



チバマリア
依存症リハビリ施設

マリア通信 NO.3 2025 新春号

迎春



新年あけましておめでとうございます
どのような新年をお迎えいただけましたでしょうか？
皆さまの大切なご家族様の命をお預かりする
私どもの施設は開設から15年を迎えました
IT時代に突入し、我々の時代から考えると目まぐるしく
時代が移り変わり、新しい時を迎えて感無量であります

今までを振り返りますと、ここまでに回復が滞っている利用者には
必要なものは自分自身に正直になること
仲間に配慮すること、単調な日々感謝し幸せを感じることに
それらを自覚し続け前進すること
更に回復に向けてのプログラムが必要であります。
今年はプログラムを成就させたい
そのように誓った元旦でありました

マリア家族会にはこれまでご参加頂いているご家族様をはじめ
初めての方もご参加くださいました
これからも当事者の回復に向けてご協力いただければ幸いです

新しいプログラムとして、フラダンス、ヨガなど
美と健康に配慮したもの
また、テキストを使った認知行動療法なども
取り入れていく予定であります。

それでは簡単ではございますが、今年もご家族様の
幸せとご健康をお祈りしております。



令和7年 元旦
代表 千葉マリア



体験談・・・ゆい

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ 依存症のゆいです！
今回は私の一番大変と言われている「摂食障害」についてお話をさせていただきます。

私はアルコール依存症からの摂食障害です。このケースは珍しく無いそうです。

自分の場合、18歳から立ち仕事の会社員をしていました。元々、体力の無かった私には凄く辛い職場でした。1か月後、なんと仕事の労働で体重がー7kgも減りました。

それから「もっと体重を減らしてみたい」と考え、仕事終わりに往復20分のウォーキングと食事制限を始めました。2～3kg減った所で後は自己満足で途中で辞めました。

22歳の頃、アルコールと処方薬と一緒に飲むことにハマりました。「ラリるのが楽しい」そう思っていたのです。アルコールは度数の高い品物を飲むようになり、食欲のどんどん無くなっていきました。37kg辺りをウロウロしていました。肝硬変1歩手前で入院をしました退院後に懲りずに又、アルコールに手を出していました。

「飲んでれば痩せる」という思考回路にいつの間にか変わっていました。隠し酒をしても直ぐに見つかってしまい、回収されても買ってきてしまう。もう、いたちごっこでした。

楽に痩せる方法は無いのだろうか？私は自分のスマホを使用して調べてしまいました。「吐けば痩せる」という文章を偶然見つけてしまった上に、その方法まで記載されているサイトを見つけ、実践してしまい、上手く吐く事に成功してしまいました。

最初は苦しくて気持ち悪かったけど、吐き終わった後の達成感のようなものを感じていました。

神奈川で親と住んでる頃には、ほぼ拒食嘔吐になっていました。母さんが作ってくれた夕飯も「太りたくないから食べたくない」との理由で吐いていました。少量だけ食べるのですが、トイレに行って約30分は出て来ない…。流石に父さんもトイレのドアをノックしてきて「お前、また吐いてるの？」の問い掛けに私は「吐いてないよ」との返事を毎回のようには繰り返していました。母さんが計量器で白米を50g用意してくれました。「これだけでも良いから食べてお願いだから」と言われましたが、私は拒否して「太るじゃん、嫌だ！」と言って食べようとはしませんでした。

私は狂ったかのようにサイトにて色々な体重計を2～3台買い、自分の部屋のあちこちに配置して飲食する度に測るようになっていました。吐く事に何の罪悪感も無く、反省もしていませんでした。

「痩せている人＝綺麗な人」というイメージが一切頭から離れる事は有りませんでした。

24歳の頃、摂食で入院をしました。35kgから約2カ月でしようか？28kgまで落ちました。超低血糖で先生に「よく普通に歩けますね！」と言われていたのも有り、チョコレートのビターを一日一粒食べ、味をコップに1杯、野菜サラダを少量とノンオイルのドレッシングをかけて食べていました。1日の総カロリーに全然満たない食事量でした。その頃からパッケージの裏に記載されているエネルギー量に目がいくようになりました。「これは100kcal有るから太る」売店に行くのは良いですが、カロリーを絶対に見ないと買えなくなっていました。100kcal以上有る食べ物は「太る」そんなイメージがありました。自分が食べ過ぎた、又は胃に固形物が入った＝気持ち悪いから吐かなきゃ！！というモードに頭がなっていたので、直ぐいつもトイレに立て籠ってました。

いつの間にか体重の数字に捉われた私は0.1kgでも増えると心の中で怒っていました。凄くイラ立ちを覚えました。ナースステーションの中に私専用の(体重測定)部屋が出来ていました。裸で測らないと気が済んだのです。「後、1kg減ったらあなた死にますよ」と警告を受けていたのもこの頃でした。私は、その事よりも体重を減らす事にとらわれていたのであまり気にしていませんでした。

そんな中ずっと入院をずっとしている訳にはいきません。退院条件は28kgから35kgまで戻す事でした。売店に行き、菓子パンを吐きながら一生懸命に食べたり、病院食を少しずつ食べ始めたりしていくうちに退院することが出来ました。

