

KSKP

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ ニュースレター Vol.42

Threshold

～すれっしょんど～(出発点)

神戸薬物・アルコール依存リハビリテーションセンター

スレッシュホールドとは、新たな出発点、飛び立つ場所という意味です



フォーラムの参加ありがとうございました

みなさま、2月10日に行った、「神戸ダルク7周年記念フォーラム」にご参加いただき誠にありがとうございました。盛会に終わることができ、地域の一般の方々をはじめ、行政機関の方々、明石市長さま、そして全国の仲間たち、本当にありがとうございました。私はいつも「誰も来なかったらどうしよう」という不安がついてまわります。なぜでしょうか？昔からのトラウマなのかもしれません。そんなことを、フォーラムと同時に開催で午前中に行った「トラウマインフォームドケア学習報告会」で考えていました。午前中は、様々な支援者の方々からの応援の言葉をいただき、午後のフォーラムではたくさんのお花に囲まれ、会いにきてくれる仲間の笑顔に、ただただ「色々あるけど頑張ってきてよかった」と思える時間でした。さらにうまくいくかわからない。と思っていたタコス配布ですが、今年はメンバーが少なく不安でしたが、みんな頑張ってきて300個作ってくれました。これは奇跡レベルです。さらに、そのタコスに対してのアンケートのメッセージで「美味しかった！最高！」って言葉が一番多かったです。仲間も夜のミーティングで全部完売した！って、すごい笑顔でそのことを言っていたのに泣きそうな思いでした。そうなんです。俺たちはやればできるんです。

そして、ずっとこの企画をしたかった「原点回帰」の座談会。全く打ち合わせ台本なしで挑みました。この企画に台本は要りません。17年前にどうにもならなかった僕たちが、今こうして話していることの感謝を確信しました。私たちは回復の中で挫折もします。でも超回復・成長もします。仲間が手を握んでくれているからです。8周年フォーラムもぜひ皆さまお越しください！

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 代表理事 梅田靖規

自立訓練(生活訓練)神戸市障害福祉サービス事業所 デイセンター リカバリー

〒653-0041 兵庫県神戸市長田区久保町 7-7-18 ←郵便物はこちらへ

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741 e-mail kobe.darc@gmail.com

西宮ファミリーカウンセリングオフィス

〒663-8177 兵庫県西宮市甲子園七番町 9-18 H2O 甲子園 303 TEL 078-600-9525

共同生活援助(グループホーム) リカバリーホーム TEL078-647-7744 (神戸市須磨区)

リカバリーホーム 2&3 TEL078-764-6988 (神戸市垂水区)

SPEAK EASY(タコス&お弁当販売) 神戸市長田区久保町 3-6-9 1F TEL 078-584-3902

指定就労継続支援 B 型(10 月より)事業所 ぱっくやーど 神戸市長田区久保町 3-6-9

姫路アディクションサポートセンター 〒670-0832 兵庫県姫路市双葉町 96 Tel 079-255-5033

智頭リトリートヴィレッジ 〒689-1411 鳥取県八頭郡智頭町八河谷杉の木ランド テニスコート下

www.kobedarc.org

神戸ダルク

検索

インドネシアでのリハビリ施設視察

代表理事 梅田靖規

3月に入り、アジアパシフィックフォーラムという自助グループのアジア会議がインドネシアのジャカルタの南、ポゴールというところで行われました。私はインドネシアは2回目です。最初のインドネシアはバリでした。私が「世界の回復施設の現実を見たい」という言葉から、東海大学の宮永先生のサポートもあり、当時京都ダルクの施設長だった加藤さんと一緒に行ったのが最初でした。バリは日本で言うと京都のような感じの観光地でした。WFTCという世界治療共同体の世界会議で、あの頃から治療共同体が大きく変わっていったと思っています。私がフィリピンで活動した2年間一緒に関わってくれたフィリピンのレチと初めて会ったのもその会議でした。その会議をきっかけに、デイトップやアミティなどでの研修も経験することができました。あの頃はたくさんの方々が僕のギラギラな願望に付き合ってくれて思い出すと感謝する事柄ばかりです。



