信 第2号

『あの頃に思っていたこと』

マルク厚木
代表 泉谷 雅

こんにちは。マルク厚木で代表をしております、マリファナ・アディクトの泉谷(エヴァ)です。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

この場をお借りしまして、一つご報告させて頂きます。この度、私事でございますが、令和5年7月1日付で法務省東京矯正管区より静岡刑務所の篤志面接委員を委嘱されました。とても意味のある重責の職務にプレッシャーも感じますが、私なりに責任を持って全うしていくと思っております。

思えば、スルガダルクが開設した翌年、平成19年から特別改善指導、通称R1、薬物依存離脱指導の外部講師として16年ほど務めさせて頂き、その間、横浜刑務所、横須賀刑務所の改善指導にも関わらせて頂きました。この16年間の指導で、数多くの薬物事犯の受刑者…私にとっては仲間たち…と共に行ったプログラムを通し、そこで、一番救われたのは何を隠そう、当の私自身であったと痛感しております。

実は、私が刑務所の改善指導に携わるにあたり、一つの難関がその当時ありました。それは、私自身が薬物事犯で服役経験があるという事です。平成18年、監獄法が改正されたことに伴い、各種改善指導が行われるようになり、その一つが薬物依存離脱指導でした。その時に、日本ダルクの今は亡き近藤恒夫代表がご尽力され、受刑経験がある責任者やスタッフも、改善指導に携われるようになったと聞き、私たちの云うところのハイヤーパワーの力が働いたのだ！！と深く感動したのを覚えております。

そして、その時からこの春まで、週3回各刑務所での改善指導に携わらせて頂く中で自分の一番の強みは、彼らと同じく受刑経験のある薬物依存の当事者であること、だからこそ、彼らの気持ちを素直に感じられました。それは過去の自分自身であったからです。いつも、そんな彼らの力になりたいと思っておりました。いつしか、刑務所のワークは天職であると強く思う自分がおり、それと共に、自分自身が一番エンパワーメントされている素晴らしい瞬間であると

感じるようになっていました。

先日、仮釈放前の面接で、終わる直前にある方が、『先生に質問があります…いいですか？…先生は、刑務所に入ったことはありますか…？』と…一瞬、返答に迷いましたが、『はい…あります…皆さんと同じように受刑経験があります…でも、そこから、立ち直って、今はこうして、面接委員をさせてもらっています…もちろん、皆さんにも出来ますよ…私に出来たのですから、皆さんにも出来るのですよ…』と、言った瞬間、その場にいた皆さんの中でも希望に輝いたように見えました。

その日の晩、家内に、『おれ、やっぱり、刑務所のワーク好きかもしれない…一生、面接委員やっていくかもしれない…』と、笑顔で話すと、『だって、昔から、刑務所のワークは天職だ…！！…って自分で言っていたじゃない…』と間髪入れずに返されました。

そういえば昔、ダルクに居る時に、坂上香監督のドキュメンタリー映画、『LIFERS ライファーズ—終身刑を超えて』という作品を視聴した時のことを思い出しました。

内容は、「LIFERS ライファーズ」と呼ばれる、「終身刑、もしくは無期刑受刑者」が、民間団体の「AMITY(アミティ)」が実施している更生プログラムに参加していくうちに、彼らの内面が変化していく、それが、他の受刑者にもいい影響を及ぼしていく様子が描かれていました。具体的なプログラムの内容は、参加者同士で「自分がなぜ罪を犯すに至ってしまったのか」といった問いに、過去の経験を本音で語り、自分自身を周囲に全て曝け出して対話を重ね、「どのような未来を生きていきたいのか」と云うビジョンを築いていくと云うものでした。この対話の場をディレクションするアミティの職員もまた、服役の経験を持つ人たちでした。

そう言えば、この映画を観た時から、漠然と『自分も近い将来、こう云うことをしてみたいなあ…』って思っていたことを思い出しました。と、その瞬間、『あれっ、おれ、今、同じようなことやってるじゃん…ちゃんと、叶ってるじゃん…あの頃に思っていたこと…』と、思わず胸が熱くなったのでした。

ハイヤーパワーに感謝！！

『はじめて』

梅ちゃん

僕は、薬物依存症の梅ちゃんです。中学 1 年生の頃から不良に憧れてタバコを吸ったりお酒を飲むようになりました。そんな時にガスに出会いました。ガスをやっている時は自分の世界に入り込み、時間を見つけてはガスをやる毎日が始まりました。そんなある日僕が 17 歳ぐら



