

SSKO

Remission

2021/5/17
NO.216

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ちょっと一息」
- P2 PP施設長
「チグハグに
生きている」
- P3 3scメンバーメッセージ
「季節の変わり目」
- P4 PPメンバーメッセージ
「私とアディクション」
- P5 1stメンバーメッセージ
「いつか回復できる
その日まで」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「WORST」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「修了を迎えて」
- P10 次月 活動予定



栃木 DARC®

ゴールデンウィークを過ぎ、春というより初夏の足音がしてきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回は5月ということもあり、薬物とはなれた原稿を書こうと思います。

ゴールデンウィークを楽しく過ごすために便利屋で回収してきたレンガを基にバーベキュー台を庭に作ってみました。こんな時庭のある施設に越してきて良かったと感じます。昔取った杵柄と言いますか、今の仕事を始める前に建物の設計の仕事をしていたので、私が図面を引き、左官の仕事をしていたメンバーが施工という共同作業で完成させました。作るにあたっては、高さやレンガの数、耐熱などネットを色々と調べました。その甲斐もあり、なかなかの出来だと思えます。私的にはバーベキューなどで盛り上げるといったことは苦手な性格なので、このような貢献もあるかなと思っています。

もう一つ個人的な話をします。年に数回はありますが、バイクの大型免許を持っているので、日帰りのツーリングに一人で出かけることがあります。今年はまだ行ってませんが、毎年5月は良く日光の霧降高原に行きます。日光有料道路に乗って日光ICを降ります。この間の道がとても大好きで両側に新緑が溢れ、気持ちが良いです。日光ICを降りると日光街道を横断し、大谷川沿いの道を少し走ります。大谷川を渡りまっすぐ走るともう峠道に入ります。霧降の滝や大江戸温泉などを過ぎひたすら走り

「ちょっと一息」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

ます。霧降の滝もたまに寄ってそばを食べに行ったりします。滝も落差があって見事です。峠を登りきったあたりに六方沢という溪谷があります。ここからの景色も最高です。橋の上から下を覗くとすごい高さで吸い込まれそうになります。ただし今は自殺対策のフェンスが作られ下を覗くことはできません。さらに峠を下る形で進んでいくと突き当たりに大笹牧場があります。ここはバイカーの聖地でたくさんのバイクが止めてあります。ここでジンギスカンを食べたりします。気分が乗って体力が残っているときには、さらに進んで栗山の方まで行き、蕎麦を食べに行きます。そこは鬼怒川の上流で川沿いを走るルートになるので、気持ちが良いです。気温は霧降の峠道に入ったあたりからひんやりするので、夏は特に気持ちが良いですね。こういった道のりを4～5時間かけてゆっくりと走ってきます。至福の時間ですね。

というわけで今回はエッセイのようになっています。

コロナも変異体が猛威を振るい始めています。苦しい時期ではありますが、乗り越えていきましょう。



今月活動予定

5月

- 3日 アディクションフォーラム実行委員会
- 8日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 県北家族の集い
- 14日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 17日 田植え
- 18日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 再乱用防止教育事業県庁
- 21日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

6月

- 2日 再乱用防止教育事業県北
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 アディクションフォーラム実行委員会
- 11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三十一—一七—一〇二号 定価1000円
特定非営利活動法人障害者団体定期刊

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



栃木 DARC®

栃木DARCの事業

栃木DARCの事業の多くは、委託または助成を受けた形が多く、一般社会に向けての特定非営利事業と施設事業を行なっています。特定非営利事業は、一次予防としての乱用防止、二次予防の再乱用防止を多く含み、施設事業は、三次予防以降となる依存症からの回復のための場所とプログラムの提供を行なっています。依存症本人が誰かに薬物を勧めることで薬物問題が広がるリスクを考えると、これも乱用防止の一環であると言えるでしょう。



「チグハグに生きている」

—春も少しずつ終わりに近づき、衣替えで出す衣服に新鮮さを感じる時期になりました。コロナウィルスと共存しながらの生活も、それが私たちの日常となってきました。PP(女性施設)のメンバーたちもそれぞれの時間を過ごしています。

PPが開設して2～3年経った頃から「すまいる会」というものを月に1度行っています。お鍋を食べながら、皆の1ヶ月の良い変化・頑張ったところをメッセージとして読み上げていくというものです。そこにいる全員に自分の良い変化を言葉で伝えてもらえるのは嬉しいものです。自己肯定感や自己評価の低さが生きづらさにもなっている私たちにとって、自分で自分を褒められなくても人に褒められ続けることで、ちゃんと嬉しくなってきます。その「嬉しい」がすごく大事だと、すまいる会を続けながら得られた感覚です。

自己肯定感も自己評価も見事なくらいに低く、それは今でも変わらない。そんな自分を受け入れることができなかった私ですが、プログラムを続けていく中で、いつの間にかどんな自分も受け入れながら、生きられるようになってきました。生きられるようにはなっても、私の認知の歪みは相当根深い。それは今の自分の生活にも影響は出ているし、生きづらさのもとにもなっています。生きてきた環境や人間関係の中で今の私が出来上がってきたのですが、クリーンが何年続いても違う人間になれる訳ではないです。もともと私が持っている個性や特性は変わりません。そこにプラスして身につけて