さて、ジャカルタはバリとは大きく違い「やはり、日本も今でチョンマゲで刀を持った人がいると思われてるのもわからんでもないな」と思うくらい、普通に大都会でした。インフラがめちゃくちゃなのか、5万円両替したら、470万ルピアになり、財布に入りきらなくて大金持ちになった気分でした。赤道直下ということもあり、舐めてかかっていたので顔も火傷状態でした。

さて、インドネシアの施設見学では、神戸ダルクで作成した「あなたの声を届ける」の共同作成者の山田さんが現在はインドネシアの施設などと関わり、いろいろな研究や支援をしていることもあり、訪問プランを考えていただきました。

そしてYakitaという施設を訪問しました。今回の訪問大きな理由は、そこの現在の施設長である女性のジョイスさんが、心理学の専門家で、政府などと一緒に、様々な公衆衛生の分野で活動されてる方ということもあって、施設訪問と私たちが取り組んでいるトラウマインフォームドケアについての実際の活動について、時間を取ってもらって話をしてきました。これらに関しては、2024年の神戸ダルクの活動に活かしていきたいと思っています。トラウマを抱えているであろう仲間たちとの関わり方について、基本的な部分をたくさん語っていただき、また私たちの回復の原点ある部分がこの

コロナの期間に忘れてしまっていた部分を再確認することができ、大きな収穫でした。またどこかで、今回学んだこの取り組みを実践し、2024年度はカナダでの取り組みにもスモールステップで関わっていくので、充実した一年になりそうです。また、今回の施設訪問で、施設内で交流した刑務所を出所して施設に来ている人との話し合いの中で、あまりにも厳罰主義的な薬物事犯への対応に驚きました。こんな劣悪な裁きを受けたら、地獄すぎて薬物なんてもう懲り懲りってなるかもな？って思いましたが、そうではないのが薬物依存症という病気なんですね。その部分を徹底的に伝えていることと、そこからどうやって導かれて回復していくかをちゃんと伝えていく姿にもたくさん学ぶものがありました。2024年度も神戸ダルクの取り組みで着眼大局着手小局の思いで実践していきたいです。



群馬ダルク研修

スタッフ研修 タカ

繋がって2年4カ月と5日になります。ダルクフォーラムの終わった翌日に梅田代表から明日の夜行バスで群馬ダルクに1カ月研修に行く聞き青天の霹靂でした。次の日にざっと群馬での生活の説明を受けて生活費と経費を受け取り祝日でNA神戸福祉会館が中止の為、ダルクミーティングの後、皆で三宮市役所のバス停に送ってもらい見送ってもらった。10時間程で新宿に着き、そこから湘南新宿ラインで新前橋駅に向かうと、群馬ダルクのスタッフのダイさんが迎えに来てくれました。電車では切符の買い方が難しく3回位聞きに行ったら駅員が券売機を操作してくれました。群馬ダルクのダイさんはダルクフォーラムも施設長のシヨーンさんと一緒に来ていたし、昨年10月にも2人で神戸にワークショップで来ていたので顔見知りでもとても懐かしかったです。氷室京介の地元ということもあり、頭の中ではBOOWYのサイコパスが流れてました。何でその曲やねん！(笑)



群馬ダルクに着いて生活上の説明を受けて皆に紹介してもらった。夜は前橋カトリック教会でNAがある。立派な教会で驚く。ミーティング中にウトウトしていたら注意されてカルチャーショックを受けるが翌日以降のミーティングでも眠くなると皆が顔を洗いにしているのを見て納得とミーティングを大事にしているんだなと思った。一日の流れは朝起きて朝食処方薬、生活費を配って散歩してデイケアに行き午前中のプログラム、昼食、午後のプログラム、ハウスに帰ってNA等といった感じでした。プログラムは運動とミーティングが主でミーティングはボード、アイスの棒、DMステップミーティングで運動は筋トレとジョギング、散歩という感じでした。最近は全然走ってませんでした。同級生でスタッフ研修のロックさんとよく一緒に走らせて頂きました。走りながら自分の話や施設の話等いろいろ話せて良かったです。普段そんな話する事もあんまりないので神戸のスタッフともコミュニケーションをとっていかなアカンなと思いました。群馬ダルクは人数も30人以上とたくさんいて皆の顔と名前覚えられんのかな？と思いました。3日位で覚えることが出来ました。あとフェーズ制が取り入れられて4段階のレベルに分かれていて役割分担とかもしっかりしているように思いました。他所から来て一番思ったのは伝統に書いてあるグループのなかに見られる回復の雰囲気こそが何よりも大切な財産と書いてある雰囲気の良さがめちゃくちゃ感じられて楽しく生活する事が出来ました。

