



# マリア通信 創刊号

## 2024 夏

### 2024年“夏”真っ盛り 光陰矢の如し

このたび、チバマリア依存症リハビリ施設のニュースレター第1号を  
発行することとなりました。

皆様 ご家族の皆様におかれましてはお元気で  
お過ごし下さっていらっしゃいますでしょうか？

今年で私も75歳となり後期高齢者となったことをすんなり受け入れること  
なかなか大変であります。

ここまで生きてこれたのも、私46歳で子宮がんと出会い  
鴨川の海辺の病院のベッドの上で体験した幽体離脱  
「空が大きかった灰色の暗曇の元、砂浜に座していた。

バシッバシッと岸壁に打ち寄せる波風、空はうねり、大きく頭の上を渦巻いていた。

ここはどこ？ 私は何？ ここにこうしてどうして??

はっとした私をとりまく全ての物が私を生かしてくれているんだ！

風、水、空気、全てのものが無償で私を生かしてくれている？ 何と普通の・・・  
何と感謝の・・・“神” この神様は生まれて3か月で亡くなってしまった父なのか？」

この神は男性であるな！と確信した。

その日、その時から、見るもの全てが変化した。

病室のテレビに写る知人のシンガー達

友達と思えたこの人たちと私は考えることが違う。

私は私、あなたはあなた・・・皆同じだが私と同じでない。

シンプルな気づきだった。

恥ずかしい46歳だった。自分と向き合い出直した。再生できた。

その日をきっかけに生まれ変わった私。

子宮全摘出手術後の不安も悲しさも淋しさも吹っ切れた、吹っ飛んで  
前へ前へと・・・ふっきた。

現在も過去も未来も

我がチバマリア依存症リハビリ施設に入寮中のメンバーさんひとりひとりに  
ハイパーパワー、神様の計画に気づく体験をして頂き  
本当の自分に出会い向き合い新しい生き方を知り  
前進して頂けますよう心から願っています。

(株)チバマリア 代表 千葉マリア



## マリア農場

## マリア農場について

農場長 林 洋次郎

マリア農場 農場長の林洋次郎と申します。とは言っても新米の農場長で、約1年半前に入社させていただきました。

マリア農場ではハーブ(レモングラス)の有機栽培をされているとの事で興味があり入社したのですが、有機栽培に関しては全く知識がなく初期は多々、わからない事だらけでした。マリアさん・施設長に相談して有機JASの講習を受けさせていただき、少しずつ学び体験して理解を深めている最中であります。

農園ではレモングラスをはじめ、ニンニク、玉ねぎなどを栽培してきましたが、今期はさつまいも(紅はるか・シルクスイート)の栽培にチャレンジしております。

3月頃から農地の土壌改良など定植準備を施し5月初旬には苗を定植することができました。予定としては10月頃から収穫が始まり、熟成約2か月を経て、その後、熟成したさつまいもを加工して干し芋にします。より安心・安全な加工食品として提供できればと考えております。その際には利用者さんにもお手伝いいただき真心込めた商品が完成できればと願っております。

勿論、この加工作業に関しても認証機関を通すために勉強させていただきました。昨年度は有機干し芋を仕入れ、施設長と色々相談しながら蒸し時間、乾燥時間などを決めていき加工作業の流れも経験させていただきました。この体験を活かして今回は我々で栽培したさつまいもで加工ができるよう尽力を尽くします。

まだまだ発展途上なところではありますが、その分、臨機応変に色々な事が吸収できると思っておりますので、今後も初心を忘れず、学びに感謝して努めたいと考えております。

今後の中期的計画では、農場の拡大にあわせた農地管理方法や農業計画の詳細を農場チームとマリアさん・施設長と決めていき実行していく運びとなります。

有機農業への関心から始まり、勉強しながら働ける環境にいる現在、私個人はとても充実した生活を実感しております。最後になりますが、みんなで作った真心込めた商品が、たくさんの方々の手に届きますよう期待してお待ちください。



## マリアクリニック

## ご挨拶

マリアクリニック院長 大國 義弘

当院は、令和5年4月1日に開設されました。職員は、3名の医師、2名のパートを含む、計10名です。アルコールその他の依存症の皆さんを対象とした精神科デイケアを中心としておりますが、地域の方のために外来診察も行っています。

