

次月活動予定

4月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
- 4日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 3日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6日 アディクションフォーラム実行員会
- 9日 再犯防止推進サポート事業県央
- 10日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 家族教室 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 東京保護観察所プログラム
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 岡本台連絡会
- 16日 再乱用防止教育事業県庁
- 17日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム 再犯防止推進サポート事業県南
- 24日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 26日 盲導犬ふれあいデー 2020
- 5月
- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 2日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 6日 再犯防止推進サポート事業県南 再乱用防止教育事業県北
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 家族教室 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 再乱用防止教育事業県南
- 11日 東京保護観察所プログラム
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 田植え
- 14日 再犯防止推進サポート事業県央
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

発行所

郵便番号一五七—〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三—一—一七—一〇二号
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価100円

編集 特定非営利活動法人栃木DARC

〒321-0923

栃木県宇都宮市下栗町 2292-7

TEL 028-666-8536 FAX 666-8537

URL <http://www.t-darc.com> Eメール:nesm@t-darc.com

SSKO

栃木 DARC

ニュースレター 第204号(2020.4.9)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

当事者性とカルト化

特定非営利活動法人 栃木 DARC

代表理事 栗坪千明

4月になり、春の風が心地よい季節となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。世界中で新型コロナウイルスの脅威で取り組みがなされています。1ヶ月も休校になるのは私の人生の中でも初めてではないでしょうか。栃木 DARC においても自助グループ等で公的施設が使えなかったり、様々な事業の出張プログラムが開催できなかつたりと不自由を感じています。利用者には出かける際のマスク着用と帰着時の消毒を義務付けています。いつになったら収まるのか不安な日々を送っています。

ダルクも新年度となり、気持ちを改めて事業に取り組んでいきます。

昨年度は4月の本部の移転から始まり、10月からはギャンブルプログラムと障害福祉サービスの開始、並走して就労支援サービスの開発など駆け足で通り過ぎた1年でした。

また別枠でも国立精神・神経医療研究センターの研究班の就労支援研究にも協力していることもあって、昨年度から引き続き依存症者への就労支援について考えています。

依存症者の就労を考えたときに切っても切り離せないのが依存症者に対する社会からのソーシャルスティグマと依存症者が自分自身にレッテルを貼っているセルフスティグマでしょう。

ソーシャルスティグマに関しては、「依存症は再起不能」「いつ切れるかわからない」などというもので、一般の人たちの意識が変わるには世代交代やマスメディアの方針転換など時間のかかる問題です。一方それを受けて自分自身に対するセルフスティグマは私たちダルクメンバーに独自の価値観を植え付けています。ダルクのプログラムの中にある「仲間」「正直さ」「今日一日」「匿名性」などのスローガンは、私たち理解している者または業界の内側にいる者にとってはなくてはならない大事なものです。しかし理解の仕方によっては社会とかけ離れた感覚を身につけてしまうという境界線上にある言葉です。カルト化していく危険性も孕んでいるし、情報の開示方法によってはより偏見を深めてしまうことにもなってしまいます。

当事者活動を過分に推し進めてソーシャルスティグマを意識するあまり、自分達だけが陽の当たらない場所にいるという被害妄想で凝り固まることもありえます。

ダルクは体制に対しての運動ではありません。依存症からの回復環境を整えていく活動です。これを履き違えずに社会資源の一つであることを認識し、健康な回復支援をしていきたいものです。

農作業プログラム

職員 高田秀夫

世間で猛威を振るっている新型コロナウイルス

小、中学校が休みになったり、イベントが自粛になったり色々で大変ですよ。

施設では「うがい、手洗い、出かけるときはマスク着用」を徹底したり、気を付けています。どこかに出かけて「かかってしまうんじゃないか・・・」そんな気持ちのなか、気を付けながら活動しています。

トイレトペーパーが店先からなくなったり一時はどうなるのか？と焦りましたが、最近では以前と変わらず購入できるようになり安心してます。

相変わらずマスクやアルコール消毒液の不足状態は続いているので困っています。

CFでは3月に入り農繁期前という事での色々準備を行っています。

昨年7月に収穫したジャガイモや11月に収穫した里芋を種芋として保存していたものを、3月中旬場にジャガイモの植え付けが完了し、3月後半には里芋の植え付けも完了しました。

