



# おにぎり通信

ねん がつにじゅうよっか どよう よつや なかま  
2021年7月24日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつや ぎんざ ひびや あきはばら にほんばし  
こんにちは！ 私たちは毎週土曜日に、四ツ谷、銀座、日比谷、秋葉原、日本橋、  
とうきょうえきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん  
東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

ふくしこうどう やす  
福祉行動は、しばらくお休みします。

こま かた くば とき こえ  
お困りの方は、おにぎりを配る時に、お声がけください。

びょういん せいかつそうだんなど ふくしじむしょ い きぼう かた  
病院や生活相談等で、福祉事務所に行くことを希望される方は、お  
にぎりをわた うかが さい こえ くだ まいしゅうどようび ほうもんかつどう  
にぎりをお渡しに伺った際に声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動  
とき こえ いただ ばあい よくげつようび ふくしじむしょ どうこう  
の時に声がけ頂いた場合、翌月曜日に福祉事務所まで同行します。

ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしょ かい  
中央区福祉事務所・中央区築地1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしょ かい  
千代田区福祉事務所・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階



おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ



おにぎりは、お1人1個で、その日のうちに召し上り下さい

## 【依存症】

きけん おそ きけん いちまんばいおそ  
「危険への恐れは、危険そのものより一万倍恐ろしい。」

しゅじんこう なが つ むじんとう ねんかん い ぬ すがた えが ぼうけん  
主人公が、流れ着いた無人島で28年間生き抜いた姿を描いた冒険

しょうせつ いっせつ  
小説「ロビンソン・クルーソー」の一説です。

たいこ むかし じんるい しぜんさいがい やまい う ほしよくどうぶつ ほか ぶそく  
太古の昔から、人類は、自然災害や病、飢え、捕食動物、他の部族  
こうげき げんだいいじょう おお きけん  
からの攻撃など、現代以上に多くの危険にさらされてきました。そこ

い のこ ぶ き おそ きけん かん と  
で生き残る武器になったのが「恐れ」です。危険をすどく感じ取り、  
ふあん いた に ひがい ちい さく  
不安を抱いて、そこから逃げたり、被害を小さくするための策をとっ

たりすることが、かしこ うご しんか おそ にぶ ひと  
たりすることが、賢い動きとなります。進化の中で、恐れに鈍い人は  
い のこ おそ びんかん ひと い のこ しそん  
生き残れず、恐れに敏感な人が生き残ってきました。その子孫である

われわれ おそ かん こわ とうぜん  
我々は、恐れを感じやすい「怖がり」で当然なのです。

うら つづ  
(裏に続く)

おそ ぶあん ころろ きすつ なに じぶん まも てだ ひつよう  
恐れや不安で、心は傷付きます。何か自分を守る手立てが必要になり  
ります。そして、自分を守るために、何かに頼るといふ解決法に辿り着  
きます。生き延びるために、その何かは手放せなくなります。それが、  
やくぶつ アルコール、ギャンブルといったものであると、困った状態に  
なります。これが、いぞんしょう 依存症です。(かつては、「やくぶつちゅうどく」  
「アルコール中毒」「ギャンブル中毒」等とも呼ばれていたものです。)

しえん おこな いし のじゆく じょうたい  
ホームレスの支援を行っているある医師によると、野宿の状態か  
ら脱した人のうち8~9割が、酒・タバコのどちらか、あるいは両方  
を、やめたり減らしたりしています。あつ さむ さにさらされながら日々  
の しょくじ ねばしょ さが ろじょうせいかつ くる やわ  
食事や寝場所を探す、路上生活の苦しさを和らげるために、アルコー  
ルやタバコを用いていたと考えれば、つながりや居場所、仕事、  
いしょくじゅう え いんしゅりょう きつえんりょう へ りかい  
衣食住を得て、飲酒量や喫煙量が減るのもよく理解できる、とその  
いし い  
医師は言っています。

やくぶつ など いぞんしょう いっとき かいらく  
アルコールや薬物、ギャンブル等の依存症になるのは、一時の快樂に  
おぼ いし よわ ひと い にんげん  
溺れる意志の弱い人だと言われますが、そんなことはありません。人間  
はあ 飽きっぽくできていて、いかなる かいかん しげき な  
いまま にもかかわらず、一部の人がその行動を繰り返すのは、それ  
まで つづ なや いた くる やくぶつ やわ  
まで続いてきた悩みや痛み、苦しみが、アルコールや薬物で和らぐた  
めです。ひと かなら うらぎ うらぎ いぞんしょう  
「人は必ず裏切るけれども、クスリは裏切らない。」依存症の  
せかい き ことば だれ しん たよ  
世界でよく聞かれる言葉だそうです。誰も信じられず、頼ることもで  
きな なか たよ たよ え いぞんしょう  
きない中で、頼ってはいけないものに頼らざるを得ないことが、依存症  
ほんしつ い いぞんしょう くる へ あんしん たよ  
の本質とも言えます。依存症の苦しみを減らすには、安心して頼ること  
のできるものを、しゃかい ぶ ひつよう  
社会に増やしていくことが必要です。



よつや なかま ちよだくこうじまち せい きょうかい  
四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麹町6-5-1 聖イグナチオ教会  
れんらくさき れんらくかのうじかん まいしゅうどうようびごご じ じ  
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)