精神科デイケアでの活動として、午前中はミーティングと呼ばれる依存症回復プログラムを実施し、午後は曜日によりミーティングを継続して行う日と映画鑑賞やカラオケ、創作・脳トレ活動などの余暇活動の日があります。

その他にシーズンないし月毎に、海岸清掃やビンゴ大会、市営体育館でのスポーツ大会、有識者による講演会などのイベントも開催しています。

定期的な面談や共同生活ならではのお悩み相談は、ケースワーカーが対応しています。その他に、当院では世間話も大切にケースワーカーはもちろん看護師、事務職と交わすのを楽しんでいる利用者も多く、コミュニケーションを大事にしております。



依存症回復施設としてのデイケアが主たる業務になっていますが、当院は精神科外来を標榜しており、デイケアのご利用者に留まらず、心の病を抱える方が全国から見えています。

ご自分で探しておいでになる方は少なく、多くは病院、施設、地方自治体の福祉課などからの紹介です。

依存症からの回復は容易ではなく、「家族同士では甘えが生じてしまう」などの理由で、仲間とともに健康を取り戻すべく、お越しになります。

一人では難しい離脱も、あるいは家族とともにいると(逆に)感じる孤独感も、仲間と一緒に和らぎ、一人では克服できない例えば飲酒への欲求も、辛いのは自分だけではないと知れば、打ち消せる、というのが、集団生活の利点です。

もちろん仲間同士で常に和気藹々とできるわけではありませんが、そこはとことん話し合うなどして、互いのより深い理解を目指していくよう努めています。

家族を失って他にいく場所がない、という事情で当施設を選んでくださる方もいますし、積極的に当院のデイケアを希望してくださる方は、できる限り受け入れて、皆さんのお役に立つことで社会的使命を果たしたいと願っております。



## マリア 家族会 (旧・サルビア 家族会)

依存症を抱える家族としての苦しみを  
誰かに 打ち明けることができますか？

自分ひとりで悩んでいませんか？

家族会では、同じ苦しみを持つ立場で話し合い  
経験・勇気・希望を分かち合います。

依存症は治療とリハビリにより回復できる病気です。

当事者が回復に取り組むのはもちろんのことですが

家族も力を合わせて問題をみつめることで  
家族関係の修復を目指します。

日時：2024. 8. 22(木)13:30～16:30

会場：上目黒住区センター 第2、第3会議室

住所：東京都目黒区祐天寺2-6-6 TEL：03-3793-1101

交通：東急東横線 祐天寺駅から徒歩5分

内容：ゲストスピーカーの話、先行く家族との分かち合い  
個別相談など

ゲスト：弁護士 高橋 洋平

参加費：3,000円 申し込み：不要

問合せ：チバマリア依存症リハビリ施設

代表TEL：0470-28-5439

※不定期で開催します



## 2人の体験談

皆さん、初めまして依存症のゆいです。

私は、薬物・アルコール・摂食障害・自傷行為で入って来ました。社会では入院退院を10回以上繰り返してきました。それでも懲りずにスリップし、施設に辿り着きました。

約8年前の事になります。薬物はガスがメインでした。違法では無いから良いだろうという簡単な考えでした。頭がボーッとしたり、幻覚・幻聴が当時は楽しく連続使用していました。知人にマリファナを勧められた事も有りました。でも、私は断りました。「違法はやりたくない」そう決めていたのです。捕まりたくないという気持ちが大きかったのでしょうか。

アルコールは肝硬変1歩手前まで飲みました。最後の方は美味しいというより禁断症状が出るのが怖かったのと飲まないとやってられないという自暴自棄で飲んでいました。摂食の方は最終的に157cmで28kgまで落ちました。拒食症でした。太るのが怖い。後、1kg減ったら死にますよ！と警告を受けていたのですが、当時の私にはどうでも良い事でした。自傷は16歳から始まりました。最初は傷は浅く、自分が納得すれば終わっていたのですが、どんどん自分では止める事が無理になり、気付けば深く床は血だらけになるまで自分を傷付けていました。正直死にたかったです。首まで切ってしまいました。