4月に入ってからは、稲作の準備に取り掛かり、田んぼの耕起や苗箱への土入れ、種まきなど、田植えまでの育苗と、やる事が多くなってきます。

また、ナスの栽培準備も同時に行き、5月の植え付けに間に合うように行きます。他にも畑や田んぼを耕し、野菜の種や苗を植え、草むしりや害虫の駆除、肥料を撒いたり、間引きをして、数ヶ月から一年かけ多くの野菜を育て収穫まで行きます。

農業をしている中で無心になることができ、ことのほか頭や心がスッキリできますし、ストレス改善にとっても有効ではないかと肌身で感じている一人です。

体を動かし作業を終えた時の小さな達成感、その達成感の積み重ねで収穫までどり着いた達成感、パソコンで事務作業が終わった時の達成感と比べると、個人差はあるんですが全然違います。

その反面

雑草を抜いたり刈ったり、農作物をハサミでチョキチョキして長い時間収穫したり・・・誰でもできてしまうような作業も溢れていて、そんな単純作業を長々とやるとほとんどの人は飽きてしまい、場合によっては蒸し暑いハウスの中や炎天下の下で単純作業を長々とやる事もあるのです。精神的、肉体的にもきつい想いをしながら、それを乗り越えると健康な体と精神が養われ、一人一人が自信につながっていくと思います。

そんな、経験を味わいながら働く事の意味や大切さを学んでいます。

それぞれ、自分がどの段階にいるのかが自然と見えてくるのではないのでしょうか。

健康管理に気を付けて、今後も活動を続けていきたいです。宜しくお願いします。



静かな変化

3SC アニー

庭の桜も咲き始め春が近づいてきたような気がして気分がいい今日この頃です。最近ふと思うことがあります私は回復って何だろう？ということ。自由ってなんだろう？とも考えます。今まで薬物を使用し続けてきて今振り返って考えることは自分の生活がワンパターンだったということです。ワンパターンとはすべての時間を薬物に捧げて弱音を吐き不幸せだと嘆いていました。ですが今薬物をやらない努力をしていく日々で得たものは将来の選択肢が増えてきたということと希望が少し生まれたような気がします。誰かが言っていました回復とは選択肢が増えるということそれは将来にとって大きな影響を与えるものそれが自由であるということに気付いたような気がします。確かに今は自由とは思えない環境でも正直あります、ですけど自分の未来の選択は自由なのかもしれないなあって思います。それはとても自分の希望に繋がると思います。単純なことですが今を生きることに肝心なのは充実することだと思っています。人によって異なると思いますが私はそうでした。充実とは何かは深くは知りませんが何かに満たされていることなのかなと感じています。自由意志の選択は誰にでも当たり前の権利なんですかなかなかそうはいきません。社会に出れば会社のルールに合わせないといけませんし自由ではないともとらえられますが不自由の中に自由はあるとテレビで言っていました。その時私は「そんなのねえよw」って悲観していましたが、今は少しわかります先程も書きましたが選択の自由は誰にでもあるということその会社で頑張るか頑張らないかも自分で選べるということなのかな？って考えるようにしました。これはダルクに繋がってみんなのミーティングでの話を聞いたりプログラムで学んだことだったりして感じた事を思い思いに綴ってるだけです。なので私が考えたというよりもここにきて四年間の間に身につけたのでみんなのおかげです。みんなと一緒にいてくれた方生きているというの言い過ぎじゃありません。今私は宇都宮でプログラムを受けていますとても勉強になる事が多く社会性について日夜学んでいます。この先の人生の中で大きく力になると信じています。いつだって僕を見捨てない施設長を含め多くの仲間感謝して今進んでいます。後は迷惑をかけたお母さんと妹です。やっぱり償いきれない思いでいっぱいです。さんざん迷惑をかけたからもう迷惑はかけたくないし泣かせたくありません、世界でたった2人の最後まで味方でいてくれたのはこの2人です。親孝行したいなあって考えてはいるんですけど今は薬物をやめて精一杯生きるという事と、楽しんで毎日暮らすという事が今できる事なのかなあって感じています。だって私が生まれた時この子が幸せになりますようにとお祈りしてくれたはずだから幸せになりたいです。充実した暮らしがそこまで来ています。社会に戻って一番したい事はお母さんと妹と一緒に食事に行きたい事です。普通の事です。今まで私がしてこなかった事なのです。今はこんな私ですが成長して回復して新しい生き方をしていきたいなと本気で思っています。いつ死ぬかわからないからいつみんなと別れるかわからないから今を生きてみたいです。この先何があるかわからないけどビビっていたら何も変化は起こらないという事はわかりましたけれど尻込みしちゃう自分もいます。私は至らないところがたくさんあるし性格も良いのかわかりません。親切にしてくれる仲間本当に感謝です。この先も付き合っていきたい仲間が大勢います、それが財産のような気がします。今までの私は人との関わりがないまま生きてきました。だから寂しかったです。けれど今は寂しくありませんいつも仲間と囲まれているから恩返しをしたいです。やっぱり一人じゃない方が良くって今は思ってもいます。今はダルクに来てよかったのかもとそう思っています。

