



## マリア通信 NO.5 2025 夏号

### 暑い夏を過ごしています！！

早く秋になってほしい今日この頃です。

私と依存症との出会いは愛していたはずの長男が訳もわからずにジャンキーになってしまったのです。それは外国まで出向いて気づいたのです。体つきの変貌、言葉の食い違い、考え方の相違、まなざしのその先、まったく何が何だか理解できなかつた。

私の息子に限ってそんなはずはない、どこが、どう食い違い、こうなってしまったのか・・・ 右往左往、藁にも縋る想いでDARCにたどり着き、そこから長男は沖縄ダルクにつながる事ができました。近藤先生との出会いおしめない手助けを受けてハイアパワーの光を感じた、回復への道でした。

依存症体質は一生続く、依存する個体なのだと・・・生きていくことがどうにもならなくなつたと認めて(STEP1) 今も命の灯は消えずに生きている何かの力のおかげで、を、信じて(STEP2) その見えない大きなパワーにお任せして(STEP3)この先生生きていく。まさしくステップ1,2,3なのです。

家族会を目黒区祐天寺の住区センターにて行っており、早いもので25年程経ちました。前回のゲストは田代まさしさんでした。コロナ禍前にアパリを訪ねると、マーシーさんと近藤先生(当時はまだご健在でした)がいらっしゃって、お尋ねするたびにマーシーをお見かけしました。

ちょうど長男が沈んでいた時分の雰囲気重なって見え調子が悪いのかなと思い、とても可哀想に見え、できるならばご家族共々私も共同生活をしたら良くなるのかしら？ と出過ぎた悩みを抱えてしまうほどの、沈みようではございました。

が・・・この度出会ったマーシーさんは現役当時の雰囲気そのままに、声もスタイルもステキなマーシーに変身してみえました。”スピリットの確立”愛をその手に立ち直った様相でありました。良かった良かった、あ～良かったという心持ちでありました。



新しい人生のスタートを成功させていただきたい、祈り、願い、回復する見本手本となってくださいますよう・・・

今回はランナウェイが聞こえてきたような、家族会でありました。。。

チバマリア

## 体験談

皆さん初めまして。私は依存症のちえと申します。

私は今思えば幼少期から依存物質を使っていました。当時はそんな言葉はありませんでしたが、今で言う「ゲーム依存」と言うのにとってもハマりました。学校に行ってもイジメられていた私の安らぎはゲームでした。私は独特のゲームのやり方をいつもしていました。それは、うまくいけばそのままですが、うまくいかない時は「リセットボタン」を押してやり直しをして、自分が納得のいくゲーム展開が出来るまで、とことんやっていました。

私が「依存症」として診断されたのはかなり最近の話で。知識も名前も知らない幼少期からずっと使っていたので、私自身が「依存体質」をどこかで少しずつ作り上げてきたのだと思います。

この「依存体質」は、私を没頭させて、離してくれませんでした。年齢を重ねていくうちに社会人となって、金銭的な部分や人との繋がり、私の依存はどんどんと年を重ねていくたびに急激に加速していきました。

皆さんは「依存症」と聞くと、「意思の問題では？」と思う方がいるかもしれませんが、しかし、「依存症」はれっきとした「脳の病気、コントロール障害」という立派な病気です。

社会人になって私は経済力もついて、仕事の憂さ晴らしにアルコールを大量に飲んでみたり、みじめな昔の私を消そうと(もちろん過去なので消せません)仕事をたくさんして、いわゆるワーカーホリック(仕事依存)になり、相応の立場をもらい、給料も好きなものを色々買う「買い物依存」…と私が無意識のうちに「依存」が重なり、移行しました。

そんな私でも一時期「依存」をやめていました。それは私に家族が出来たからです。でも、残念ことに「依存」は姿や形を変えて私の前に現れました。結果、家族は離散しました。離散後、私は馬鹿だったので、何も悪い事をしていない家族に対して、笑顔をつくりながら「この面会時間が終わったら、誰にも邪魔をされずに、楽しめる…」などと浅はかな考えが当時は働いていました。そして、浅はかな考えで「依存」というものにどっぷりとハマっていました。

ある時、「依存」が私にちょっかいを出して来ましたそれは。「依存」を使っても“楽しくない”、“効果が少しずつ無くなっている”と言う事実を突き付けられました。普通ならここでやめるのに、私は「依存症」の人間なので、どん底でみじめでも止めることは出来ませんでした。「あの依存がダメならこっちに…」とまた昔に戻ってしまいました。そして見かねた相談員の方が私をクリニックに繋げてくれました。そして主治医の指示で、自助グループと言う私と同じような人と話が来て、すごく気持ちが楽になりました。そして今、私が生きている意味は？と言うのを考え、言葉や紙などの形として「依存は、どんなに普通の人でもかかってしまう怖い病気です」と伝えていくのが、これから先、私が回復していく為のツール(道具)として、日々精進していかなくてはならないと考えています。その為には「1人では回復出来ない」と言う回復し続ける先行く仲間からの教えです。

どうか、このつたない文章ですが、私たちを温かく見守って頂けると幸いです。もし1人で困っていたら、どうぞ私たちの所へ、一度お話し下さい。私たちが良ければ、力の及ぶ限りのサポートが出来たら嬉しいです。文末で長文になりましたが、私のメッセージを受け取って頂き、ありがとうございます。

