

## 創作楽器に参加して

### C.D. (40代男性、札幌発寒断酒会員)

私は、14年間お酒に飲まれ荒んだ生活をしてきた結果AL依存症としてH26年6月～9月まで入院しました。ここでは、その当時の話は省かせていただきます。退院後はデイケアに通所していましたが、プログラムに興味を持たず積極的に参加していませんでした。そんな中、DCの1室で休憩をしていたところに、創作楽器プログラム担当の音楽療法士が来られ、誘ってもらったのが最初でした。そこでは、廃材を使って楽器を作り、それを使って演奏練習をしているのですが、良い音が出ていて楽しませてもらっています。

初めて、人前で演奏させてもらったのは同じ年の12月、太田病院の忘年会で200人位いたと思うのですが、恥ずかしさと緊張でいっぱいでした。でもね、演奏が始まってメンバーを見ると、同じく緊張していたのだと思うのですが、そんなことを感じさせず堂々と演奏している姿、アイコンタクト・身振りで励ましてもらい、何とか最後まで演奏できて「あー終わった！」と言う安心、達成感がありました。終わって帰る時には、担当の音楽療法士が会場の出口まで走ってきてガッツポーズで送ってくれ、元気をもらい無事に帰宅できました。DC、院内行事での演奏を重ねていくうちにメンバー達が互いにフォローしあったりと「楽しめる場所」と感じるようになり、担当の音楽療法士やメンバーに励まされ就職活動にも意欲的に成っていました。また病棟でのボランティア活動も私にとって大きな経験に成っており、お陰様で就職することができました。と同時に、プログラムから抜けることになったのですが「続けたい！」と感じ当時の課長にお願いし受け入れてもらいました。

新しい職場に就くまでは、お酒で乱れていた生活習慣が残っていること、約1年の余白期間、今までとは全く違う職種と言うことで不安もありましたが、いざ仕事してみると経験豊富な方たちがやさしく丁寧に仕事を教えてくれて、何とか勤めることができています。充実した時、そうでない時、いろいろありますけど仕事の合間を縫って「創作楽器」に参加して、メンバーと顔をあわせ演奏して元気をもらったり、励まされたりと気分転換になり、息抜きの場に成っています。

このプログラムに参加していて、楽しみ支えられている場所と感じています。環境が変わって時間が経つと、教わったことを忘れがちで周りが見えなくなることもあり迷うことも多々ありますが、このプログラムも通して明るく、楽しく、元気よく前に進んで、他の方達に良いきっかけを与えられればと思います。