ダルクに入寮して今

依存症のハマハマ

昨年12月13日に、那珂川ダルクに入寮して、今日で約3ヶ月と10日過ぎになります、昔、2度ダルクにお世話になった事があるのですが、自分はこういった生活に馴れていないせいか、2度とも長く居ることができませんでした、今回は今度こそ卒業できるように、頑張っています。仲間の皆となかなか馴れないせいか、話が合わない時もありますが、それでも自分では、本当に来て良かったと思っています。

これから先3年は我慢して施設の生活を続けて、また宇都宮で幸せに暮らせるように一生懸命頑張っていくと思っています、心配かけた仲間や友達に会っても、恥ずかしくない生活ができるようになりたいと思っています、それに家で待っている母や姉にも、昔の自分とは違い「間違いの無い生活をしていますよ」という所を見せたいと思っています。

この先、つらい事があつたりする事と思いますが、何があつても自分で最後までやりぬいていけるように、生活して行きたいと思っています、そして真面目に立ち直って将来、皆とまた会える事を楽しみに生活して行くつもりです、またギャザリングやパーベキューなどのイベントに参加して、友達を増やし、仲の良い友達を作りたいと考えています、そしてお金を貯め、自分の将来の為の部屋を借りて生活していけるように、頑張りたいと思っています。

もし自分に彼女が居たら、一緒に住んで養って行かなければならないので、どんなにつらい事があつても落ち込むことは出来ないし、新しい生活をして暮らして行かなければならないと思っています。自分の生い先は、自分自身で大切に決めていかななくてはならなくて、今日までやってきた事を忘れずに、過ごして行きたいと思っています。

人生2度は無いのだから、自分の考えで生活して行かなくては、何も良い事は無いし、自分の事は自分で決めて、つまずき、苦しみに耐え生きて、(幸せになりたい) という気持ちを忘れずに、生きて行きたいです。

先日、プレジャーでカラオケに行きました、自分で好きな歌を決めて歌いました、5曲ほど歌いました、気分良く歌えたので、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました、生き方も同じように、これから先は、今までの、悪い考え方、生き方、行動を、自分で決めて変えていきたいと思います、それはダルクのプログラムを、真面目に取り組むことで、少しずつ変わっていけると信じています。

今は何かあつたら、相談に乗ってくれる仲間も居るし、悩んでいる事があつたら、打ち明けられる事も出来るので、今は安心して生活する事が出来ています。プログラムも農作業、施設の整備がほとんどで、分からない事があれば、仲間が親切に教えてくれるので、本当に感謝しています。

人生は2度ないのだから、自分の本当の生き方を良く考え、我慢するところは我慢して、耐えるところは耐えて、幸せになる事を諦めずに、生きて行きたいと思っています。これからも皆様、よろしくお祈りします。



