AREA軽井沢 NEWSLETTER

Vol.11
11月20日発行
日直　ハセ

TOPIC　AREA軽井沢の様子

皆様いかがお過ごしでしょうか。こちら北軽井沢では最低気温が0℃となる日も多くなってきました。寒いですねーー。今年も暖炉が活躍する季節がやってまいりました！寮生が協力して薪づくりをしてくれています。皆様から頂いた暖房器具も大活躍しております！お陰様で心も体もホカホカです！本当にありがとうございます。

先月は新たなプログラム（ソーシャルスキルトレーニング・略称SST）を試験導入したり、今月は外部講師をお招きし講義を行って頂いたりとAREA軽井沢のプログラムも幅が広がってきております。寮生たちが真面目に新しいプログラムを受けている姿や講義を聞いている姿を見ると、本当にみんな根は真面目なのだなーとつくづく思います。

色々なプログラムを受ける中で自分が感じることがあります。今まで色々なことを気づかずにいたんだなと思うんです。ギャンブルをすることで現実から目をそらしたり、感情に蓋をして気づかないフリをしたりと。。。でも、色々なことに少しずつ気づけるようになってきている今は、気づくことの大切を痛感してます。

そんな自分の中でのホットワードである〖気づき〗に関して、皆様にも体験して頂きたいと思い今回ある仕掛けをしました。今回のNEWSLETTERの中でいつもと違う箇所が一つあります。皆様は気づくことができるでしょうか？もうお気づきの方もいるかもしれませんね！一度探してみてください！！答えは、スタッフのつぶやきの最後に記載しています。

最後になりますが、日頃からのご支援本当にありがとうございます。
皆様もお身体にお気をつけください。 PS 生姜湯を飲むと体が芯から温まるそうですよーー！！

NEW スタッフのつぶやき　武志

はじめまして。スタッフ研修の武志です。昨年の9月末に施設を入寮し、施設生活2年目を迎え11月から施設のスタッフ研修になりました。家族、友人、恩師、恩人、仲間。たくさんの人たちが過去自分にしてくれたこと、依存症当事者としてのこれまでの経験は永遠に無くなることのない、私のかけがえのない大切な財産となりました。もうあの頃には戻りたくない、周りの人を大事にしたいと心に強く刻み、仲間たちと施設生活を過ごしてきました。自助グループの運営や依存症の知識の講師も経験させて頂き、プログラム内外で様々な学びと経験を養いました。そのなかで、これから出会う生きづらさを抱える人たち、依存症以外にもうつ病や統合失調症等の様々な精神疾患に苦しむ人たち、ご家族や関係者の方々、「何か」を抱えている人たち。そして自分たちを応援してくれる目の前の人たち。過去私が授かってきたものを社会と人にお返ししたいと思い、スタッフ研修の道を選びました。施設では毎朝7～9時頃は、それぞれ皆自由に、エイサーの練習や筋トレ、ウォーキング、暖炉の薪をくべたり、パンやバナナを食べながらニュースを見たり。私は北軽井沢の自然を感じながら、１年程、ヨガを取り組んでいます。お世話になった人たちの顔を浮かべ、「いつもありがとう」と心から感謝し、一日をスタートしています。10月からは美容師仲間のちせいくんと2人で『hair salon addiction』という美容室を施設内でオープンしました。（といっても仲間の髪を切る非営利活動です。…笑）お店のレイアウト、看板やロゴ、鏡など、ほとんどのものを１から仲間と共に手作りして、今では全てのものに愛着がわいてます。仲間と共に回復し、勉強、サポート、髪を切り、ヨガや料理、仲間との「人間くさいやりとり」により、今とても幸せです。
生きていて良かったと思える日々を送っています。周りの皆様には本当に感謝です。
これからも仲間達と励まし合いぶつかり合いながら精進していきます。
〖気づき〗の答えは…いつもは発行ハセの記載が、今回は日直ハセになっている！です！

スタッフ研修　武志


仏画プログラムの様子


仲間のバースデーパーティー


町の文化祭に参加！


エイサー公演!!

一般社団法人AREA
AREA軽井沢

LINE相談 実施中！
9:00～17:00 時間外も対応可

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