

2024年10月

MARC厚木ニュースレター

ま～るく通信 第3号

『開設から一年が経つ...』

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。ようやく暑さも収まり涼気が感じられる今日この頃、皆様、如何お過ごしでしょうか。

早いもので、マルクも開設から一年が経ちました。この一年は、たくさんの方々に助けられながら、何とか今日まで活動を続けることが出来ました。これも、ハイヤーパワーとマルクを支えて下さる皆様のお力添えあってのことと、この場を借りて感謝、御礼申し上げます。本当に大変な一年ではありましたが、私自身もマルクと共に成長させて頂いた一年であったと感じております。

ここで、マルクのご報告をさせて頂きます。昨年、12月に、『一般社団法人マルク』として、法人登記をいたしました。そして、この5月1日付で、神奈川県の指定障がい福祉サービス事業所として、『生活訓練事業所イズム』を開設する事が出来ました。この一年、仲間たちと共に生活しながら、積み上げてきたものが、やっと形になったと思っております。

7月には、薬物依存症の自助グループであるNAコンベンション名古屋に全員で参加することが出来ました。マルクのメンバーの多くは、初めて参加するコンベンションに多くの刺激と回復への希望を持ち帰って来ることが出来ました。

プログラムでは、7月より週1回行っている海プログラムでは、鵠沼海岸のローカルの皆さんに受け入れてもらいながら、ボディボードや釣りを楽しんだ暑い夏となりました。同じ時期に、新しく始まった、矢田早苗先生による依存症者のためのアサーティブ・プログラムでは、みんな、真剣に、笑いながら、自分も相手も大事にするコミュニケーション・スキルを学んでおります。また、先日は、自助グループで初めて、マルクの仲間がクリーン1年のバースデーを迎えることが出来ました。

今月初旬には、みんなで育てて来た無農薬のお米の収穫を行いました。こちらは収穫量としては、まだまだ、僅かではありますが、みんなで、収穫したお米を自慢のマルクランチで楽しみたいと思っています。あっ、ここで、もう一つ...この一年で、大きく成長したものは、みんなのお腹のサイズかも知れませんねえ...！？(笑)自慢のマルクランチが美味しい

て、ついつい食べ過ぎてしまって、お腹のサイズが確実に成長してしまった仲間もちらほら...!!(笑)こんな風に、マルクもメンバーも、美味しく、楽しく、成長＆回復しております...

12ステップ・プログラムの文献の中に、私が大好きな一節があります。その言葉で本文の締めくくりとさせて頂きます。ありがとうございました。

『...しかし、明らかではあるが、自分が手にしていないものを人に与えることはできない。自分とハイヤーパワーとの関係を適切なものにしておく。そうすれば、自分も含め、数知れぬ人々に素晴らしいことが起こる。これが私たちにとっての現実である...（中略）...このスピリットのフェローシップで私たちはあなたと一体になる。幸せな運命へと続くこの道を、重い足を引きずりながら歩んでいるうちに、あなたは出会う。私たちの誰かと必ず出会う。

それまでの間、神からの祝福とご加護がありますように...』

オリジナル ビックブック p164 第11章 “A Vision For You”より

マルク厚木

代表 泉谷 雅（エヴァ）

・・・

『出戻りの瞬透です』

瞬透

ま～るく通信では2度目の寄稿となります、出戻りで大麻依存の瞬透(しゅんすけ)です。昨年の8月末に施設を退所してからというもの、約5か月ぶりに、今年の2月に再び施設に戻ってまいりました。いまこの文章を書いているのは8月ですが、昨年の今頃はちょうど飲酒欲求が止まず、「ハイヤーパワーが酒を飲めと言ってくる」と錯乱をして飲酒をし、施設で没収　されているスマートフォンも無断で中古を買って持ち歩くなど、やりたい放題していました。そんな私の生活を咎められ、それならいつそ出していくかと言って袂を分かつたのが一年前... 時間の流れの速さを感じます。

ただ、その時の騒動は今振り返ってみると当然のことでのこと、私は統合失調を患っているのですが、飲酒をするとその症状である幻覚や幻聴がひどくなってしまうのです。そしてさらに、前回の入所時は依存症からの回復がメインということで、統合失調に対しての薬は処方されておらず、病症が悪化するのは当然だったというわけです。当時の私はまさに、幻覚の虜でした。