5日目はスノーボードにも行けました。人生で2回目やったのですが、自分と同じで2回目の人が一緒にすべってくれました。初めて行ったのも神戸ダルクに来てでしたが、その時は軽く教わっても全然出来ず自分のやり方を通して滑りましたが、上達もないし危険でもありました。しかし、今回は教えてもらおうとすぐうまく滑れて驚きました。自分より偉大な力かなと思いました。滑れた事自体なのか教えてもらって出来た事なのか良く解りませんがめちゃくちゃ楽しくて景色もめっちゃ綺麗に見えるし、薬がなくても楽しいと思える瞬間でした。初めて行った二年前からは少しは回復しているのかなと思いました。

一週間程したある日に午後のプログラムが終わってハウスに帰ったのですが、ヨガの準備があるとデイケアに行ったのですが、料理とかケーキが用意されていて皆でハッピーバースデー唄い始めてショーンさんが11月だろと言うので一言話す事になり「いやー自分も50になって…」と言ったら「NAだよ！」ってツツ込まれてまだやっていなかった二年のバースデーをサプライズしてくれました。リアルバースデーが11月25日でNAバースデーが11月17日の為勘違いしました。これ程たくさんの人に祝ってもらうなんて事は自分の生涯で無かった事でとても感動しました。

その後、出戻りの仲間が繋がりました。皆が再会を喜んですぐに溶け込んでいました。再出発をがんばってほしいと思いました。帰る2日前には茨城のNAバースデーにも行きました。茨城のフォーラム来た時の道を通り不思議に思いました。群馬に来て人数が多い事もありリアルバースデーやNAバースデーが何度もあり神戸と群馬で施設のやり方が違ったりとかはありますが、バースデーを祝っているのを見ると根本は同じなのかなと思いました。3月に入ってからショーンさんとゼインさんはNAのサービスでインドネシアに会えませんでした。電話でお別れを伝えることが出来ました。夜にはぷーさんやカズマさん、ダイさんと44人で夕食に連れて行って頂き楽しい時を過ごせました。

最後の日にはプログラム終了後、ハウスに帰って来て16:40発のバスでしたが皆とお別れをしてバス停に行くときに出かけていたぷーさん、ダイさん、ゴンタさん、ウエさんがバス停に見送りに来てくれて凄く嬉しかったです。短い1カ月でしたが、自分の人生の中で二度とない貴重な時間を過ごさせて頂き送り出してくれた神戸の施設長と仲間達、受け入れて共に過ごしてくれた群馬の仲間達、名前が出ていない人達も全ての人達に感謝しています。この時も楽しかったけど今が一番楽しいと言えるような人生を築いていけるようこれからも前向きに生きていきたいです。ありがとうございました。



「体験談」

マサ

私は27才から覚醒剤にはまり47才になるまでずっと仕事もせずに覚醒剤を使用していました。1回目の刑務所は3年4カ月を満期で出所して、出所してすぐに薬を使い続け両親を苦しめていました。

その3年4カ月の刑務所で母親を亡くし看取ることができずどうしようもない気持ちで刑務所生活をせざるを得ませんでした。

2回目の刑務所は1回目の刑務所を出所し2年でパクられて刑務所を1年8カ月の一部執行猶予4カ月で満期出所をして神戸ダルクにつながりました。私の後悔は、親孝行を何もできなかった事です。



震災の集い

ブラック

友人の結婚式で東京に帰っていた私は、夜の最終の新幹線で神戸に戻って来た。もうすぐ子供が生まれる元の嫁さんが、新神戸の駅まで迎えに来てくれ、兵庫区の自宅に戻って旅の疲れもあり、その日はぐっすりと寝た。