自信

薬物依存症のトモ

今日はじめてニュースレターを書かせていただきます。覚醒剤依存症のトモです。

僕が覚せい剤に興味を持ち、使用してみたくなったのは少年院でのプログラムがきっかけでした。

当時の僕は、全国的にも名前の知れた暴走族の総長で、悪い事は一通りやってきた好奇心旺盛な悪ガキでした。しかし、代々受け継がれてきたチームの方針に薬物厳禁という項目があり、それを守り続けていました。しかし、ある事件を起こして少年院に入れられて、そこで覚醒剤依存者の体験談を聞いて学ぶ時間があり、その方の話を聞いているうちに興味が湧いてきて、一度やってみたいと思うようになっていました。そして、少年院を出て暴走族を引退し、「よしっ!! 早速覚醒剤をやってみよう!!」こんな感じで薬に手を出したのです。

初めてやった時の髪の毛が逆立つような感覚と、ものすごい快樂を今でも覚えています。正直、素晴らしい薬だと思いました。「これキメれば何でもできるな!!」って。それから17年間、捕まらないように上手に覚醒剤を使ってきました。

「俺は絶対捕まらねー」その日のうちにサウナに行つて体から抜く習慣を付けてるし、物も見つからない所に隠す習慣も付けてるし、いつガサ入れが来ても安心だと思っていました。しかし、3回目のガサ入れの時の尿から陽性反応が出て、逮捕されました。

「違法捜査だ、ハメられた。」使用したのが一ヶ月前なのに、尿に出るはずが無いのです。初めは否認して戦うつもりだったのですが、自分の会社の従業員への支払いなどの仕事関係で、僕が身動き取れないと困る人達がいるので、長引かない様に認めてしまう事にしました。僕は経営者としての責任や自覚をいつの間にか忘れてしまっていました。僕に付いてきてくれた従業員、その家族、元請け会社の社長さんなど、多大な迷惑をかけてしまつて、今は後悔と反省をしています。

その後、執行猶予で出てから、従業員は元請け会社に預かってもらうことで話を付けて栃木ダルクに来ました。元請け会社の社長さんには、「ダルクなんて入らなくてもお前なら絶対大丈夫だよ、薬なんてやめられるよ。だからまた一緒に仕事をしよう。」と言って頂いて心からありがたいと思いました。けれどどうしても薬をやめられるという自信が自分には無かったのです。信じてくれている人をもう裏切りたくない、その一心で、ダルクで頑張ろうと決意しました。

栃木ダルク1SCでの生活が始まつて、一ヶ月半を迎えました。毎日充実した生活を送っている為か、あつという間に時間が過ぎていく感じがします。そんな中、今週からサポートの役割を任されて、正直まだ早いだろうとは思いましたが、なんとか頑張っています。

僕は早く社会復帰して、迷惑かけた人たちに埋め合わせをして、堂々と回復した自分を見せられるよう、無駄のない施設生活をしていきたいと思います。初心を常に忘れずに、なぜここに来ているのか、何をしに来ているのかを忘れずに日々精進して生きていきたいと思います。



