

6月スケジュール

聖明病院
デイケア

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	1 ストレッチ	2 カラオケ	3 木工	4 お休み	5 室内スポーツ	6 ☆ミーティング	7 お休み	
午後	園芸	芸術	認知行動療法(物質)/ ミーティング	認知行動療法(物質)/ ミーティング	映画	70セス依存 認知行動療法		
午前	8 室内スポーツ	9 ストレッチ	10 スイーツクラブ/ おかげクラブ	11 お休み	12 認知行動療法(物質)/ ミーティング	13 料理教室	14 お休み	
午後	ミーティング	芸術	認知行動療法(物質)/ ミーティング	散歩	木工	70セス依存 ミーティング		
午前	15 ストレッチ	16 室内スポーツ	17 認知行動療法(物質)/ ミーティング	18 お休み	19 認知行動療法(物質)/ ミーティング	20 ☆ミーティング	21 お休み	
午後	園芸	委員会活動(仮)	ゲーム	芸術	映画	70セス依存 認知行動療法		
午前	22 室内スポーツ	23 ストレッチ	24 デイケア協議会	25 お休み	26 認知行動療法(物質)/ ミーティング	27 料理教室	28 お休み	
午後	ミーティング	芸術	認知行動療法(物質)/ ミーティング	散歩	利用者会 お誕生日会	70セス依存 ミーティング		
午前	29 カラオケ	30 ストレッチ						
午後	園芸	カレンダー作り						  

カレンダー作りでは、利用者さんとスタッフでいろんな顔のてるてる坊主を製作しました。個性が溢れる作品になりました！

利用者さんに聞きました！



はじめまして皆さん。Kと申します。

まずはじめに何から書こうか悩んだのですが、退院して早半年が経ちました。皆さんも御苦労御苦悩の絶えない毎日をお送りの事と存じます。世間は今コロナコロナと新型コロナウイルス感染症の事について話題にこと欠きません。そんな中ではありますが、僕の体験談を僭越ながら手短に綴らせて頂きたいと思います。

信じられない話ですね。僕は自殺志願者だったんです。その為にお酒を飲んでました。睡眠薬とお酒のOD(オーバードーズ)を独り暮らしの孤独の中そんな日々を送る毎日でした。ですがそんな中、不幸にも幸いにも聖明へ入院する事になり僕は結果的に救われたんです。幸いな事に僕の場合には内臓系にもダメージや問題も無くピンピンしております。一方、メンタル面におきましても入院以前の僕と比べ明らかにポジティブな思考に変化しており、細かくは言えないのですがひとつの変化を挙げれば依存症”仲間”と知り合えた事でしょうか。これは大きな変化でしたね。自助グループの存在などこれまでの生活の中で知る事の無かった、知り合えなかった”仲間”という存在と知り合う事が出来たのは僕の中で大きな財産となりました。同じ問題を抱える仲間という存在の居てくれる事の安心感、これはとても大きいです。独りぼっちで悩んだり苦しんだりせずに済むんですね。なにかしら皆が脛に傷をもつ者同士、一見平静を装いながらも100人居れば100通りのストーリーがあるんですね。ああ、自分だけが不幸だったんじゃないかった、自分だけが苦しんでるんじゃないかった、と気づき、思えた事は改めて新鮮な思いでした。なにが故の”依存症”なのか知識を学び、時には体験し、依存症というものを知りました。先ゆく仲間もあれば、残念な事に再入院(スリップ)してしまう仲間も居るのが現実です。様々な事が退院後も自分の周囲で起こります。心痛める事、心温まる事、様々です。そんな山あり谷ありでこぼこな毎日ではありますが”生きてる”んですね。間違いなく”生きてる”んですね。悲喜こもごも一切合切をひっくり返して”生きている”血の通った時間を、人生を、生きてるんですね。入院前では考えられなかった時間を今僕は過ごしているんですね。人の声がある、人の感触がある。これは実はとってもありがたい事なんだと、改めて痛感します。お酒の無い生き方もまんざらわるいもんじゃないですよ。改めてお酒の無い暮らしの楽しさ、お酒の無い暮らしの素晴らしさ、そういうものが見えた時僕やあなたの周囲を取り囲む世界はまったく見違えるものになりますよ。将来への展望だって、その気になれば描けます。それを左右するのも、決断するのも、全ては御自分自身、勿論僕もそのひとりとして、先ゆく仲間の背を追いながらこれから先もお酒の無い幸せを追い求めて、その世界の中で幸せを感じ、時にはまた自分自身の成長を追いかけて、そしてまた一人のアルコール依存症者として、同じアルコール依存症者の手を引き耳を傾けそっと寄り添えるひとりになれば、それが誰かの回復の御役に立つのであれば、僕のアルコール依存症者になってしまったという事実もまた意味があったんだと前向きに生きてゆけるんだと思えるようなポジティブな人生の歩み方が出来るんだと思います。どうか皆さんも前向きに暮らせますように。御拝読ありがとうございました。

アノニマスネームK