その日の朝五時四十六分、今まで体験したことのない揺れで目を覚ました。身重の嫁さんを、とっさにかばうと、そこに食器棚が倒れてきて、家の中は割れた食器でぐちゃぐちゃになっていた。すぐに外の様子を見ようとドアを開くと、そこには目を疑う光景が広がっていた。木造の家はつぶれ、遠くの病院では、すぐに火の手が上がっていた。まるで戦争の中にでも迷い込んだような気がした。

「とにかく深呼吸をしよう」嫁さんに言うと、二人は大きく息を吸って、気を落ち着かせた。自宅から八百メートルぐらいのところに、当時勤めていた会社があったので、二人でそこに向かうことにした。

それからの記憶はあまり覚えていない。嫁さんが子供を生んだのはそれから二日後だった。もし神様がいたら、神様はあまりにも残酷であり、でも子供というすばらしい贈りものをくれた神様に感謝した。

あれから二十九年。神戸の震災の集いに、まさかアルコール依存になって、一人のボランティアとして参加するとは思ってもみなかった。そこで一人の老婆と話をすることができた。当時の思い出を話しているうちに、色々なことが思い出された。ロウソクに火がともるのをじっと見ながら、心の中に不思議な感覚が宿ってくるのを感じた。

今回、このような形でダルクの仲間達と集いに参加できたのは、震災の当事者としてとても良かったと思う。

「体験談」

ユイ

私は、2月7日に神戸刑務所を仮釈放で出所して神戸ダルクに繋がりました。トランスジェンダーのユイです。私は今までに7回逮捕され6回刑務所に入りました。罪名はすべて覚醒剤です。私は学生時代は真面目で薬物が嫌いでしたが24歳の時、ミナミの道頓堀を女性の恰好をして歩いていたら耳に注射器を挟んだ暴力団風の男に「3万円をやるからホテルに行こう」と言われてホテルに行っただけですが、歯が痛くてその事を男に言ったところ「これを打ったら治るで」と言われ、注射器に入った覚醒剤のような物を見せられましたが、私は怖くて3回断りましたが4回目の勧めで一回位ならと思い打ってもらいました。するとたちまち歯の痛みが消えまるで雲の上を歩いている様な気分になり、性欲が出てきて男と一晩中セックスをしました。しかし、再び覚醒剤が使いたいという気持ちにはならず、覚醒剤はいつでも止められてとても気持ちのいい素晴らしい薬と思いました。それから8年後福岡に戻りショーパブで働いていたら、50代の警察官の客から「一緒に住みたい」と言われ、一緒に住み、沢山の金を出してもらい、覚醒剤を2g、3gとまとめ買いしあつという間に覚醒剤依存症に



なりました。それから大阪に行きショーパブで働きましたが3ヶ月程してママと口論になり簡易宿泊所へ行き、3万円分の覚醒剤を買い再びタクシーに乗り、自宅マンションへ戻り覚醒剤を使いました。それから毎日の様に密売人が多く居る地域へ行き覚醒剤を購入しました。ある日、その場所を歩いていると地元の暴力団から声を掛けられ俺の家に来たら好きなだけ打っていいと言われ男の自宅マンションに行った所見た事のない位の覚醒剤がありました。その男は売人で、私も一緒に売人をする様になりましたが、一ヶ月程して、その男と口論になり私はその男のマンションを飛び出しました。すると半月後、その男が逮捕され懲役8年の実刑判決を受けました。それから程無くして私も覚醒剤で逮捕され、今に至ります。私が今迄に経験した薬物は大麻、覚醒剤、アルコール、シンナー、MDMA、ヘロイン、リタリン睡眠薬です。最も深刻な依存症になったのは覚醒剤、アルコール、リタリン睡眠薬です。

話は戻りますが、神戸ダルクに入所して、不思議な事に覚醒剤の欲求はピタッと無くなりましたが、睡眠薬とアルコールの欲求はあり、2度程アルコールですべりました。ダルクに入所してしんどい事も有りますが沢山の仲間と出会え、その中でも最も大切な仲間が出来ました。これからもクリーンを続けたいと思います。それではこの辺で失礼します。