いの時に仕事場の先輩にもっと良い物があるよと覚せい剤をすすめられました。断る勇気もなくただ的好奇心から使ったのは今でも忘れられません。そんな僕でも彼女がいる間は自然と薬をやめられる事が出来ました。彼女がいる間はやめ続けられるのですが、彼女と別れるたびにスリップの連続でした。その間にマリファナやMDMAといったタマとかバツとかエクスタシーなどにも手を出すのですが、やっぱり彼女が出来るたびに薬を使わない日々を過ごす事が出来たのです。18歳の頃また新しい彼女が出来るのですが、その彼女は薬が嫌いな彼女でした。彼女と付き合っている間は当然、薬をやめ続けるのですが、その彼女とも別れてしまって人生が狂い始まりました。寂しさや後悔から逃げるよう薬の再使用が始まり、また薬漬けの毎日が始まります。それからが僕のどん底な日々が始まりです。薬を使うのにもお金が必要になって、いろんな犯罪や借金も作るようになります。そんなある日先輩からキャッシュカードを売らないかと話しを持ち掛けるのですが薬を買うならしょうがないと思いキャッシュカードを作っては売っていました。そのキャッシュカードが詐欺に使われて初めての逮捕になるのですがその時は初犯という事もあって1年6か月の実刑、執行猶予3年を言い渡されました。ここからが逮捕劇の始まりなのですが、合計5回の刑務所生活を送ります。その5回とも覚せい剤の使用なのですが、その頃には覚せい剤の虜になっており次捕まらないにはどうしたら良いかなどと考えてやめる選択肢など思いもよりませんでした。5回目の刑務所生活を終えて懲りもせず覚せい剤の使用を続けるのですが、この時は覚せい剤を上手く使う事が出来ず、錯乱状態になってしまい親が警察に連れて行くか病院に連れて行くかで悩んでいたみたいですが、僕は病院を選びました。その日から入院生活を余儀なくされるのですが、病院生活もきつく3か月が経とうとしていた頃、先生の勧めでここマルクを紹介されました。病院生活が嫌で逃げるようマルクと繋がったのですが、これが終わりではなく始まりになったのです。マルクでの生活は平日のほとんどがミーティングになるのですが自分の事が上手くしゃべられない僕にはとても苦痛な時間のように思えてくるのです。ですが、薬を使わない1番の秘訣はミーティングだそうです。ここでめげてはなりません。これから一生付き合って行かなきやいけない薬物依存症という病気と向き合って行くためにも何事にも率先して取り組まなくてはいけません。最初は苦手なミーティングでも徐々に慣れて行くと信じて頑張りたいと思います。

.....

◎リカバリーワークショップ～アディクションからの回復～

日時：令和5年11月19日(日) 13時～

場所：マルク厚木

ファシリテーター：ジェイ.I

経歴：クリーンタイム21年。ロサンゼルス在住。1983年より、様々な12ステップ・プログラムを経験する。2004年～2023年、NAワールドカンファレンス、ワールドコンベンション等で日本語主任通訳などを歴任。NAその他のリカバリー文献の翻訳などに携わる。パンデミック以来、4年半ぶりのこのワークショップでは、なぜ、そう思ってしまうのか、その理由、アディクトについて、この病気について、分かっておきたいこと、この「病気」を治療するために必要なこと、リカバリーのプロセスと指標などにフォーカスをおいて、Q&Aほか、皆さんから

のフィードバックを基に日本のメンバーのリカバリーを応援します。
会場でお会いできることをお楽しみに！！

.....

『マルクごはん その1』

泉谷美智子(ミイ)

