



## マリア通信 NO.7 2026 新春号

### 謹賀新年

昨年の新年のごあいさつが  
つい先日のことのように思われますが  
気がつけばまた新しい年を迎えることとなりました

「光陰矢の如し」と申しますが  
年々時間の流れの速さを実感しております

限られた時間の中で、どのように日々を積み重ねて  
いくのか。私たちは常に、時間と向き合いながら  
歩みを進めています

本年は、入寮者の皆さんの自立に向けた  
取り組みとして、まず「自己確認」を  
大切にしたいと考えております  
「今の自分はどのような状態にあるのか」  
「これからどのように生きていくのか」  
そうした問いに向き合い、前向きな一步を  
踏み出せるよう、一人ひとりのモチベーションを  
高める支援に努めてまいります

本年も、皆さまとともに歩みを重ねながら  
実りある一年となるよう尽力してまいります  
何卒よろしくお願い申し上げます

令和八年 元旦

代表 千葉 マリア





## 体験談 まゆ



以前のニュースレターでは調理補助について書かせて頂きましたが、今日は私の体験してきた事をお話したいと思います。

私が最初に依存したのは、処方薬でした。19才の時から精神科に通院し始め、10年近くは用法・用量を守って薬を服用出来ていました。ところが、30才の春に重いうつ状態になり、「死にたい」という気持ちに近くなって、現実と向き合うのが辛く、地元の病院を何軒も周り、睡眠薬を貯めて多く飲んで眠り、起きてはまた飲む…という事を繰り返すようになりました。常に薬が効いている体でフラフラと家の中を歩き回り、階段から転がり落ちたり、鍋を火にかけたまま台所で寝てしまい、あやうく火事になりそうになったり…と家族にはとんでもない迷惑をかけてしまいました。ジュースを買いに外へ出て、自動販売機の前で寝てしまったこともあります。その時に持っていた財布は、親友が誕生日にプレゼントしてくれた大切な物だったのですが、私を探していた父が見つけてくれた時には無くなっていて、親友の気持ちを踏みにじるようなことをしてしまいました。

やがて、通院していた精神科の先生に「あなたは不眠症ではなく依存症です」と言われ、依存症も診てくれる病院に入院しました。どうにか治したいと思い真面目に治療を受け、2ヶ月強で退院しましたが、1ヶ月後には再び昼間から睡眠薬を飲む生活に逆戻りしてしまっていました。入院前までは1人で薬を飲んでいましたが、退院後は病院で知り合った当時の彼氏と一緒に乱用していました。しばらくして私がまたドクターショッピングをして昼夜問わずに睡眠薬を飲んでいたことを知った両親が入院していた病院へ私を連れて行き、主治医に施設へ行くか、自立して家族を頼らず生活するかどちらかを選ぶように言われ、私が選んだのは、自立でした。まともに働いてもいい上に貯金もナシで自立…出来る訳がありません。バカだったと思います。この時に施設に行っていたら、何か違っていただけたかな？とも…。

家を飛び出した私は、キャッシングしたお金でマンスリーマンションを借り、そこで彼氏と生活していました。しかし、また前のようなうつ状態が私を襲ってきたのです。ずっとケータイで自殺方法を調べていました。その中に「練炭自殺」というものがあり、私が彼氏に「一緒に死んで欲しい」と頼むと「良いよ」と言われました。実際に七輪や炭も買って、レンタカーを借りて、どこで実行しよう？と考えていた時に「死ぬ前に、1回これ試してみない？」と彼氏が言い、見せられたのが…覚醒剤でした。生まれて初めて見て、びっくりもしましたが「明日には死ぬんだから良いか」とすごく投げやりな気持ちで、教えられるまま煙を吸ってみました。しかし、特にテンションが高くなることもなく、快感もなく…むしろ元々あった不眠と食欲不振に拍車がかかり、困るハメになったというのが私の初めて覚醒剤を使った時に起きた出来事でした。

