

2020.5

# Zero Times

Vol.1

Zero Times 発行することになりました  
オンラインミーティングの紹介

P.1

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう

P.2

## 依存症等の当事者 または家族向け、 オンライン自助グル ープの開催情報

心の痛みやさしさを、さまざまな物質、行為、関係などに依存することで自己治療を試み、結果としてコントロールが難しくなってしまう病、依存症。依存症当事者たちの回復では、同じ病を抱えた仲間たちで分かち合いを行う自助グループという居場所が重要な役割を担います。また、当事者と同じく周囲からの理解を得られづらい家族の方にとっても、自助グループは、依存症者を支える仲間と繋がることのできる大切な居場所です。

しかし現在は、新型コロナウイルス感染症の影響によって人と人との接触機会を大幅に減少させる必要があり、自助グループの仲間で集まってミーティングを開催することが難しくなっています。

そこでこの記事では、オンラインでの自助グループミーティングへの参加を検討している依存症当事者または家族向けに、オンライン自助グループ情報をお届けします。

<https://www.covid19-accessibility.com/todokeru/jijyogroup-0420>

\*トラブル等につきましては当院は一切責任を負いません。個人の責任の下でアクセスしていただきますようお願い致します。



## Zero Times 発行することになりました

4月7日に政府から緊急事態宣言が発令され、当院においても新型コロナウイルス感染拡大防止のため、デイホスピタルをはじめとする外来診療以外のプログラムをすべて休止いたしました。Zeroの会のみなさまからは「できる限り続けてほしい」といった声をたくさんいただきましたが、4月13日を最後にZeroの会も休止という苦渋の決断をしました。

休止から1か月が経過し、みなさまはどのようにお過ごしでしょうか？

私たちスタッフはみなさんとお会いできず悶々とした日を過ごしています。先日、一部の方にお電話をさせていただきました。みなさん「元気にしているよ」、「なんとかやってるよ」、「バッチリだよ」と明るくお話しくださり、「Zeroの会がなくて物足りない」、「みんなに会いたい」という声もたくさんいただきました。中には私たちスタッフの心身を気にかけてくださる方もいました。みなさんの声をお聞きして、ホッと安心した気持ちになると同時に、胸のあたりがじんわりと温かくなって鬱々と暗い気持ちがスーッと消えていくような感覚になりました。少しでも元気づければなんていう思いでお電話しましたが、逆に元気をいただく形になってしまいました。みなさんからたくさんの元気をいただきました。ありがとうございました。

さて、この度『Zero Times』を発行する運びとなりました。みなさまから「定期的な発信が欲しい」、「何かしらの情報が欲しい」、「元気になる一言を発信して欲しい」という声をいただき、みなさまのお力になればという思いで発行することになりました。これからも定期的に発信していきたいと思えます。

最近のZeroの会の様子やスタッフの近況・ニュース、病院のトピックスやイベントなども掲載していく予定です。その他に「こんな情報があつたらいいなあ」、「こんな取り組みをしています」など、みなさんのリクエストも募集しています。たくさんご意見をいただけると幸いです。

ちなみに・・・

OT若松とPSW山口さんが恒例イベントである『ダイエット企画』がはじまりました。すぐに終わってしまうかもしれない企画ですが、Zeroの会が再開したときにスッキリと痩せた2人の姿をお見せできるよう頑張っていきたいと思えます。

管理栄養士の平田さんからの格言  
「**ダイエットはイベントじゃない 日々の習慣だ!**」

(文責：OT若松伸宏)