

AREA KARUIZAWA NEWSLETTER



Vol.3

令和8年3月10日発行

編集者 あんご

Start



PICK UP

AREA軽井沢開設一周年フォーラムのお知らせ



みなさま、いつも温かいご支援をいただき誠にありがとうございます。

この度、AREA軽井沢は開設1周年を迎えます。これを記念し、令和8年5月14日から20日の「ギャンブル等依存症問題啓発週間」に合わせまして『ギャンブル等依存症問題啓発週間連続イベント 兼 AREA軽井沢開設1周年フォーラム』を開催する運びとなりました。

地域の皆様や諸団体の皆様と手を取り合い、この7日間のイベントを全力で駆け抜けたいと考えております！

詳細については、後日ホームページに公開予定です。ぜひ続報を楽しみにお待ちしております。



TOPIC

プログラムの様子～エイサープログラム～

2月から新しく追加されたエイサー（琉球太鼓）プログラムの様子をご紹介します。

エイサーとは、沖縄に古くから伝わる伝統芸能で、太鼓を打ちながら踊る力強い集団舞踊です。大太鼓・締太鼓などの役割があり、歌や三線の音に合わせて勇壮かつ躍動感あふれる演舞を披露します。現在では現代曲を取り入れた「創作エイサー」も広まり、沖縄県外でも多くの団体が活動しています。



AREA軽井沢でも身体を動かす事の重要性や、仲間との繋がりを意識する観点からプログラムとして取り入れることになりました。プログラム中の様子としては、プログラム化される前から興味を持ち、自主的に取り組んでいた仲間を中心に、皆真剣に取り組んで頂いて「個の技」ではなく「集団演舞」を意識し、より一体感のある演舞ができるように練習を続けています。フェーシと呼ばれる掛け声と太鼓の音が響き、とても良い空気で練習を行っています。

スタッフ研修 Taku



LINE相談 実施中！



9:00~17:00
※時間外も対応可

一般社団法人AREA AREA軽井沢

(Address) 群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢 2032-2172
(TEL) 0279-82-1694
(MAIL) area-karuzawa@hotmail.com
(WEB) https://area-karuzawa.com



TOPIC

入寮生体談



初めまして、こんにちは。ギャンブル依存症のたろうと申します。去年の4月にこの施設に入寮させて頂き、もうすぐ一年経つと思う時間が経つ早さを感じずにはられません。

施設では様々なプログラムをさせてもらっています。施設内でのミーティング・GAまでいくこともあったり他にもスポーツやアート、歌を唄うプログラムをさせてもらって、健康的で楽しい生活を送らせてもらっています。入寮して次の日の、ぼくにとっては初めてのプログラムがスポーツと歌だった時は「とんでもない所に来てしまった」と思いましたけどね（笑）ただ施設に入るまでのぼくは何をしている時もギャンブルの事・お金の事・嘘の事が頭から離れませんでした。施設に来て、そういったものから解放された時に色々なことが色鮮やかに見えて徐々にですが受け入れていけて、今ではどのプログラムも楽しく取り組んでいます。

ぼくは数あるプログラムの中でもSAT-Gプログラムというものに色々な気づきをもらえました。認知行動療法というもので、ギャンブル依存症ってどういうものなのか・自分とはどんな人間なのか、そういったものが取り組んでいくうちにわかっていき、『どうしようもないクソ人間』だと自分自身に諦めすら感じていましたが、このプログラムを通して、自分に希望を見いだせるようになっていきました。

このような様々なプログラムをしながら生活をしているのですが、改めて回復の難しさ、変わることの大変さを感じています。施設にいただけ・与えられたプログラムをするだけでは数年もしみついたものは消えてはくれなかったんです。プログラム中だけでなく生活すべてから自分を見つめ直し、変わりたい・回復したいと願いつつ行動していくことが大切なんだと今は思います。

性格も感性も全然ちがう仲間達が集まり生活をしていく中で、時には衝突し合う事もありますが、それでも何より、同じ苦しみを持ち共感して分かち合える仲間の存在がとても大切だし大好きです。そのことに気づくことができたのは施設があったからだから感謝しています。回復は死ぬまで終わらない険しい道だと思っていますが、ここで学んだこと・今大切にしたいと思うものを忘れずに生きていきたいと思っています。



REPORT

ARACコテージ レポート



いつも温かいご支援をいただき、本当にありがとうございます。ギャンブル依存症当事者、AREA軽井沢スタッフ研修のひです。

2月中旬から、予定していたARACコテージの運用がスタートしました。コテージは本館よりも一人ひとりのスペースが広く、各部屋にキッチンやお風呂もあり、より具体的に社会復帰をイメージして生活できる環境になっています。

初日は水道管トラブルで、シャワーのお湯がカップ焼きそばの湯切り程度しか出ず、みんなで悪戦苦闘しながら入浴しました。管理人さんに相談するとすぐに修理していただき、感謝と地域の方との繋がりを感ずることができました。

本館とは少し距離があるため、最初はコミュニケーションの面でも少し心配もありました。しかし、寮生同士で日々の出来事を分かち合う時間を意識してつくるなどして、つながりはしっかり保たれています。また、自分自身と向き合う時間も取りやすくなり、セルフケアも充実してきています。

今回の新しい取り組みは、施設全体の成長を感じられる出来事となりました。これからも一歩ずつ進みながら、より良い支援の形を探していきます。そして自分の回復にもしっかりと役立てていきたいと思っています。これからも温かく見守っていただけたら幸いです。



スタッフのつがやき

3月に入り、春の気配が少しずつ感じられるようになってきました。しかし北軽井沢の朝晩はまだ肌寒く、私自身は毎朝「もう少しだけ..」と布団と相談しながら二度、三度と寝ては起きてを繰り返してしまう日もあります。そんな寒さの中でも、重たい布団の誘惑に負けずプログラムに参加しようとする仲間の姿を見ると、「変りたい」「変えていきたい」という気持ちの強さを感じます。こうした日々の小さな積み重ねの中で、利用者の皆さんは少しずつ自分自身と向き合いながら回復の歩みを進めています。今後とも温かく見守っていただけましたら幸いです。 スタッフ研修 ツバサ

Start



See You Next Month...