きた習慣や癖もあるし、抱えている問題も重なるとそんな簡単に根っここの問題は変わりません。そこは、私が時間をかけていきたいところだと思っています。生きづらいから。けれど、そんな自分も丸ごと受け入れています。

人に自分を受け入れてもらって、自分で自分を受け入れられるようになる。認めてもらって、それでいいと思える。その作業を繰り返してきて、今も続けています。それが、私が丸ごとの自分を受け入れられるようになった理由だと思います。

私の人生ですが、自分で上手にコントロールしてバランス良く生きることはなかなかできません。頑張るすぎるし、きちんとやりたい、でも疲れて何もやりたくなる。人にも優しくなりたいし、いつも笑っていたい。けれど、そんな神様みないなことはできない。

そんな自分の気持ちと考え、体と言葉の全部がチグハグな時もたくさんあって、生きることだけでも大変です。最近は週末になると自分のバランスを保てなくなって、布団に丸まって充電しています。家族もいるのに側から見るとどうなんだろうと思いますが、今はそれが私なので、その自分を大切にしようと思っています。



「修了を迎えて」

依存症ペー

2nd StageCenter

～回復～

2nd StageCenterは、回復の中心を担っています。

ある程度のクリーンを持ったメンバーが、各々のプログラムを深める時期にあたるので、過去を正しく振り返ること・メンバー同士の関わり方などをグループワークに参加しながら試行錯誤して自身の回復につなげていきます。

回復を確かなものにしていくための重要な時期をこの施設で過ごしています。



皆さん、こんにちは。4度目のニュースレターを書きます。依存症のペーです。前は宇都宮OPで再使用し、移動したばかりのここ野木セカンドステージセンターで半べそをかきながら苦しい文章を書きました。あれから、あっという間の1年8ヶ月でした。入寮してから、4年と3ヶ月が経ちましたが、これも振り返るとあっという間です。私もいつの間にか48歳、年男です。丑年ですので、思うほどには器用でない自分も、ゆっくりとしか前に進めない自分も仕方ないかと受け入れられるようになってきました。

私が初めて薬物を使用したのは34歳のとき、ゲイの間で流行っていた危険ドラッグを軽い気持ちで使用したときでした。後はお決まりのパターンで危険ドラッグが覚醒剤に、たまポンが連続使用になったあたりで、仕事は辞めざるをえなくなりました。逮捕されても、治らない病気にかかっても、父母を泣かせても私の薬物使用は止まりませんでした。ぼんやりとこのままダメダメになって死ぬんだろうなと結構、本気で思っていました。

どうすればいいのか。使ったことのない人たちにとっては薬を止めればいいだけの話なのかもしれませんが、じたばたしている間2度目の逮捕のときに執行猶予が付き、母が調べてくれた栃木DARCに入寮しました。那須TCには1年8か月居ました。続いて宇都宮OPで1年弱。今、振り返ると仲間とちゃんとトラブルを起こしましたし、ルール違反もして、そのたびにグルグル同じ問題と向き合ってきたんだと思います。迷惑をかけた仲間もいます。謝りたいけど、色々な事情で今はその機会が与えられない仲間もいます。

野木2SCに移動してから向き合う問題は同じでした。ただ失敗を重ねた結果、私

が施設生活で意識できたことは「施設に自分の居場所をつくる」ことでした。仕事先で嫌なことがあっても施設に帰ればゆかいな仲間に救われました。反対に施設でうまくいなくてネガティブな気持ちでいると職場の同僚たちに励まされます。母からも父からも厳しくも温かいことばをもらえています。就労を許されてから10ヶ月、少しずつ、ひとつずつ居場所は増えてきましたが、どの場所も行き来の起点は栃木DARC野木Second stage centerでした。薬物を使用するようになってから、自分がいることを許されている場所に感謝できなくなっていた私にとって、施設を自分の居場所だと思って生活するようになったのは最大の変化かもしれません。思えば、ずいぶんたくさんの人たちに許してもらってきました。問題だらけの自分が一つの場所にしがみついて生活するためには、失敗を認めて迷惑をかけた仲間に謝ることから始まって、失敗を繰り返さないためにやり方を教えてもらったり、自分のできる範囲で感謝の気持ちを伝えたり。隣の仲間と話すときは明るく、何かするときには楽しくをモットーに。昨年10月に縁あって採用していただいた勤務先でも、この「自分の居場所づくり」のスキルはとっても役に立っています。まさに感謝です。

最近、私の人生はジェットコースターみたいだと思えるようになりました。上り調子のときも転落したときもあったからです。今は少しずつ上向いているところですが、油断するとすぐ真逆さま……と、ならないよう気を引き締めながら人生を楽しみたいと思っています。最後まで読んでいただいて本当にありがとうございます。これからも宜しくお願いします。



