



マリア通信 NO.6 2025 秋号

秋・食欲の秋

道の駅には栗、みかん、柿と
いろとりどりに鮮やかに並んでいます。
我が施設もメンバーはよく食べて過ごしています。
この頃は日々の食事を自分の手で作れるように
週に一度、ハウスごとに食事作りに
励んでいます。

でも太りたくない所以散歩にも励んでいます。
そんな日々の中で、プログラムに重きをおいて
ご支援させていただいています。
ご家族の皆様も引き続きのご支援を賜りますよう
よろしくお願い申し上げます。

タオルやシャンプー等の日用品の
ご寄付をいただけましたら幸いです。

代表 千葉マリア



体験談



依存症のゆいです！！
皆様お元気でしょうか？ 自分はこの施設に来て丸10年に入りました。
10年前と何が自分が変わったのか？ 少しは明るくなれた事でしょうか？



昔の自分は精神的に凄く弱く、直ぐに泣いていました。泣けば事が直ぐに解決すると思っていたのです。それは間違いで周りを巻き込んで迷惑を掛けてしまうという事に気付きました。だから昔よりは泣く事が大分減りました。泣いて時々、スッキリする事も有りますが。

私のアディクションの一つの薬物「ガス」を吸う事、いわゆる「ガスパン」についてお話しします。

最近のニュースで若者の間で「パキる」という言葉が流行していると耳にしました。10年以上前からその言葉は知っていて自分も使用していた単語でした。主にガスを吸ってキマって幻覚と幻聴を体験していた時に使用していました。ガスを吸うと身体全身が硬直している感覚と身体がポカポカしたり、目の前がチカチカしている感じになりました。身体がフワフワ浮いているような感じも有りました。ウリっている状態にハマったのは24歳の頃でした。ガスを吸うと一時的に脳が酸欠状態になり、幻覚と幻聴が出るのだそうです。

昔、付き合っていた男性に教えて貰っている頃は、そんなハマる物でもないなあーと思っていました。24歳の頃に1人暮らしを始めました。その際になんとかなくヒマだなあーなにか無いかな？と思って思い出したのが「ガスパン」でした。

アパートの約20分位離れた所にコンビニやスーパーが有りました。主にガスを買っていたのはコンビニでした。1本手輕に安く買えて気分転換になる！！そう考えたら安い品物でした。自分の場合は吸うとアップ（気分が上がる）方が多く、最初の頃は楽しい行事のようでした。1～3本位で済んでいたのが、日が増す事に本数は増えていきました。「現実から逃げたい」そう思うようになりました。1人が淋しいと思う事も多々有りました。

ある日、父が訪ねて来ました。私がガス・アルコールを隠しているだろうという所を探していました。ガスの空き缶が大量にクローゼットから出てきてしまいました。「また、こんなの吸って、。。」呆れた声を何回聞いたことか。「お前依存症じゃないの??」その言葉は頭の中をグルグル周りまわりました。言われても当分やめる気も有りませんでした。安くて簡単に現実逃避出来る物が悪者扱いされてしまうのか？当時は理解しようとしませんでした。

ある日、私は静岡の病院に入院になりました。ガスの乱用とアルコールの過度な乱用のためです。保護室に3日間入りました。それから5カ月半の入院を経てこの施設に居ます。

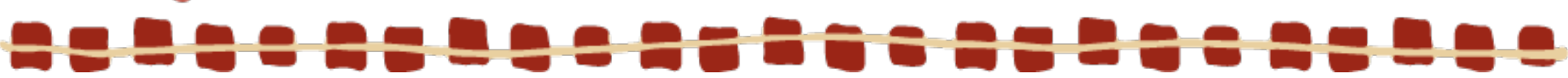
乱用した頃は自己中心的な考え方で生きて来た自分でした。「薬物やめますか？人間やめますか？」当時の私なら後者を選んでいたと思います。10年前の8月3日。初めての施設入寮で凄く不安とそわそわして落ち着かない私を夜の9時過ぎに某ハウスの人達が迎えてくれました。代表と施設長からアイスハウス人数分受け取っていた自分はハウスメンバーさん達に受け渡しました。「アイスだー！やったー！」皆で笑顔で食べてたのを覚えていて、その時に少し緊張感が和んだような気がして、その晩はぐっすり眠れてた気がします。