依存症のりみこです。

私は、15歳の時に祖父を鉄道自殺後、それも、座り込み自殺で亡くしています。ずっと、祖父の死から立ち直れず、また、アダルトチルドレンであり、サーズに来たきっかけは弟のDVでした。サーズに来て、最初は人が怖くて、優しく声をかけていてくれた仲間に心を開けませんでした。DVで来て、心身共にボロボロでした。また、アルコール依存症、摂食障害でもあります。

祖父を亡くしてからの私の人生はどん底でした。祖父もアルコール依存症であり、精神的に追い詰められて壊れていく。祖父に私は何も出来なかった。祖父の味わった、苦しみを味わいたくてアルコールアレルギーなのに、お酒を飲むようになり、アルコール、食べ物、リストカット、アームカット、鎮痛剤、風薬でODを繰り返し、咳止めシロップも乱用しました。

アルコールに逃げ、食べ物に逃げ、現実逃避をしていました。死んでも死にきれなかったんです。祖父は私だけ遺書を残しませんでした。答えは自分で見つけなさいという祖父からの宿題でした。

私は自分でずっと自分が許せなかったし、自分が大嫌いだった人です。弱み虫で現実から逃げてそんな事、祖父は望んでないのに、でも、サーズに来て、仲間の優しさに触れて私の心を徐々に解けていきました。家族にやられていた事を認めて、私はアダルトチルドレンであると認める事が出来ました。

## ☆ペーパークラフトで物作り☆

クラフトの作品  
製作風景

梅雨らしくない天気が続く今日この頃（R7.7.1現在）ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 私はアルコール依存症のアンジュです。施設がある館山市に来て、一年と少し経ちました。

関東地方の中では比較的温暖な気候の館山市はそこら辺にビワの木が生えていたり、景観を意識してか街路中がヤシの木だったり、南国チックな珍しいものにあふれた土地です。

私が生きてきた人生の中で一番楽に越冬できた土地です。だがしかし、皮肉な事に梅雨時期から秋にかけては、逃げ場のない暑さに冬に温存しておいた体が一気に削られるので、早く冬が到来する事を願う日々です。

さて、話は変わりまして表題の“ペーパークラフト”を皆様はご存じでしょうか？ 私が、このペーパークラフトに出会ったのは、去年の夏の雲一つの無い青空が広がる猛暑日の事でした。

その日は、施設利用者が平日通うデイケアに行かず、スタッフルームで、私とある任務を遂行していた時のことです。スタッフさんの一人が某菓子店の紙袋を、私にチラつかせながら持ち歩いていたので、食い意地のはっている私は、任務を放り出し、すぐに飛び付きました。

毎日が世紀末のように施設利用者と激しい攻防戦を繰り返している屈強なスタッフさんだけに、紙袋をなかなか奪う事が出来ず、一進一退の激闘の末、なんとか日が沈む前にゲットすることができました。ボロボロヨレヨレな状態ではありましたが、紙袋の中身を確認するまで倒れる訳にはいかない！と全集中の呼吸(古い)を使い自身を奮い立たせ、念願の中身とご対面。

しかし、そこにあっただのは期待していた洋菓子などではなく、紙で出来た平たく長いヒモのようなものでした。呆然と立ちすくむ私の肩に、さっきまでいがみ合っていたスタッフさんがポンッと手を置き、穏やかな清流のせせらぎのような声で「クラフト、やってみる？」と、すすめてくれたのがきっかけでした。

前置きがずいぶん長くなりましたが、現在はペーパークラフトを使ってカトラリー入れやコースター、大きいものだと肩にかけるショッピングバックなどを制作しています。一つの作品を仕上げるのに、簡単なものだと2時間程度で作れるので、「こんな私でも作ることができた！」という成功体験・達成感・満足感を味わうことが出来るのもクラフトの魅力です。

施設代表の千葉マリアさんから「アンジュがクラフトの先生になって、仲間達と一緒にどんどん作品を作っていこう！」と応援してくれるのも励みになります。

施設生活を送っていると、どうしても社会にいた時に比べて自由のきかない生活になりがちで、気が滅入ってしまうことも多い環境ですが、だからこそ“今の自分に何が出来るか”を考えながら実のある施設生活を送っていきたいと思います。

回復に向けて頑張っているアンジュでした！



## ♡初めてのフラの発表会♡

10月に みなとオアシス“渚の駅” たてやま  
においてフラを披露します！！

今年からフラのプログラムが始まり、仲間とともに  
日々「月の夜は」の練習に励んでいます。

日時がわかりましたらホームページでお知らせしますので  
ぜひ応援にきてください！



アクセス：富浦ICから約6km 車で約15分  
JR「館山駅」西口から1.2km 徒歩約15分  
JR「館山駅」東口から 相の浜方面行 バス約8分  
住所：：館山市館山1564-1

施設の日常風景



毎日水やりをしています。



空心菜、ミニトマト、ピーマンを育てています！



ミニトマトの花



プランターに土を入れる作業



第1回は焼肉パーティー  
第2回は焼きそばパーティーでした☆  
皆楽しく笑顔も見れて良かったと思います。



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

 **マリア 家族会 (旧・サルビア 家族会)**

日時：2025.9.5(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：和田 明美 (ジャーナリスト)  
 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。