施設を退所してからは、一ヶ月ほどをかけて神奈川県中を彷徨い歩き、横浜のドヤ街に流れ着き、そこでその日暮らしの生活を送るようになりました。

お金が手に入れば一日で使い切り、お金が無くなつては日雇いの労働をしたり、窃盗、

無錢飲食を繰り返し、炊き出しの列に並んだり、残飯を漁って食べたりしました。しかし警察の世話になる回数が増えるにつれ、ドヤにも居づらくなつた私は、知人を頼りにタクシーを無賃乗車し無事、詐欺罪として逮捕され留置所に入れられることになりました。そこで統合失調の治療のための入院と、その後の施設への再入所を条件に、お袋が賠償金を肩代わりしてくれたので、晴れて今年の2月にマルクに繋がつたという件になります。

精神科に入院しているときも、それはそれでいろいろありましたが、最終的には処方薬のおかげで統合失調は影を潜め、いまでは幻覚幻聴に苛(さいな)まされることなく普通の生活を送れるようになりました。

そして今回の施設生活はというと、私が最初にいたころとは打って変わって、入所者やスタッフで賑わい、出たり入ったりがありながらも、ともに回復を目指す仲間に溢れています。回復のプログラムも稻作やヨーガ、海水浴、アサーティブ研修など多種多様に用意され、他の自助グループとともに合同で花見・BBQをしたり、NAのコンベンションやレイヴィイベントに参加したり、自分たちでNAグループを開設することに携われたりと、ここでしか体験できない貴重な経験を積ませてもらっています。

日々の進歩は遅々として僅かなものではあるかもしれません、一歩ずつ、着実に回復への道を歩めています。

これからはより一層、この先の未来に待つ回復のために、今日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

『マルクに来て』

ジユドー

はじめまして、僕はギャンブル依存症のジュドーと言います。施設は初めてではないのですが、関東の施設巡りをしています。

辿り着いたのが精神科の病院で、そこで紹介されたのがマルク厚木です。はじめは人が2人しかいなかつたのですけど、だんだんと徐々に人が増えていき、今は9人になっています。

食事はお昼は、施設のスタッフが作ってくれるので助かっています。

毎週土曜日に、お金が一週間分出ますが、僕は一週間やりくりするのに大変な思いをしてい
ます

回復のプログラムは、海水浴やヨーガと様々ありますが、僕は体がしんどくて、ついていくのがいっぱいです。

昨年の11月22日に入寮し、今月の8月で9か月になります。バーベキューや食事会などもあります。いろいろな施設を回ってきましたが、ここが一番自分に合った施設だと思います。

犬もいます。マルちゃんです。なかなか僕になついてくれません。
退寮後は、アパートを借り一人で生活できるようになりたいと思います。

.....
.....
.

『マルク 田んぼプログラム』

スタッフ ミイ

以前から、施設で自分たちが食べるお米を自分たちで作りたい！

しかも無農薬で、できるだけ手をかけ、一から育てたお米を食べてみたい！という思いがありました。

そんな中、今年から山の湧き水を水車で引き込み、あたり一面すべて無農薬でお米作りをしている田んぼ一反をお借りすることができました。

春にマルクの仲間全員で雑草を刈るところから始まり、スコップで溝を掘り耕し、田植えをしました。

一番大変な作業は何といっても夏の炎天下の中、水を張った田んぼの中に入り、一本一本雑草をとる作業です。農薬を撒いてしまえば楽なのですが、あくまでも無農薬で作る事に拘りました。

ドロドロの田んぼの中に素足で入り、時には足を取られて全身が泥だらけなり、笑い声に包まれたり、大変ながら、ほとんどの仲間が初めての田んぼ作業を楽しみました。

マルクの仲間は一食につき十合のお米を平らげるつわもの達です。一反で作るお米ではまだまだ足りませんが、そのうち一年分のお米を貰えるようになるのが理想です。

お米作りを通じて自然を感じ、地に足を付けて汗を流し、心身ともに健康になっていけたら

思っています。

.....
.....
.

