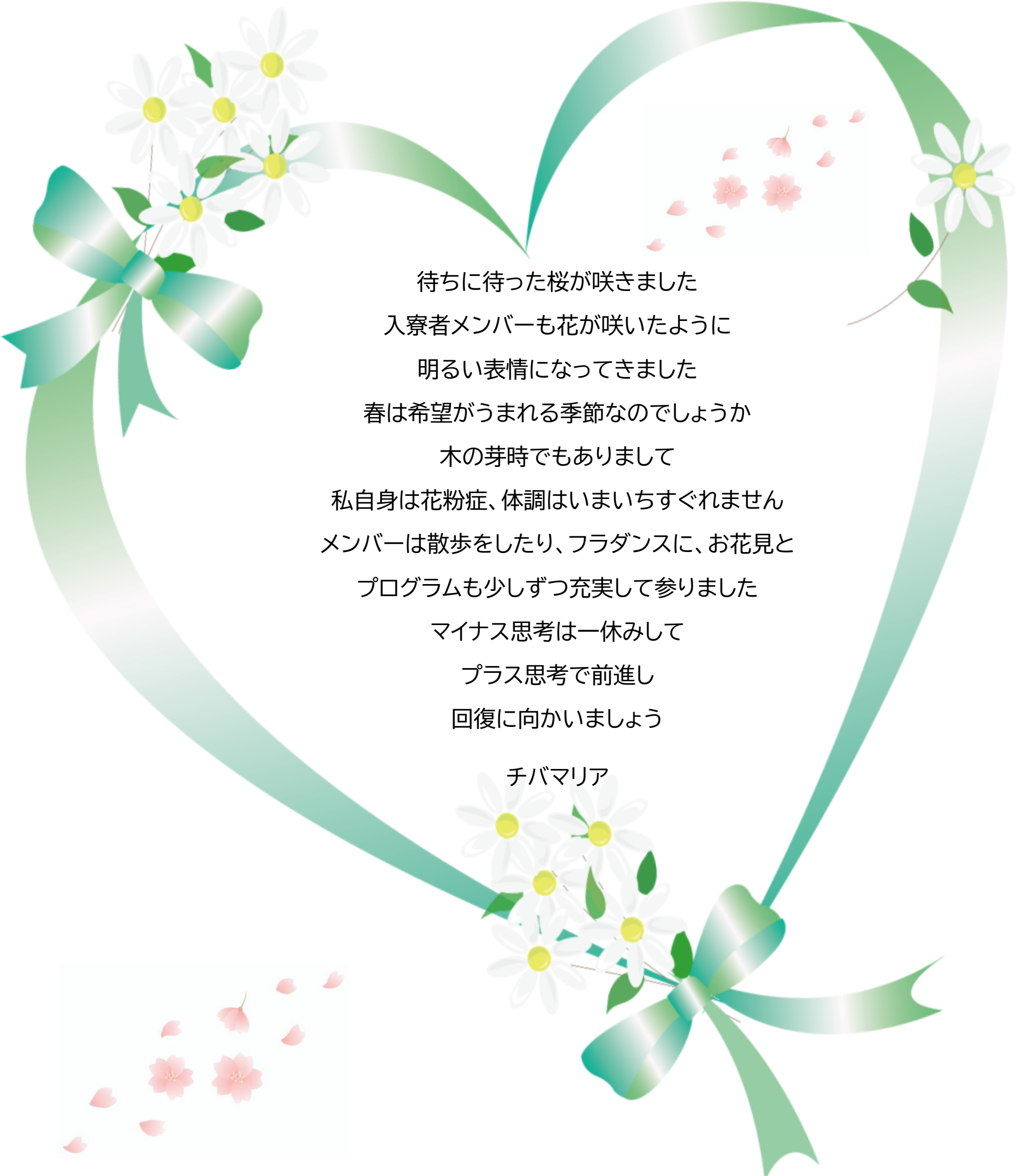




## マリア通信 N0,4 2025 春号



待ちに待った桜が咲きました  
入寮者メンバーも花が咲いたように  
明るい表情になってきました  
春は希望がうまれる季節なのでしょうか

木の芽時でもありまして  
私自身は花粉症、体調はいまいちすぐれません  
メンバーは散歩をしたり、フラダンスに、お花見と  
プログラムも少しずつ充実して参りました

マイナス思考は一休みして  
プラス思考で前進し  
回復に向かいましょう

チバマリア

## 体験談 さやか

薬物依存症のさやかです。私は覚醒剤依存症です。

キッカケはパートナーからのDVでした。私が18歳の時です。先輩に良いのがあるよと渡されたのが覚醒剤と注射器でした。初めて右腕を差し出した時の感情は、「もうどうにでもなれ。これは私からあなたへの仕返しだ」そう心の中で呟きながら打ってもらいました。

最初は身体に合わなくて気絶、吐き気、酷いモノだと思いました。ですがビックリするほどに痛みが消えたのです。ボコボコに殴られた顔と身体の痛みが消え治りも早く感じました。心も苦しくない。打つと全ての痛みが消えたのです。

気づけば自分で打つようになり、やめられなくなっている自分がいました。これでやめよう。もう最後にしよう。そう思ってもまたすぐに手に入れてしまう。

最終的には打っても苦しみは消えず。打つ量だけが増えていきました。両腕はもうボロボロで針を入れる場所がないほどになっていました。妄想、幻聴、幻覚、幻臭、幻触と色んな事が起こりました。「ダルマにされてしまう」 もうその頃の私は末期でした。心が死んでいたのです。