けれども、すぐ覚醒剤にハマり、自殺も彼氏に止められ、キャッシングしては覚醒剤を買い、使う…というどうしようもない日々を送っていました。お金が底をつき、どこからも借りられず、彼氏の暴力もあって一度は両親に誤って家に戻らせてもらいました。ここで薬とも彼氏ともきっぱり縁を切れば良かったのかもしれませんが。

どちらも私は断ち切ることが出来ず、逮捕されそうになっても、次に手を出してしまった危険ドラッグで気絶して救急車で病院に運ばれても、やめられませんでした。

まともに働いていないのに覚醒剤が欲しくて、父や母、兄弟の財布から何度も何度もお金を盗み、母の貴金属も質屋に入れて現金に換えて薬を手に入れていたので、信用も失いました。使っていた最後の方は、薬を売っていた人もバイト感覚で人に覚醒剤を売り、そのお金の何割かをもらってビジネスホテルを彼氏と転々としていました。彼氏にも依存していたんだと思います。覚醒剤を売るようになってからは、自分の使う分に困らなくなっていたので、使う回数がとても増え、体がボロボロになっていきました。精神的にもとても不安定でした。

ある日「穏やかな心になりたい、ぐっすり眠りたい」と思った私は久しぶりに入院していた病院へ行きました。抗うつ薬や睡眠薬が欲しかったのです。けれど、一目で薬中とわかる外見の私を見て、主治医ともう一人の先生に「入院ね」と言われてしまいました。薬を処方してもらうどころか家にも帰れず入院…その時はとても嫌でした。面会に来てくれた両親も「私たちはもう先生の言った通りにしかしない」と言い、施設へ行くしかなくなってしまったことも、なかなか受け入れられませんでした。でも、ずっと隠していた“覚醒剤を使っていた”ということが両親にも主治医にも知られてしまったことは、心のどこかでホッとした気持ちになることでもありました。「もう盗みを働いたり、嘘をついたり、後ろめたい気持ちを抱え続けなくていいんだ…」そう思いました。

3ヶ月の入院生活を経て、ある施設に2年弱お世話になりましたが、人間関係をうまく築けずに退寮し、こちらの施設に繋がりました。前にいた施設、そしてここで私は今まで知らなかった依存症について色々と学ぶことが出来ました。「依存症は完治しないが回復は出来る」というのが1番大きなことかもしれません。意志が弱いからやめられないのではなく、病気なのだという事も知りませんでした。そして何より、依存症で苦しんでいる自分のような人がたくさんいて、その仲間と出会えたことに救われました。ミーティングで自分の気持ちを吐き出させてもらったり、仲間の話を聞かせてもらって共感したり、気付くこともたくさんあります。毎日何かしら勉強になることがあって、改めて「回復は一生なんだなぁ」と思います。

薬物を使っていた頃は、朝起きる、食事をする、体を清潔にする、きちんと処方された薬を正しく飲む、夜眠る…などが1つもできていませんでした。ですが今はできていて、それを幸せだと感じています。もし私一人で薬をやめられたとしても、ここまで人間らしい生活をまた送れるようには、きっとなれなかったと思います。自分の力ではなく、周りにいる人たちが支えてくれているからこそ今の私があって、生きていられます。

過去を忘れず、過去に戻らず、前を向きたいです。落ち込んで下を向いてしまう時もありますが…薬物に逃げない！！という気持ちを強く持ち続けていきたいです。周りにいてくれて、支えてくれている人たちには、本当に感謝しています。

代表、施設長、スタッフさん、たくさんの仲間たち、そしてどんな時も私を見捨てずにいてくれた家族に「ありがとう」と伝えたいです。読んで下さり、ありがとうございました。





## 初めてのフラダンス発表会



この発表会のために約7ヶ月間にわたり、練習をしてきました。

タイトル「月の夜は」

出発前にメイク！髪飾り！花はどの位置が良いかな？皆さん念入りにチェック。

女子力高いです。

会場が近づくにつれて緊張感がどんどん増していきます。

あ～ドキドキする！あ～緊張する！と。

いざ本番、音楽がかかると、皆さんさすがです。今までの中で1番最高のフラをお客様にお届けする事が出来ました。

約2分間、長かったのか、短かったのか。

- ・参加出来て良かった！
- ・楽しかった！また練習したい！
- ・良い経験と思い出が 出来た！
- ・笑顔で見ていてくれたお客様がいて救われた！

皆さん達成感に満ちあふれていました。

諦めずに練習を重ね舞台にたった19名。

とても立派でした。

すでに新たな目標に向かっていきます。

(スタッフ)