最近の私

依存症のアヤ

私は今ダルクの生活の中で3年6ヶ月たちます。今は就労に出て体調と体力で今はまだ1年6ヶ月になります。週2日午前中だけです。今は午前中、作業所に通い午後はプログラムに参加しています。これからの希望は週5日午前中と午後通うのが希望です。今病院の薬調整をしていて、いつまでかかるか今度聞きたいと思います。今は1日1日プログラムに参加しています。ステージダウンもしているので自分自身の事を見つめ直したりしています。今は色々生活の事を見直したり頑張っています。今の生活の中での楽しみはタバコです。あとは、たまに外に買い物に行く事です。ダルクの生活の中で脱走した事はありません。親は私が覚醒剤と刑務所に行った事を知っているのでダルクでは手紙を受け取ってもらえませんが、ここを卒業したら手紙を出したいと思います。夢は1人暮らしなので今はダルクの生活を頑張っています。今は薬の調整がありますが早く就労も増えて出ていければいいと思います。作業所では掃除の仕事を頑張っています。3年6ヶ月たっているのでダルクの生活も慣れました。普段、外にいる時は悪い事をしてる時だったので46歳の今このダルクの中で人生設計をたて色々夢がでます。ここを卒業したら作業所通い続けて普通の仕事の訓練をしたりして、普通の仕事に就いたり定時制高校に行ったり美容学校に通ったり車の免許が欲しいと思っています。あとはパソコンを買って資格を取り頑張りたいと思います。年なので身体に気をつけて病気にならないようにしたいと思います。このダルクを卒業したら恋愛や結婚をしたいと思っています。ステージダウンしているので自分自身を見つめ直して社会復帰と1人暮らしが夢です。ここに来る前は刑務所と病院に入って、そこからダルクを勧められて入寮しました。周りの覚醒剤をやっても応援してくれる人に感謝したいと思っています。ここでの生活の中では食事当番をやっています。休みの時は自炊を頑張っています。自分の自転車を買ったのでここで乗っています。タバコは私にとってここでの唯一の癒しです。今は体調の事などがありますが、早く週5日午前、午後と出られるように頑張っています。午前、休憩なしで2時間働いています。午後はプログラムに参加しています。みんなの食事を作ったり、プログラムに参加したりしています。あとは自分の役割りや掃除をしています。日曜日はゆっくりして自炊をしています。日曜日は外のミーティング場に行く事が多いのでストレス発散になります。最近はお金を貯めて外出したりしています。私のこれから先の夢は美容学校に通ったり、ダルクを卒業しても作業所に通い普通の仕事をしたり定時制高校に通って卒業したり、あとは結婚。いい男性がいたら結婚することです。私は19歳からのバツ2の離婚歴があります。1人の男性はヤクザでもう一人の人は真面目な旦那です。私の小さい頃からの生い立ちは、父親が仕事をしなく家を出て母親は水商売の仕事をして両親は時々夜家にいなく、おじいちゃん、おばあちゃんがいたのでおじいちゃん、おばあちゃんに育ててもらいました。兄弟は弟が1人います。小学校の時はおじいちゃん、おばあちゃんに育ててもらい中学に入り中1の時は警察に補導され登校拒否を友達としようと考え、その友達がなくなってしまい学校に通う気がなくなりました。勉強はしませんでした。小学校の時に他の学校の生徒をしめに行き、中学になり喧嘩もして、そんな仲間たちです。一緒に夜遊びをしたり。あとは親と喧嘩になれば家を飛び出しての毎日、家にいる事があまりありませんでした。15になって友達3人でシンナーを吸い窃盗した単車に乗り警察に捕まり、そのまま鑑別に行きました。中学の学校にも好きな男の子がいました。お付き合いをしましたが中学3年に引っ越しをして地元を離れてしまっていたので、今は相手もいい彼女や結婚してるのかもしれませんが。でも普段はあまり思い出しません。それから私は暴走族の男の子とお付き合いをしたり日の出暴走に行ったり暴走族の知り合いの集会に出たりしました。覚醒剤は15歳の時、スピードをやり若い時から使ってきましたが年をとって捕まり、その前は更生施設に入って生活していましたが覚醒剤で捕まって良かったと思います。今は更生し周りの人たちに感謝をして卒業するまで毎日を送ります。

3月にステップアップした仲間

1 st	・ダイト サポート～リーダーへ ・フミ トモ メンバー～リーダーへ
2 nd	・トキ シュン サポート～リーダーへ
3 rd	・ヒコ メンバー～サポートへ
CF	・ハマハマ Stage1～Stage2へ ・ヒロ Stage2～Stage3へ
PP	・該当者なし

3月の献金・献品

お知らせと一言

・コロナウィルスの影響で、オリンピックの延期や有名人の急死など様々な影響が出ていますが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか？
ダルクでも様々なイベント等が延期や中止になっていて、施設もなるべく不要な外出は控えています。皆様も感染リスクは避け予防に心がけましょう。

