



マリア通信 NO.10 2026 秋号

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

この夏、千葉県では台風や大雨、線状降水帯による被害が相次ぎ
今なお不安な日々を過ごされている方もいらっしゃると思います
被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げますとともに
一日も早く安心して暮らせる日々が戻りますことをお祈り申し上げます。

館山にある当グループホームでも、数か所で雨漏りが発生し
バケツを置いても追いつかないほどの状況となりました
それでも、幸い大きなけがや病気もなく、皆様のご協力のおかげで
早々に日常を取り戻すことができました。

畑の作物も、異常気象に加え、山から下りてきたイノシシに
食べられてしまうなどまさに踏んだり蹴ったりの夏となりました。
自然の恐ろしさと、その大きな力を改めて感じる季節でもありました。

そんな中、畑を担当する職員の努力もあり
さつまいもだけは何とか無事に残すことができました。
まさに、私たちにとって大切な「虎の子」です！

利用者の皆さんと一緒に、食べて、
元気に冬に向けて頑張りたいと思います！！

チバマリア依存症リハビリ施設
施設長 十枝真沙史





仲間の体験談 もり

皆様、初めてお手紙書かせて頂きます。薬物と共依存の「もり」です。よろしくお願いいたします。2年前よりサーズで施設生活を送っています。

まずこちらに至るまでの生い立ち経緯を伝えます。

幼少期は酒乱の父がいた事で10歳まで祖父母に大切に育てて頂きました。参観日、誕生日、クリスマス、運動会、えんそく…全て金銭面の苦労はなかったですが、家族ではなく身内の所か担任の先生の所で食事していました。自分に両親がいるなんて知りませんでした。祭り事は全て一人で過ごしていました。祖母から与えられたオルガンを、夜祖母の店が終わるまで一人で待ちながら弾いていました。毎日。

夢は「朝まで起きずに眠りたい」という感じでした。泣かない、愚痴も言わない「おしん」みたいな良い子供と身内も私自身も感心します。祖母他界後、両親が復縁しましたが、父の酒乱で毎夜母とのケンカで朝まで怖くて眠れません。また突然の溺愛にとまどい。家を早く出て生活しようと幼心に決心しました。

17歳のころには思い通り以上の生活が少し出来てから幼少の頃の苦労のお陰だと祖父母に感謝しました。25歳の時、何の前触れもなくパニック発作（過呼吸）に襲われ、両親が精神科に行かせたくない理由で、通常の病院を入退院ばかり繰り返す日々でした。病院につくと安心できて、家に帰ると怖くなり、病院に帰るとい感じです。そういう中にとこの強い勧めで精神科に連れて行ってもらう時も電車（10分間も耐えられず）が嫌で「お金出すから、その先生をこの病院に連れて来て欲しい」と無理を申しましたが、無理とこのことで救急車で精神科に参りました。主治医の先生に恵まれ、その日のうちに薬が体に合い退院出来ました。しばらくしてパートにも一人で行けるようになり、車の運転も出来るようになり、33歳でシングルですが出産も出来ました。処方された薬も10か月1錠も服用せずに済みました。

出産して少ししてから連れ子で結婚しましたが、子供が成人の時に主人が他界、2日後に実母が他界、3年後に母のように尊敬していた主治医の先生が他界。母子二人で深夜までパートで働く日々でした。この普通の生活を継続する地道な当たり前の作業の日々が私には満足できませんでした。心が。

お金の為だけに働く事に日々むなしさが増してきました。子供と二人で当然満足できたのに、私は世間一般の家庭生活を夢見ていました。いわゆる専業主婦です。あこがれでした。

そういう中で出逢ったのが薬物使用者の方でした。私は相手にどんどん共依存していきました。その人に薬よりもその人の心を求めていくようになりました。冷静に今思えば薬物使用の方に心を求めるなんて無理なのに。私自身が好きだったから心を追うようになっていました。

相手にしてみれば女性なら誰でも良かったとも感じます。相手の家に泊まり、翌朝その足で自分の職場に行くという日々。自宅と相手の家を行ったり来たりの状態でした。二人の共通点は独身という事のみです。

相手と夜過ごすときはパニック発作の為、必ず安定剤&眠剤を常に持ちながら、薬物を私は静脈ではなく皮下にしていました。正直相手がトイレに行く度「もう～また～」と疲れすら感じた時もありましたが好きという気持ちから対応していました。

数回相手が婚姻の話をしましたが動機が不純だった為「他の人とすれば」と断りました。ある時「オレはお前が何を考えてるかわからなくて怖いんだよ」と言われた時は「当たり前だよ！好きだが名刺もない、毎回口述ばかりで形あるものを提示しない人を信じるはずがないでしょ」と素直に伝えました。