「節分と恵方巻」

くりやん

2月の3日節分の日には昔の自分を思い出したのであった。寿司屋にいた頃は、とてもいそがしく毎日が仕事に追われ、毎日仕事が好きだったが、仕事が終わりと、みんなと一緒に居酒屋へ行き、一杯いただくのが楽しく飲めた。それがたのしみで仕事が好きだった。でも、仕事をやめて10数年たつので、節分の日には巻きずしを巻いたが、うまくいかず、それでもなんとか出来上がったんだが、恵方巻というのは、いろんな具をたくさん入れてたのしむものであって、ここは予算が少ないのか、たくさんの具を入れることができなかった。恵方巻というものは、私の考えでは、好きなものをたくさん入れて巻くものであると思う。一般的な巻き寿司ではなく、さしみで出る魚や子どもがたのしめる具をたくさん入れてたのしむものだと思います。

話は変わりますが、もうこの施設に入って5年半が過ぎました。いまは、入った頃と違って、顔なじみのスタッフもいなくなり、心がさみしくなり、気やすく相談ができないです。最近ふと考えるのですが、一生ここで世話になるわけにもいかず、回復したかどうかは一度社会に出てみないとわからないと思います。こういう考えが頭をめぐってます。毎日のプログラムも自分にとっては刺激が少なく、日々のこのくりかえしは、自分のためになっているのか思い考えて、一度は世の中に出て働いてみようと思っています。社会に出て、自分ができるのかどうか、ためしてみたいです。



活動報告

2024 年 1 月中旬～おしるこ会
震災のつどいボランティア参加
W S O 座談会参加
自立準備ホームに関する会議参加
啓発ビデオ撮影開始
大阪大学大学院訪問
高松刑務所薬物離脱指導参加
群馬ダルクワークショップ開催
スノーボードフェローシップ
群馬ダルク家族会メッセージ
播磨社会復帰促進センター薬物離脱指導

2 月

節分恵方巻き作り
ソフトボール
ファミリーサポートグループオンライン参加
N C N P 薬物研修参加
加古川学園カウンセリング
神戸ダルク7周年記念フォーラム開催
加古川学園家族教室
兵庫県精神保健福祉センター家族教室
米田小学校薬物乱用防止教室
姫路アクションサポートセンター冲議員視察
関西国際大学講演
オンライン女性セミナー参加
美祢社会復帰促進センターメッセージ
松山刑務所薬物離脱指導参加
加古川学園講演
トラウマインフォームドケア学習会
高松刑務所薬物離脱指導
播磨社会復帰促進センター薬物離脱指導
兵庫県警本部面会
トラウマインフォームドケア学習会

3 月

有園博子基金説明会参加
インドネシア ボゴール依存症施設視察
伊丹高校薬物乱用防止教室講演

定期開催

姫路家族教室 毎月第2土曜日
神戸ダルク家族会 毎月第4日曜日
姫路無料家族相談 毎月第1火曜日
尼崎無料家族相談 毎月第1水曜日
垂水病院すまーぶ参加 毎週金曜日
垂水病院ダルクメッセージ毎月第3火曜日
保護観察所すまーぶ 毎月第4金曜日
ヨーガプログラム 毎月1回
子ども食堂開催毎月2回



近況報告・活動予定

仲間が増えてまいりました。ダルクというところは川の流れるように潤いを保てていかなければいけないので、何度と同じことの繰り返しもたくさんあります。が、仲間がそれぞれ作っていく日々や、同じミーティングの内容ってのは一つも同じものではなくて、ダルクはスペシャルな日々が続いていきます。

暖かくなってきたことで、神戸ダルクらしい活動も盛んになってきます。私たちもワクワクする時期です。

それと同時に、助成金による活動も新しく始まっていきます。今年は、カナダでの視察で見てきたものを勧められる最初の年になりそうです。「神戸」という街での活動が与えてくれたギフトだと思っています。

神戸ダルク ヴィレッジ広報誌「Threshold」 年間購読のお願い

この広報誌「スレッシュホールド」の年間購読のお願いです。障害者低料第三種郵便物の取得が遅れており、皆様をお待たせしてしまいましたが、漸く第三種郵便物の取得ができました。年間購読費は年8回発行で2000円になります。お申し込みはFAX、電話、メール、または同封の振込用紙にてお願いいたします。お申し込みの際は「住所・氏名・電話番号」を必ず明記ください。