『アサーティブ・コミュニケーションでつながる心』 連載1

矢田早苗（さなび）

アサーティブとは何か、ご存じですか？

皆さんは「アサーティブ」という言葉を聞いたことがありますか？アサーティブとは、自分も相手も大切にしながら自己主張をするコミュニケーションのことです。

依存症は、ある意味「コミュニケーションの病」とも言えます。

薬をやめて生活を続けるときや、仲間と一緒に生きていくとき、さらには正直に自分と向き合って生きるとき、多くの場面で自己主張やコミュニケーションが求められます。依存症回復のためのNAの12ステップには、この大切な考え方が含まれていますが、アサーティブは特にコミュニケーションの観点からこのプログラムを補完する役割を果たします。実際に、NAのプログラムを進める中で直面する人間関係の課題にも、アサーティブは具体的な解決策として大いに役立つ手法なのです。

現在、マルクでは月に2回のペースで90分のアサーティブ研修を行っています。参加者同士が学び合いながら、効果的なコミュニケーションを身につける場となっています。

私のアサーティブとの出会い

私自身、アサーティブに出会ったのは、24歳のときでした。弟が薬物依存になったことがきっかけで、姉の立場で東京マルクの家族会に参加しました。そこで初めてアサーティブを学んだのです。その後、12ステップの自助グループに参加しながら学び続け、2004年にはアサーティブ・トレーナーの資格を取得しました。

2019年には、東京マルクでアサーティブのスタッフ研修を行ったことが、さらに多くの施設での研修につながりました。磐梯マルク・鶴岡マルク・新潟マルクでの合同研修や、スルガマルク・浜松マルクの合同研修、八王子マルク、RDP横浜、RDデイケアセンターでも研修を実施させていただきました。

あなたもこんなこと、感じたことはありませんか？

「こんなこと言ったら嫌われるかな」

「相手の気分を損ねるかも」

「もう人間関係なんてめんどくさい」

「どうせ壊れるなら自分から壊しちゃおう」

波風を立てたくない、つい良い人を演じてしまったり、遠回しにしか言えなかつたりして、後になってその気持ちがしこりとなり、怒りへと変わってしまうことはありませんか？

我慢が限界に達して突然キレてしまったり、どうしていいかわからずに急に友だち関係を終わらせてしまうこともあるかもしれません。

アディクトの皆さんの中には、コミュニケーションが苦手だと感じる方が多いのも事実です。しかし、それは当然のことでもあります。なぜなら、私たちは多くの場合、体系的にコミュニケーションの方法を学んだことがないからです。

アサーティブ研修では、このコミュニケーションの方法を順序立てて学んでいきます。

マルクでの研修の様子

マルクでの入寮者向け研修は、一般の研修と比べて、ゆっくりとしたペースで進めています。ペアワークやロールプレイを中心に進行しているため、居眠りする暇もありません(笑)。理論だけではなく、仲間同士が自然と知り合い、深くつながることができるワークも取り入れ、毎回、笑顔と学びのあふれる楽しい時間となっています。

次回のニュースレターでは、もう少し詳しく研修の様子をご報告しますので、ぜひ楽しみにしていてください。(さなぴ)

講師 矢田早苗先生

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。

岩井喜代仁様、田中秀泰様、加藤隆様、千葉菜の花家族会様、富井建夫様、
大澤マサカズ様、三島カトリック教会様、中嶋友則様、木村慧心様、
小金澤恵理様、樋口玲子様、渡部未来様、平原薰様、柄原晋太郎様
内山政子様、伊藤久美子様、齋藤孝弘様、小西良悦様、千坂雅浩様、
松浦好信様、その他仲間の皆様
(順不同)

.....

2023年11月からマルクにやってきました。

元保護犬のマルオ(オス8才)です。

食べることとおさんぽが大好き!!

マルクのセラピー犬として日々仲間を癒しています!

よろしくね!

マルク厚木より ご支援・ご協力のお願い

マルク厚木は、法人化したばかりの施設でございます。まだ非常に苦しい状

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、ご協力を賜りたくお願ひいたします。

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、何卒ご連絡くださいますようお願い申し上げます。

 お振り込み先

 スルガ銀行 鳴尾支店

 普通預金 口座番号 : 3768203

ダイヒヨウリジ イズミヤ

タダシ

 口座名義 : 一般社団法人マルク 代表理事 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

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