このような動物的生活が続くと、当初の「二人でささやかに田舎で暮らそう」という将来も薬物が妨げ、止まったままの生活に私は希望を少しずつ排除しながら最終的に自分の心の傷が相手内に納まるように対処しようと心が動きました。子供の為にすぐ立ち上げられるようにとの思いからです。

そうした中、ある朝私を仕事場に送ってくれる車中で相手の意識がもうろうとなり、私はすぐ知人の病院に運び、後日、警察に私は任意でしたが、共に速やかに終わらせたいとの思いで応じました。

私が逃げなかった事に相手が責任を感じ「面倒見る」と言われ、内心嬉しかったのですが、私の心は更生施設に行く事を考え迷っていました。共にいたかったのが本心ですが、やはり薬物が魔になっていました。一番に子供がもうその時点では優先したいました。悲しい別れでもありました。子供がいなければ相手の所に戻って同じ事をしていたと感じます。子供の存在はゆるぎなく途中遊んでも、絶対にゆるぎないものでした。私は祖母に始まり、最後の相手に寄りかかり、共依存してきました。

サーズに来て一人になり、夜中子供のことで発狂しそうになるようなときも数知れませんでした。お正月、お盆、誕生日と行事全て子供への思いが募り、言葉では表現出来ません。正直子供の心配は今も心安らぐことはありませんが、2年少しの施設生活で多々学び、プログラムに挑み取り組んだ日々により、やっと人として心の成長、自立ができるように成長出来ました。安易な場所に戻らず、子供と逢えない苦に身を置いたことにより、子供が望み求めていた母と現在となっています。

また、ここに来る動機となった相手との出会いがなければ、子供への思いをこんなに真剣に考えずに生涯を誤って終えていた事に今は感謝すら感じます。

仲間の体験談 しん



アルコール依存症の「しん」です。サースに入寮して7年が経ちます。

アルコールを飲み始めたころは、仕事とアルコールの両立が上手くできていました。しかし、仕事で責任のある業務をするようになってからは、ストレスのはけ口としてアルコールを飲む量が増えていきました。

段々と身体的に悪化していき、離脱症状として、冷や汗、手の震え、食欲減退などが出て、仕事で使用していたカルテの字が書けなくなりました。アルコールが体に入ると症状が一時的に治まるので、飲酒して…の繰り返しでした。

もうアルコール抜きでは生活していけなくなる所まで落ちていました。

26歳の時に、母にアルコール外来に連れられ“アルコール依存症”と診断されました。医師から入院と言われ、最初は頑なに拒んでいましたが、母の強い勧めで渋々入院しました。

初日は点滴のみで、やがて体力が回復し、食欲も出て、ご飯が美味しいと思える様になり、体が回復していることを実感しました。

体調もすっかり整い、3か月の入院を経て退院しましたが、やはりアルコールの誘惑負けてしまい、再飲酒してしまいました。連続飲酒を繰り返し、また元の状態に戻るという悪循環…。

やはり意志の力だけでは、生きていくことがどうにもならなかったと思い知らされました。

入退院（3か月1クール）を6回繰り返し、最終的には、病院にケースワーカーと母の勧めで、こちらの施設に繋がりました。施設に繋がってからは何回かスリップして失敗もしましたが、クリーンの期間を伸ばしている今、ここでは失敗も回復の1つだという事を学び、幸せも感じています。

当初は“アルコールのない人生なんて真っ暗だ”と思っていましたが、クリーンでいると身体の調子が良かったり、ご飯を美味しく感じたりと知った今、とても人生が浴衣になったと感じています。

これからもクリーンを続け、回復を頑張ろうと思います。ありがとうございました。



フラダンス、待望のレッスン再開！



2月末からお休みしていたフラダンスが、ついに再開しました！

「フラダンスはいつ始まるの？」という声も聞かれるようになり皆さんが再開を心待ちにしていたことが伝わってきます。

暑い夏を乗り越え、7か月ぶりのレッスン復活です！

今回の曲は、おなじみの「月の夜は」。久しぶりのレッスンにもかかわらず、皆さんの身体はしっかりと振り付けを覚えていたようです。

先生のご配慮のもと、体調確認やこまめな水分補給を行いながら、無理のないペースで楽しくレッスンに取り組みました。

また素敵な舞台に立つ日を目標に、これからも皆さんと一緒に楽しく踊り続けていきます！



レッスン風景



施設の日常風景



皆でクラフトのバッグを作っています。
学園祭などに出品予定です。



完成品のバッグ→



施設恒例行事の
セリの様子
ぬいぐるみや掛
け時計などいろ
んな品物があり
ます！



マリア農園より・・・
悪天候のため、さつまいも収穫が
4分の1になりました！



食事会の様子
鮭チャーハン、春雨スープ、
かき氷を作りました。



マリア 家族会（旧・サルビア 家族会）

日時：2026年12月4日 13:30～16:30
会場：上目黒住区センター 第2・第3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
クラフト製品の販売会もあります！
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。