あれから10年、日々のミーティングで色々な仲間の体験談を聞きます。自分の使用のした事のない薬物や一人一人の考え方や物の捉え方の違い。日々が勉強です。「現実から逃げたい」今はほとんど思わなくなりました。その逆で「現実と向き合う」事への勉強しています。どんなに苦しくても辛くても向き合わなきゃいけない局面が出てくるからです。

「頑張っていれば、誰かしら見てくれていて応援してくれている」ともポジティブに考えられるようになりました。



薬物・アルコールの怖さを施設に来てから体験談を聞いて実感するようになりました。普通に生活していたら気付かなかった事も多く有ると思います。何度も挫けたけど、これからも自分の事を少しでも応援してくれている人の為にも自分なりの道を進んで行こうと思います。

AED講習会を受講しました！！

8/7、施設職員向けに、AED講習を受けました。利用者様の緊急事態に備え、心臓マッサージ、人工呼吸、AEDの使用の仕方を学びました。いざ、講習が始まると、何をどの順番で行えばよいか、分からないという感想が多く、普段からどこにAEDがあるか確認しようと、良い学びになりました。途中、利用者さんたちが、興味深く、消防の方の説明を受けているのが印象的でした。

代表のマリアさんから感想を聞きました。「本番では慌ててしまうので教えてもらった通りには動けないのではないか。難しさを感じた。」とのことでした。



初めてのフラの発表会 11月16日（日）



フラダンスは踊りで物語を語るそうです。
手の動きや表情で、ハワイの自然や歴史などを伝え、観客に感動を与えるとの事です。
利用者さんたちはまだ、音楽に合わせて
間違えないようにと必死についていく様子で
笑顔が引きつっているのが、先生から
「笑顔、笑顔！」と声をかけられていました。
フラダンスの為に、お化粧を念入りにする方、衣装をどうするか考える方など
いつもとは違う表情を見る事が出来ました。
この日は、発表会に向けて、ステージに立つ順番などを決めていました。
誰も前に立ちたくなかったのか、なかなか声が出ませんでした
徐々に前に出たいと手をあげる利用者さんが出てきていました。
発表会が楽しみです。



9月のレッスン風景



発表会のお知らせ！

仲間とともに日々練習に励んでいます。
ぜひ応援にきてください！

日時：11月16日（日）午前中
場所：市立房南学園（小学校）2F体育館
住所：〒294-0225 千葉県館山市佐野2070

施設の日常風景

8/8食事会をしました！

当日は館山花火大会でしたが、花火が見えるハウスが今年は無いので、潮見にてお祭りの雰囲気味わえるように、お好み焼きと、焼きそば、かき氷を作りました。食事会を開催した当初は、誰かに任せて、食べるだけのメンバーが多いましたが、回数を重ねるごとに、各々役割を担って一緒に楽しまれていました。花火大会の会場に赴く事は出来ませんでしたが、着物を着用されているメンバーもいらして、お祭りの雰囲気を共有されていました。花火が始まると、代表、施設長の計らいにて、花火が見える位置で、メンバー同士綺麗だねと話されていました。



お散歩風景

10/17食事会をしました！
チラシ寿司を作りました。

自分で育てた野菜を収穫しました。空心菜と、トマトを収穫していました。苗を買いに行き、水やりなど、一生懸命お世話をされていました。お散歩の時も「早く出来ないかなあ。楽しみだなあ。」と笑顔で話されていました。



ゆいさん



マリア 家族会 (旧・サルビア 家族会)

日時：2025.11.28(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

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



新しく家族会
のテキストを
作りました。