編集 秋葉 〇他自立して

- ・ 1st StageCenter からソフトボール用のグローブ、用品よろしくお願ひします。
- ・ CF から農機具関係(草刈機、農作業用品、トラクター)等あれば宜しくお願ひします。

対処法も自分なりに何通りか使えるようになってきています。ですが、これはなかなか手ごわい病気で、ラクになるまでには時間がかかりそうです。2年4カ月生活してきたなかで、自分の病気は完全には治らないもののある程度は回復することを実感しました。変わりたいと本気で思うからその分苦しいわけで、苦しむからこそ、そこに成長と回復があるのかな？なんて思っています。

ニュースレターの文面、ミーティングでもそうなんです、綺麗ごとばかりになってしまいます。それを仲間に陰で言われたことも、ミーティングで攻撃された事もあり、本心をしゃべるのがしんどい時期もありました。ですが今は恥ずかしげもなく自分の心にある事をしっかりと喋れます。そこにはさっき言った『自分自身の為』という信念が必要でした。僕は家族の為や仲間の為に生きているわけではない。そう考える事で僕は今を、昔よりだいぶラクに生きています。

なんか話がまとまらなくて読むのに大変だったと思いますが、最後まで読んでくれてありがとうございました。

施設報告

1sc (導入) 13名 2sc (回復) 13名 3sc (後期・社会復帰) 14名 CF (農業) 11名 pp ピースフルプレイス (女性) 14名計65名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。

ラクな生き方

依存症のはるき

僕は今、野木の施設で生活しています。那須で1年2カ月、那珂川で1年、そしてここ野木に移動となり、2カ月が過ぎました。今回は自分の変化と、変わらない気持ちについて書いてみたいと思います。

入寮してから1年くらいは仲間にとらわれ続けるという僕の深い病気に、すごく苦しい思いをしました。今週はAさん、次の週はBさん、その次の週はCさん、そんでまたAさんにとられるといった感じで、常に誰かしらにとられているという周囲の仲間も、自分自身も苦しい生活を1年くらい続けていました。

そんなとらわれの病も那須から那珂川に移動となる少し前あたりから、僕自身よくわからないうちに徐々に回復していきました。とらわれの少なくなった生活は、以前とは比べ物にならないくらいラクなものとなりました。ただしこの頃から今度は、自分のテンションの浮き沈みの激しさが苦しくなりました。ある日は朝からハイテンションですごく元気に振る舞えるのに、次の日は何があったというわけでもないのに全くテンションがあがらない。それどころか誰とも話したくないし、何なら顔すら合わせたくない日もありました。

このテンションの上り下がりの激しいのも僕の病気の一つなのだと理解して受け入れるまでに、今回はそんなに時間はかかりませんでした。理由がわからないのだから病気のせいにしてしまっただけなんですけどね。まあ、それが僕にとっては一番ラクな受け入れ方法だったし、あとはその病気とどう付き合っていくかを考えるだけなのですごく簡単でした。ちなみに僕のとった解決方法は、テンションが上がり過ぎないように気を付けるという事だけです。周りの仲間からしたら「あいつ最近元気ねーな」と思われていたかもしれないけど、仲間の事を考えるよりまずは自分優先で考えました。間違っているのかもしれないけど、僕の考えは入寮してから今日までずっとそうなのだと思います。

僕は少し冷めた考えを持っていて、仲間の為にとかいう熱い考えはありません。入寮したての頃は『仲間の為に』で言葉が大好きで、まるで合言葉のようにしょっちゅう使っていたのですが、それは偽善でした。自分の事もままならない僕が『仲間の為に』なんて無理でした。それはこのニュースレターを読んでもらっている両親にも言える事です。『両親の為に今回こそは』なんて考えはありません。では何の為に？それは全て自分自身の為です。まず自分の事を真剣に考えて一所懸命に生きて、その結果が実は仲間の為になっていたり、両親の為につながっているのだと思います。だから僕は、今現在を自分自信の為に懸命に生きています。

そうそう、未だに悩む僕の深い病気がありました。それは被害妄想です。自分に自信が持てない事から来るものなのだと分かってきたので、前ほど苦しむことはありません。