25歳でサーズに繋がりました。来て1週間以内に親から沢山の荷物が送られてきました。

その中には体重計だけが入っていませんでした。きっと「気にしないで 食べてね」という意味合いがあったのでしょうか。最初の頃は、吐いていましたが、ここ5年近くは吐く事を辞められています。吐く事が面倒な作業というかすごく体力を使うんです。後は、罪悪感も出てくるようになりました。

今はカロリーをなるべく見ないで食べたいものを食べられている事への「幸せ」を感じられるようになりました。昔は外食が苦痛で出先でも吐いていましたが、今はそういう事も無くなり、この前は、はま寿司で14皿も食べました(笑)

仲間達と「美味しいね！」って言い合いながら食べれる幸せ…昔じゃあり得ない事の一つでした。摂食障害が治った訳ではありません。今でも体重は気にしてるし、ある程度キープしています。依存症の中でも摂食障害が一番大変だと代表は言います。命に関わるからです。

同じ悩みを抱えている方…居たらサーズに見学に来て下さい！あなたは1人じゃありません。

この体験談が皆様の心に響きます様に祈っています。

施設の食事当番風景



約70名の食事作りは大変です！



Xmasのスイートポテト作り

利用者の食事について・・・まゆ

まず、朝食は各自に支給されている食パンや買い物で購入した物を食べていますが、昼食と夕食は調理専門のスタッフ1名と、利用者1名が調理補助と言う形でキッチンで作っています。(調理補助メンバーは現在10名程で、私もそのうちの1人です)

一日の流れとしては、スタッフさんが八時半に出勤し、作業を開始します。その後、9時～10時くらいに調理補助がキッチンに入り、何をすれば良いかスタッフさんに指示をもらって作業を始めます。みそ汁の味つけや夕飯に1人1つずつ配られる白米をラップに包む作業、沸かしておいてもらってある麦茶をやかんからペットボトルに移す作業などが朝は多いです。約70人分の食事作りなので何を作るにしても膨大な量になります。お米は30合を2回炊き、みそ汁は大鍋で…と言う感じです。

12時くらいまでには昼食をデイケアに届けなければならないので、午前中はとにかく時間がありません。私たち利用者も出来るだけテキパキと作業をします。同時進行で夕飯のおかずの材料を切ったり、火を通したり、味つけをしたり…とバタバタですが集中しているし、やりがいもあるので、あっという間に時間が過ぎていくように感じます。

デイケアに食事を届けた後は、スーパーで次の日の料理に使う材料などの買い出しをします。買い出しから戻った後は休憩です。1時間くらいは休ませてもらえるので昼食をとり、体を休めたりして過ごします。

その間も調理スタッフは時間のかかるおかずを煮込んでいたり、夕食の作業を進めてくれている時もあるので、とてもありがたいと感じると同時に、休まなくて大丈夫なのかな？ と心配にもなります。もっと自分が手際良く出来れば、調理スタッフの負担も減るのに…と思い、これから少しずつでも上達するように頑張ろう！と前向きな気持ちにまでさせてくれる調理スタッフには、本当に感謝しています。

その後は夕食のおかずをタッパーに詰めていきます。まだ出来上がっていない物は炒めたり味つけをして仕上げ、あらかじめ数えておいたアルミカップに入れます。それをタッパーに入れるのですが70人近い夕食なので、作業台の上は隙間がないくらいたくさんのタッパーで埋め尽くされている状態です。おかずの詰め忘れがないように気をつけてはいるのですが、時々一品おかずの入っていないタッパーがあって、スタッフに「まゆちゃん、ここ入ってないよ～」と言われることも…(笑)

おかずを詰め終わったタッパーは、ラップに包んでおいた白米と一緒に各ハウスの袋に入れ作業台とシンクをきれいにしてから床の掃除とゴミ捨てをしてその日の作業が終了します。

ただ、その後もスタッフは次の日の仕込みをしたり、ほぼ毎日夕方の買い出しに1人で行っているの、本当に大変だと思います。私たち利用者は交代で1～2週間に一度しか調理補助に入りませんが、スタッフは平日は毎日、時には土曜も出勤して1人で私たちの夕飯を作ってくれます。ありがたいです。

最近は日曜も食事が出るようになりました。日曜の分は、その前の週の火曜に買い出し、水曜に材料のカット、木曜に調理をして冷凍しておきます。それを日曜に巡回してくれるスタッフの方がハウスに届けてくれると言う形です。週末も食事があると言うのは、とても助かりますし、今日のメニューは何か？と楽しみでもあります。

利用者がお手伝いでキッチンに入り、補助をさせて頂くようになったことについて、調理スタッフは「1人で作る事は出来ない、とても助かっています」と言ってくれました。

徐々に調理補助を希望する利用者も増え、もともとキッチンに入っていた仲間も、みんなやめることなく続けていられるのは、調理スタッフが優しくたくさんの事を教えてくれるからではないかと私は思います。

調理補助と言う就労形態を作って下さった代表、施設長、スタッフさんにはとても感謝しています。ありがとうございます。

これからも調理補助を続け、他の事にもどんどんチャレンジしていき回復、成長に繋げていきたいです。

施設の日常風景



皆でみかん狩りに
行きました(^_^)



お習字のプログラムも
あります！



クリスマス会もありました♪



新しくフラダンスのプログラムも
始まりました♡



マリア 家族会 (旧・サルビア 家族会)



依存症者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：2025. 2. 27(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：未定
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