家族や友人に沢山の迷惑をかけ気づけば館山に辿り着いていました。逮捕してもあなたは治らない。しっかりと治そうとの事で施設での生活が始まりました。「ここにいてもやめられるわけがない」最初はそう思っていました。まだ26歳だった私は何度も脱走をしました。精神病院にも入院しました。でも何故かここに戻っているのです。

逃げても苦しい。逃げても幸せにはなれませんでした。その時、自分の気持ちに変化が現れました。ここで回復してみよう。そう気持ちが変わり始めました。私は回復の道を選びました。仲間の大切さに気づき、仲間と共に回復プログラムを必死に学びました。ここでの回復方法は全て身に付ける気持ちで今日一日を過ごしていました。川崎とは全く違う大自然の街並み。周りは田んぼだらけ。けれどいつからか私は川崎よりも館山が合うようになっていました。

ここまで至るには沢山の人のサポートがあり今の私がいます。マリアさん、施設長、スタッフさん達です。そして仲間達です。

感謝の気持ちを忘れずにこの先も前へ進んでいきます。自分を変えてくれたこの場所で自分自身の為にそして誰かの為に生きていこう。そう思えるようになりました。

館山に来てもう10年がたちました。

## 体験談 みお

初めまして、依存症のみおです。

私がこの施設に来て、15年という歳月が経ちました。ここに来る前にいた施設（薬物、アルコール依存や精神的な病を抱えている人など、色々な人がいたグループホーム）は約60人の利用者がいたので、初めてここに来た時は人数の少なさ（当時のサーズの利用者は6人程）と、依存症の女性だけの施設という事に驚きました。

前の施設で、私はソフトバレーのチームに入っていたり、就労活動をしていたりと休む暇なく動いていたので、太る暇などなかったものでした。食事は朝・昼・晩と食堂へ行って決められていた物を食べていましたし、外出は届けさえ出せば、土・日は外へ出かけて買い物をしていました。もちろん、決められたおこづかいの中でではありましたが…。

もう一つ驚いたのは、車の運転を任された事です。デイケアなどへの仲間の送迎や、近くのスーパーへの買い物の日の送迎で、あっという間に時間が過ぎていきました。

その中でR.D（リカバリーダイナミクス・回復の力学）を教える資格まで取らせて頂きました。学生時代以来、机に向かうのは久しぶりで、それは楽しかったのを覚えています。

それと、ここで勉強になったのは、ミーティングの大切さです。メンバー各々の経験や体験を聞く事が出来て、ある時は共感したり、実感したりと大変興味をそそられる話が多いので、勉強になります。

私は、パニック障害の恐れからきたアルコール依存症なので、何か障害があってアルコールに逃げてしまった仲間の話などには、特に共感します。私がアルコールをやめている期間は、ここへ来てからの期間と同じです。アルコールをやめて初めの3年間は、買い物へ行ってアルコールを見たり、テレビのCMでアルコールが紹介されたりすると、ちょっとうろたえている自分がいました。しかし、3年程でそれはなくなりました。クリーンでいる期間を延ばす喜びの方が大きくなったからです。

もし、今アルコールで悩んでいる方、やめたいのにやめられないと心配していらっしゃる方は、このような施設があることをぜひ覚えておいて下さい。今、私は飲まない自分がとても好きです。もう一度自分を顧みるには、良い時間を持って下さい。私は、もう一度、自分らしく自分の足で歩いて行きたいです。

仲間は、今70人を超えています。正直言って新しい仲間の名前（アノニマスネーム）がわからない時もあります。そして私は代表、施設長、スタッフさんにとっても感謝しています。

これからも後を振り返らずに、前だけを見つめて前進して行こうと思っています。読んで下さり、ありがとうございました。

## フラのプログラムが始まりました！！



今年から新しくフラのプログラムが始まりました。  
2ヵ月に3回、水曜日に30人の希望者を募って行っています。  
最初にチャレンジした曲は「月の夜は」です。振り付けは既に覚え、最後の方で皆で輪になって手を繋いで真ん中に集まるところでは楽しそうにはしゃいでいました。  
首にはレイをかけ、髪にはヘアークリップ、そしてハワイアン柄のスカートを身に付け、フラガールになり切り、あっという間に60分のレッスンが終わります。



アン・クリス先生

講師はアン・クリス先生。館山にフラとタヒチアンを教えるスタジオを持っている笑顔のステキな先生です。

### <参加したメンバーの感想>

- ♡フラをやるとリフレッシュされて気持ち良くて体を動かして良い。
- ♡笑顔で踊るので、常に笑顔でいられるようになる。
- ♡体験したことのない新しい動きがあって面白い。音楽も癒される。

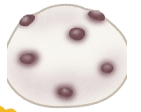
### <先生からの感想>

- ♡皆さんの感性がとっても素晴らしい。
- と大絶賛でした!!



## 施設の日常風景

4月7日、館山運動公園でお花見をしてきました。天気も良く空気もきれいな中  
約20分かけて皆で公園を1周しました。  
戻ってからのおやつは大福とシュークリーム。花より団子でした。



## マリア農場ニュース！

ホームページもご覧ください  
<https://chibamaria.co.jp/>

大根、キャベツ、オーガニックの  
にんにく、パクチーも  
順調に育っています！！



大根



キャベツ



オーガニックのにんにく



イノシシが出るので、防獣用  
のネットを張りました



## マリア 家族会（旧・サルビア 家族会）

日時：2025.6.27(金)13:30～16:30  
会場：上目黒住区センター 第2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、家族との分かち合い  
テキストを使ったワークなど  
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



新しく家族会  
のテキストを  
作りました。