



マリア通信 NO.8 2026 夏号

うっとうしい梅雨が明け、館山も暑い日が続いておりますが、東京に比べると海風が心地よく、少し過ごしやすく感じられます。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目の影響もあり、施設では利用者の皆さんの症状が強く現れ、つらい日々を過ごしている方も少なくありません。それでも一人ひとりが回復を信じ、毎日懸命に取り組んでいます。

先日の家族会には、一般社団法人日本音楽事業者協会による薬物乱用防止の啓発YouTube動画の取材が入りました。ご家族の皆様にもご協力いただき、心より感謝申し上げます。私と次男のインタビューも収録されておりますので、公開の際にはぜひご覧ください。

また先日、ダルクの五十畑修さんが藍綬褒章を受章され、その祝賀パーティーに出席してまいりました。20年以上にわたる刑務所でのメッセージ活動が評価されての受章と伺い、大変うれしく思っております。天皇陛下ともお言葉を交わされたようです。開設以来、五十畑さんと奥様のえり子さんには大変お世話になっておりました。

心よりお祝い申し上げますとともに、今後とも変わらぬご指導をお願いいたします。

暑さ厳しい折、皆様もどうぞご自愛ください。

代表 千葉 マリア



体験談 「新しい目標」

アンジュ



梅雨のジメジメ、昼夜問わずあらゆる手段を使って攻撃を仕掛けてくる蚊との攻防戦…。体力が削られる季節を懸命に耐え忍ぶ者、アンジュです！

今回2回目のニュースレターになります。前回も同じような時期に書かせて頂いた記憶があり、変わらずペーパークラフトも順調に制作しています。変わらず夏は苦手な季節です…。笑



さて、今回のニュースレターのお題は「新しい目標」だそうです。ニュースレター広報部長マ〇ちゃんから、木曜に書くよう指令が入り、×切は翌週の月曜の朝。なんとびっくり猶予はたったの4日間！！もし書き上げなければ〇ちゃんから想像を絶するほどのお仕置きが待っている…。(ウソ！本当はとっても仲良し☆) 時間の正しい使い方が苦手な私にとって刻一刻と迫ってくる×切までの時間は、あの頃経験した夏休み最後の2日間と同じ心情になります。

ただ、今の私はいい年をした大人で尚且つ回復の道を歩む者。正しく時間を使って周りの人に迷惑をかけず生活していきたいものです。

まずは起床時間。ほぼ毎日ハウスメンバーに起こしてもらっています。自分で起きられるよう努力します。ご飯を食べるスピード。かなり早いです。よく噛んでご飯が美味しく食べられることに感謝して食べます。トイレ&お風呂。早すぎてみんなに驚かれます。継続します。余暇。基本TVを観たりゲームをしてダラけています。セルフケアをしたり、ハウスミーティングを取り入れることを検討します。ありがたいことに、今現在、たくさんの役割を与えて頂いています。ハウスの世話役、調理補助、コープ係、掃除プログラムのリーダーetc…。

たまに役割に追われて、自分がアディクトであること、なぜ自分が施設にいるのかを忘れそうになることがあります。

だからこそ、デイケア過ごせる日はミーティングに必ず出席したり、RDの勉強会に参加するなど、メンバーさん同士での分かち合いや、自分の回復についてを考えて生活したいと思います。

実は、今年の3月に大好きだったメンバーさんの不幸がありました。突然の出来事で数ヶ月経った今も全部を受け止め切れずにはいません。

人間は必ず天国行ってしまう、という現実を毎日一緒に笑い合っていたメンバーさんが身を持って体現してくれたことに対して「ただ悲しい出来事」だけで終わらせるのではなく“今、自分が生きている奇跡に感謝しよう”、“今、自分と関わってくれている全ての人の幸せを願おう”“限りある人生の時間を正しく使おう”。と恥ずかしながら今まで思ったことがない感情に気付かされたのと同時に、彼女の分まで“太く長く精一杯生きよう”と思いました。

生きていながら「生きたい」と真逆のことばかり考えてきた私にとってハードルが高い目標ですが、まずは時間を正しく大切に使うことから始めたいと思います。

以上、乱文で申し訳ございませんが、なんと木曜日中に書き上げることができ、ホッと胸をなでおろしています！笑

皆様の大切な時間を割いて読んで頂きありがとうございました☆



体験談 「新しい目標」

ひかる



私は今、千葉県にあるチバマリアの施設で、依存症の勉強をしている、ひかると申します。

私の依存は、覚醒剤です。中2の時からシンナーを始め、マリファナ、覚醒剤…と38才で（株）チバマリアに繋がるまで、使っていました。逮捕歴8回のうち、釈放3回、2回は執行猶予、3回は刑務所です。



私には今年30才になる息子がいます。それなのに、子供を産んでもやめる事が出来ず、母も、依存症を理解してくれてはいたのですが、あまりにも私の状態がおかしいのと、頑張って生きて欲しいとの願いで、一生懸命私の為に良い施設を探してくれたのだと思います。