マルク厚木で食事作りを担当しているミイです。
マルク厚木がある関東地方でも朝晩はひんやりとして来ました。
今年の酷暑では毎日冷たいものばかり摂取し、今頃になって胃や腸の疲れが出てきた方も多いのではないでしょか？
ところで ”あなたはあなたが食べたもので出来ている” という有名な言葉があります。
私は何も食べません！という方はいませんよね！？（まあ、たま～に全く食べないで元気でいる方も世の中にはいらっしゃるようですが…）
殆どの方は、生きていく上での食事は欠かせません。 その他、食事には心を安定させたり生活リズムを整えたり、誰かと一緒に食べることでコミュニケーションも生まれたりと、日常の欠かせない楽しみもあります。 中でも、”美味しい！”と感じると脳からドーパミン（俗に言う幸せホルモン）という物質に満たされるのは多くの方がご存じでしょう。 そして、依存症の方は特にこのドーパミンが大好物ですね！！ お腹が空いたから、時間になったからとりあえず食べ物を胃に詰め込む。というのは非常にもったいない！！ こんなに有用なお食事を、ましてや回復に役立てない手は無いと、私は常々思っています。
マルクで毎日食べるご飯は、援農に行かせてもらっている自然農家さんの旬の無農薬野菜とお手伝いさせてもらっている無農薬田んぼのお米を 7 分づきにした主食に、天然のミネラル成分たっぷりのお味噌汁と、お肉かお魚のたんぱく質を取り入れた一汁三菜を、日替わりでお作りしています。 朝は一杯のお白湯と、食べたい人だけ食べ、昼間はガツツリと、夜はあっさりと、といったリズムにしています。 どうしても夜はカップラーメンが食べたい！という方も居ますが、それも良いでしょう。 基本は食べたいものを美味しく頂く事から始めて、自分が今、何を食べたいか？どんな状態か？…とその都度自分と向き合い、身体の声を聴けるようになるのが理想の食事のあり方だと思っています。

そして、マルクごはんのベースとしているのが ”陰陽五行思想”です。 陰陽五行については後々詳しくご説明しますが、簡単に言えば宇宙全体、自然界、人間、すべてが繋がりながら循環しているサイクルに寄り添った生き方を軸とし、なるべく近い土地で採れた季節のものを頂くというシンプルなものです。

例えば、陰陽五行では、秋に冷たい風が吹くと物悲しく、うつうつとなるのは暑い夏に酷使した肺、心臓が疲れているのが原因の一つと言われています。

タバコやストレス、排ガスなども影響していますが、そんな時は何回か意識的に深呼吸して、旬の白い根菜(大根、れんこん、かぶ、里芋)などをお出汁でコトコト炊いたのをフウフウと頂くと、

滞った肺のリンパが流れて、ほんのりと幸せな気分を感じられるでしょう。

簡単なものでも、"自分の為に意識して、作ってあげる"といった、小さくても日頃から自分を労わる事を重ねていくと、身心共に喜びに包まれ癒されていきます。

どうぞ、皆様も日々、ご自分を労わるためのお食事をされてください。



ご献金、ご寄付により、マルクを支えて下さった
皆様に深く感謝いたします。

ミシェル・ゴーチエ神父様、坂本梨枝様、古澤しより様

聖明病院 古川愛造様、真栄里 仁様、鈴木顯太郎様、薮田尚二郎様、

加藤武士様、武田晋輔様、岡崎重人様、栗栖次郎様、

大田正夫様、樋口玲子様、鈴木克弥様、平田理恵様、

龍波倫子様、上沼ひろみ様、木村ゆうこ様、武樋花子様、

鈴木早苗様、鈴木明美様、落合ゆりこ様、細萱リコ様

室岡慶久様、大村有嗣様、元木 朗様、中嶋友則様、

渡邊康人様、小川登志也様、(順不同)

マルク厚木より緊急のご支援・ご協力のお願い

マルク厚木は、まだまだ、開設したばかりの施設でございますので、公的な援助もなく、非常に苦しい状況で運営されております。どうか、皆様方のあたたかいご支援、ご協力を給いますようお願い申し上げます。また、お米や食品類、野菜類、日用品、生活雑貨(石鹼、シャンプー、洗剤、タオル他)等がございましたら、ご連絡くださいますようお願い申し上げます。何卒宜しくお願い申し上げます。

✿ お振り込み先

✿ スルガ銀行 藤沢支店

✿ 普通預金 口座番号 : 3743725

ダイヒヨウ イズミヤ タダシ

✿ 口座名義 : マルク・アディクションリハビリセンター 代表 泉谷 雅

編集者 : マルク厚木 泉谷 雅
事務所 : 〒243-0804 神奈川県厚木市関口 397-2
TEL/FAX : 046-281-9325
MAIL : marc.atsugi@gmail.com

.....
エヴァのリカバリー独り言 : 最近、スポンサーシップの中で、アルコホーリズム(Alcoholism)と云う言葉を学んだ。アルコホーリズム(アディクション)が、『イズム(ism)』と呼ばれるのは、今現在、病気が活性化されており、その治療が今必要だからです。『ism』とは、病的状態の意で、『is』は、be 動詞、一人称、単数形、現在であると云うこと…だから、今、現在、治療が必要であると云うことだそうです。たとえ、飲んでも、使ってなくても…上記は、プライムタイム AAより。