※ 配布用は、当ニューズレターを置いていただける場合はご連絡ください。たくさんの方に読んでいただけるように希望数を郵送いたします。私自身もこのような広報資料を見つけたことがきっかけで回復の場所を見つけることができました。ぜひ、まだ苦しむ依存症者の助けとなるようにご協力ください。

支援会員のお願い

神戸ダルク ヴィレッジでは、支援会員として、活動を支えてくれる方を募集しています。

兵庫県の薬物依存症者を助ける活動をご支援ください。
個人会員は1口 3000円（ニューズレター定期購読料を含む）からになります。刑務所内の方々との文通による支援のための切手代などに使わせていただきます。

ご連絡をお待ちしています。

領収書希望の方は一言ご記載ください

神戸ダルク ヴィレッジ

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741

e-mail: kobe.darc@gmail.com

電話相談 来所による面談 メール相談

相談の内容に関する秘密は厳守します

逮捕・勾留中の方々への支援

刑務所・拘留所・留置所への面会、手紙などによる逮捕者及び保釈中の方への裁判での情状証人出廷や、刑務所出所者への薬物からの回復を希望する方の引受人としての指導対応や、出所前相談など、他機関と連携しながら対応しています。また、資料請求などもご連絡いただければ対応いたします。

★月曜～金曜 10:00～17:00

メールは24時間OK。

神戸ダルクへのご献金・献品のご支援本当にありがとうございました。

開設から今日までをたくさんの方々に支えられてきたおかげで、仲間一同、回復のプログラムに取り組むことができています。心より感謝いたします。これからも暖かく見守ってください。

ご献品

林谷 みどり 様 家澤 府美 様

ご献金

西山 康司 様 新名 宏敏 様 千葉菜の花家族会 富井 建夫 様 毎日新聞社コンテンツ編集センター
和田 明美 様 かじ 幸大 様 宮本 英彩子 様 多木 大輔 様 今中 ちづる 様 幸地クリニック 幸地 高朗 様
黒川 奈菜子 様 ヨシクラ ミカコ 様 簡 明子 様 他匿名希望 1 名

(令和 6 年 1 月 1 日～令和 6 年 2 月 15 日到着分・順不同 ※購読料・支援会員費の方を含む)

寄付や献品のお願い

引き続き、非常に苦しい状況の中、お米などのご支援ありがとうございます。昨年度はお米の寄付をたくさんいただいて、なんとかみんな空腹で苦しむことなく、お腹いっぱいご飯を食べることができました。また、ご家庭で余っている食料品（米、野菜、乾物、味噌、醤油など）から洗濯洗剤やシャンプー、石鹸、などの日用品などがございましたら、神戸ダルクまでご献品ください。たくさんありましたら、車で取りにいくこともできます。洗剤などもたくさんいただいたので非常に助かっています。今非常に助かるのは、食材や日用品です。コロナの影響で外出が少ないため、ストレス発散には、どうしても食事が進んでいきます。心苦しいですが、ご協力をよろしくお願いいたします。また、ボランティア活動も気軽にお声掛けください。私たちは体力だけはありますので、荷物運搬など気軽にお声掛けください。日々の感謝をそのようなことで返したいと思っています。

ご寄付振込先口座 ゆうちょ銀行

口座番号 00950-9-275937

口座名 シヤ) コウベダルクヴィレッジ

店番 〇九九 0275937

献品の送り先住所 653-0041 神戸市長田区久保町 7-7-18

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ

編集後記

そろそろ編集を変えて欲しいと言いながら 42 号まで来てしまいました。1 号からまとめたら一冊の本になっている量ですね。もう紙での読み物は時代遅れなのかなと思いますが、私はやはり紙が好きで、まだまだこういったニュースレターの需要はありますね。前にも書きましたが、刑務所の中ではみんな楽しみにしてくれていて、仲間の文章を思い出して、出所してから親近感を持って「初めまして」ができています。50 号までには誌名変わってください。

神戸ダルク ニュースレター Threshold (出発点) Vol.42

編集人 一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 梅田 靖規

印刷 プリントバック

〒653-0041 兵庫県神戸市長田区久保町 7-7-18

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741

e-mail kobe.darc@gmail.com

www.kobedarc.org

価格 1 部 100 円 年会費 3000 円

(購読料は年会費に入ります)

発行人 関西障害者定刊行物協会

〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町 2-2 東興ビル 4 階