私は、施設に来る前は周りの人を振り回して、自分の事ばかり考えていました。私が覚醒剤を使っている事で、家族や子供や知人が辛い思いをしているとは、施設に来るまで気づきませんでした。それほどひどい状態だったのでしょう。でも、施設に来て、色んな事を勉強して、自分の意思ばかり通していると、周りの人にも迷惑をかけてしまう事、傷つけてしまう事を学びました。

私はいったい今まで何人の人を傷つけて来たのだろう…と。すごく反省しました。母も去年亡くなってしまい、私は本当に親不孝者だと思いました。母も辛かったと思います。私はなんてひどい事をしてしまったのだとすごく自己嫌悪に陥りました。

お母さんごめんね。本当にごめんね…って。天国で見えていてね、私、強く生まれ変わってしっかりと頑張っって新しい人生を子供と歩んでいくから…。最後まで頑張るからねって…。散々親不孝して、お母さんを傷つけてきたけど、今は違う。お母さんの子に生まれて良かったって、過去はどうしようもなく手もつけられない様な私だったけど、頑張っって自分が依存症だという事を認めて、仲間と一緒に頑張っって、最後までやりとげてみせるよ…って。

今は、スタッフになる勉強をしています。施設には役割も色々あり、いくつかの役割を頑張っっています。新しい人生、新しい生き方、新しい目標…今までの自分とは違うけれど、おかげ様で前に進んでいます。頑張りたい、頑張っって天国の父や母に頑張ったねって、やっぱりパパとママの子だよって言われたい…それが私の夢です。

辛い事はこれからもあると思いますが、負けずに乗り越えて強く生きていきたいです。頑張ります！

夏のレクリエーションを開催しました！！

7月中旬、青空が広がる館山運動公園の体育館で夏のレクリエーションを開催しました。この日は最高気温33.5℃を記録する真夏日となりましたが、熱中症対策をしっかりと行いながら、利用者の皆さんと施設のスタッフも一緒になって、元気いっぱい体を動かしました。

まずは準備体操をして、その後は縄跳びに挑戦。体育館ではウォーキングやバドミントン、輪になってのボール投げなど、それぞれが自分のペースで好きな活動を楽しみました。

そして、この日のメインイベントは「利用者vsスタッフ」のドッジボール対決！施設のスタッフとマリア農場のスタッフも本気で参加し、会場はこの日一番の盛り上がりを見せました。

暑い一日ではありましたが、皆さんが思い思いに運動を楽しみ、体を動かす心地よさや仲間と過ごす楽しさを感じられる、充実したレクリエーションとなりました。

皆さんに感想を聞きました。

☆はしゃぎ過ぎて疲れた（83才） ☆キラめいた、とニコニコ（多分、畑の方がいたからです） ☆暑かったけどもっとやりたかった（多数） ☆いつもとは違うメンバーが見れた ☆見ていましたが皆んな強くて面白かった ☆体力の衰えを感じた、たかがドッチボールと思っていた、足腰を鍛えるのには良い（67歳） ☆バレーボールも良いけど風船バレーも良いな！ ☆一体感を感じたなどなど。。。





施設の日常風景

マリア農場の今・・・

春から夏にかけて、マリア農場ではさまざまな野菜やハーブが元気に育ち、畑は季節ごとの表情を見せています。

春には、サースメンバーが種をまいた二十日大根が元気に発芽し、レタスの苗の定植も行いました。玉ねぎも収穫の時期を迎え、畑には次々と新しい命が育っています。

初夏にはレモングラスの苗を植え付けました。香り豊かなハーブとして育てながら、草刈りなどの管理作業も行い、収穫に向けた準備を進めています。また、飯沼の畑ではヒマワリやマリーゴールドを育てています。これは土を元気にする「緑肥」として活用しています。作物を育てるだけでなく、次の栽培につながる環境を整えることも大切な農作業の一つです。

収穫も順調で、にんじんは潮見へ届けられ、ししとうは採れ始めの初収穫を迎えました。かぼちゃも大きく育ち、立派な実を収穫することができました。さらに、どくだみを収穫して乾燥させるなど、自然の恵みを無駄なく活用する取り組みも続けています。

畑では天候を見ながら植物の成長を見守ることは、毎日の積み重ねの大切なさや、育てる喜びを実感できる貴重な時間です。これからも季節の恵みに感謝しながら、農場での活動を楽しんでいきたいと思ひます。



レモングラスはすくすくと育っています。



ひまわり畑



にんじん



ししとう



かぼちゃ



どくだみを乾燥させています。



マリア 家族会（旧・サルビア 家族会）

日時：2026年 次回未定
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

日程はホームページで
ご確認ください
<https://chibamaria.co.jp/>



新しく家族会のテキストを作りました。