<発表会>

日時:2025年11月16日(日)

場所:市立房南学園(小学校)2F体育館



### 『発表会に参加した感想』

緊張はしなかったが、もっとちゃんと出来たら良かった、凄く楽しかった。  
今でもハウスで踊っています笑…はあさん

余裕で踊れた。  
初めての発表会でしたが、上出来だったと思います。…ワン

緊張したー。  
いつも通りにはいかなかったです。外部との関わりが少ない為良い経験となりました。…さきこさん

初めての場所で振りがとんだ。  
新鮮な感じでフレッシュな気持ちになりました。  
また、機会があればステージに立ちたいです。…ののみさん



## マーシーが当施設を訪問！！

2025年11月25日、元タレントの“マーシー”こと 田代まさしさんが当施設を訪れ、講演を行ってくださいました。

講演では、薬物を使用するようになったきっかけや、繁忙な仕事の中で抱えていた辛さや孤独感について、率直に語ってくださいました。過去にシンナーはやめられたものの、薬物はやめられなかったこと、誰もやめ方を教えてくれなかったことなど、利用者の心に響くお話が続きました。

誘惑の声がある中で「一日一日、やめ続けるしかない」という回復への姿勢や、失敗から得た学び、人とのつながりの大切さについても、終始ユーモアを交えながらお話してくださいました。「失敗は悪いことばかりではないと思えるように、自分自身にも言い聞かせている」という言葉が印象的でした。

講演後は利用者の皆さんと握手を交わし、記念撮影にも快く応じてくださいました。その後、毎月自主的に行っている薬物検査を、マリアさんと施設長が見守る中で実施しました。結果はもちろん 陰性！！

この様子はYouTube用に撮影されました。動画は「マーシーズチャンネル」にて公開されています。ぜひご覧ください。



唾液検査キットを使って検査しました。



## 施設の日常風景

### 《亀田大学祭にて作品を販売してきました。2025/10/25》

鴨川市の亀田医療大学の大学祭「亀咲祭」にお店を出店して参りました。  
大学祭のテーマが、Blooming Kameda Flower「どんな状況であっても咲き誇る花の様に盛り上がりたい」との事でした。  
女性アディクション支援センターの利用者さんも、色々な困難を抱えています。  
ですが、自分の得意な手作業で、各利用者さんが咲き誇っているなと思いました。  
自分の作成した作品が、誰かが買ってってくれる事で、また次を作りたいと思ったようです。  
大学祭には、コンテストにも受賞した絵画も展示していました。  
それぞれ得意な事で、表現する事で、利用者様自身の気持ちも安定しています。  
販売に参加した利用者様は、疲れた様子ではありましたが、達成感を感じられたようでとても良い経験だったなと思っています。（スタッフ）



### 《クリーンタイムのお祝い 2026/1/12》

当施設では祝日にクリーンタイムを行なっています。  
クリーンタイムって何でしょう？  
アルコール依存、薬物依存等、依存症の悩みを抱える当事者達でスリップせずクリーンでいられた証しとしてキータックやメダルを渡しお祝いとしています。  
入寮日からクリーンタイムの日をBirthdayと言い、One dayから始まり日数月数で色が違うキータック、年単位ではメダルをお渡します。  
ストラップにつけ首から下げる方、毎日持ち歩くバッグに付ける方、様々です。  
キータック、メダルを持つことにより回復への意識を高め少しずつですが歩んでいます。  
お渡しする際には「おめでとう」の意味でハグをします。ハグは昔からの伝統です。と教えて下さいました。  
皆さん嬉しそうに、はにかんだ笑顔がとても印象的でした。  
回復へ向けて頑張る気持ちへと繋がっていると感じています。（スタッフ）



## マリア 家族会（旧・サルビア 家族会）

日時：2026. 3. 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：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

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。