21～24歳まで薬物・アルコール・摂食・自傷で悩み、仕事もまともに出来ず、無職になり、私は援助交際に手を染めました。全ては、薬物・アルコールのために。

8年前に静岡にある病院に5ヶ月半入院しました。そして私はこの施設を自分で選び、送迎は代表と施設長でした。初めて会った私に「しっかり摂食してるわね！大丈夫よ！うちの施設には摂食の子いっぱい居るから」と言われ、今でも安心したのを覚えて居ます。初めての施設は正直怖かったです。見知らぬ土地に仲間という新しいワード。

初めは本当に何も分からず、1からのスタートでした。でも、少しずつ慣れていくうちにミーティング・買い物プログラム・運動プログラムなど。あのアディクションにハマっていた頃にはもう戻りたくない位に仲間との交流や色々なプログラムで毎日が充実しています。仲間たちに心配を掛けてしまう事も有りますが、支えてくれるんです。

もう、自分は1人じゃない！！ 仲間がいる…

そう思うだけで私は毎日救われて毎日を生きて居られます！！ 皆、ありがとう！！

アルコール依存症のみこです。

私が連続飲酒を始めたのは、育児のストレスや夫婦関係のマンネリからだったのかとシラフで冷静に考えて出た結果です。最初はストロングゼロ(9%)を1本2本程度飲み、ほろ酔いで満足していましたが、一度酩酊状態になるまで飲み、その感覚にハマってしまい、連続飲酒が止まらなくなりました。日々のストレスや不満、全てお酒でかき消していました。

飲み方を心配した母親や主人からの声もうとうとしくなり、怒られたり没収されるのが嫌で、アルコールを飲む為なら我が子にまで嘘をつき、酔っ払ってみっともない姿を散々見せてきました。こんな母親でごめん、嫁でごめん、娘でごめんなさい…というどうしようも無い気持ちで存在意義もわからず、そういう気持ちを消す為にもまたアルコールに手を伸ばす毎日でした。負のスパイラルに陥っていました。

家族からの勧めで精神病院の依存症の病棟に入院しました。入院中依存症について勉強もし、もう絶対飲まない！と決意しましたが、退院当日にスリップしました。自分はなんてバカなんだろう、アルコールに対して無力なんだろう…と情けなくなり、その気持ちをねじ伏せる為にまたお酒でした。

そして二度目の入院を経て、この施設につながりました。来た当初は、プログラムやミーティング、仲間の大切さなんて1ミリもわかりませんでした。しかし、少しずつここへ来た意味を自問自答した時に、とりあえず訳が分からなくても回復につながるのなら参加してみよう！と思い参加し、発言したりしていると段々プログラムやミーティングの意味、大切さに気付いたのです。今となっては大のミーティング好きです。

過去の自分、今の自分、思っているダークな部分を話せる場所があるって、こんなに楽なんだと気づいたのです。今は仲間にも助けられながら、仲間の存在のありがたさを日々実感しながら施設で過ごしています。

今、クリーンタイム9ヶ月ですが、ここに来る迄、嘘、言い訳、ごまかしばかりしていた自分が大嫌いでした。ですが、今施設につながり嘘もつかなくて良い、勘繰る必要もない、アルコールに頼らないで良い生活が楽しくて心地良くて、何よりも自分自身がラクです。

まだまだ回復途中だし、勉強もたくさんしないといけないですが、もう二度とあんな暗い、心が汚い自分には戻りたくないという気持ちと、回復を心から願って待ってくださっている家族、一緒に頑張っていける仲間の存在がある限り、私は一生回復して行きたいと心の底から思っています。

依存症真っ盛りの時の自分の考えとは180度考えも変わり、確実に良い方向に進んで歩いて行っている…そんな自信を持てるようになりたいです。本当に自分自身心から回復を望んでいけば、きっと出来ると思います。私はそう信じています。これからもっと苦しい思いや大変な事も待ち受けているかもしれませんが、その時は自分を信じて、アルコールの力を借りずに立ち向かおうと強く思っています。

今回初めて書かせて頂いたのも、もしまた書かせてもらえる機会があれば、当時の状況など具体的に書ければと思っています！