「季節の変わり目」

依存症のフユ

3rd StageCenter

～社会復帰～

3rd StageCenterは、社会復帰間近の回復後期・社会復帰期を担う施設です。1st StageCenterで断薬を目的として規則正しい生活や体力回復をし、2nd StageCenterで個々のプログラムを含めて過去の整理や人間関係の作り方を学んだメンバーが、実際の社会に近い環境で社会性の獲得と、健全な家族及び人間関係を身につけてもらう事を目的としたプログラムを組んでいます。本人の責任において生活するために起床、就寝などの時間も特に設けず、職場に出勤するのと同じようにプログラムの開始時間も設定しています。主体性を強化して社会復帰の準備を行う場所です。

季節のうつろいを身にしみて感じる今日この頃です。

個人差はあると思いますが、体調面・精神面ともに色々と変調をきたしがちな季節です。私にとって。世の中が「ゴールデンウィーク」がどうのこうのとか騒ぎ出すと、妙に反発心が湧いてきたり、必要以上に寂しくなったり落ち込んだりしてしまいがちです。

「正月」ばかり「クリスマス」等々。でも、もしかして、悪い思い出よりも良かったことの方が多くあって、それを全て手放してしまったことによる反動なのかもしれないとも思っています。

数ヶ月前、いつにも増して耳の聞こえが悪くなり、同時に吐き気やら目眩に襲われてしまったことがありました。ちょっとした救急車騒ぎになり、仲間の手を煩わせてしまいました。手助けしてくれた仲間に、大いに感謝しております。

「突発性難聴」とか「メニエール病」の疑いもあったのですが、それらよりは軽度な「耳管狭窄症」という病名が付きましました。今は、まあまあ症状が落ち着いてきているので、通院することもなく過ごしています。治ったわけではなく放置ということになります。

泣き言ばかりですが、昔、大横綱の引退会見で「気力、体力の限界…」というコメントがあったと記憶しておりますが、大げさに言えばそれに近い感覚です。

このところ、強い飲酒欲求が入る日が多く（実行には至りませんが）ちょっと困っています。プログラムのおかげか「見えないストッパー」も、相当強くなっているのかもしれませんが。酒飲みには理由も何もありませんでしたから、季節は関係ないことになりますが。欲求に対して、

自分なりの特効薬的な対処法を特に持っていないのでひたすら我慢とアキラメの毎日ですが、「それでもいいか」とかなり開き直っています。仲間と誘い誘われでラーメンを食べに行ったり、スーパーに買い物に行ったり、インターネット対戦ゲームに興じてみたりすることが代替えになっているのかもしれませんが。ただし、ゲームに関しては少々度が過ぎているので、自重すべきかとは思っているところです。

前々回の精神科の定期受診時に、久々に処方薬の見直しがありました。「何か疲れが取れないのですが。」と主治医に告げたところ、少し処方の量を減らすこととなりましたが、その効能についてはまだ実感がありません。やはり、時間をかけてやっていくしかないのかなと思います。ことあるごとに、年齢を感じさせられて嫌になってしまっています。目もダメ耳もダメ、首が痛い、背中が痛い、足腰が痛い、頭もダメ。丈夫なのは内臓系だけ。少々メタボな体が、今日も甘い物を欲しています。「今日まで」「今日だけ」と思っている、なかなか止められないでいます。どうやら、飲酒を覚える以前（二十歳前）の状態に戻ってしまったようです。それとも依存対象が移行しただけなのかもしれません。意志と根性だけではどうにもならないことを痛感しています。

なんでも良いから、できるだけ明るい話題を探して、笑顔でいられるよう心より願っております。皆様とともに。そして、「感謝」という言葉を大切にしていきたいと思います。



Community Farm

～農業～

栃木ダルクに通うメンバーの中には通常のプログラムが適さない方も少なくありません。CF（コミュニティファーム）では、薬物依存症以外にも社会復帰を目指した際に問題（高齢である・重複障害がある）を抱えたメンバーがゆっくりと自分なりの回復を深めて、それぞれの社会復帰の形を探ってもらうための場所です。他の男性施設とは違い、テキストを使ったプログラムも少なく、ステージ毎に居場所を変える事もあります。農作業やボランティアなどを活動の中心にしています。金銭管理や処方薬の管理、家族の再構築など基本的な部分に時間をかけて丁寧に社会復帰の準備を行なっています。

「WORST」

依存症のコウヘイ

こんにちは！アディクトのコウヘイです。今回で3回目のニュースレターになります。あまりこう言うのは得意では無いのですが、頑張って書きますので最後まで読んで下さい。3回目のニュースレターと言いますが、書く事はあまり変わらないのですが、行なっていることと気持ちが少し変わっていく一方で入居している場所とか状況は何も変わらず、ただ毎日だらだら汗を流しながら時には涙を流しながら躁る日も来る日も何か良いことないかなと思ひながら、必死に自給自足の生活をしています。最近は何もいい事がなくて、明日は我が身の生活から明日こそは暗闇から抜け出せると信じて努力した結果、少しの幸せと少しだけ光が見えてきて、やっぱ持つべき者は友達や！と言うことが改めて最近分かりました。でも今は施設でカレー作りとか、何年選手と言ひ合ったりして、毎日を時には厳しく、時には優しく、しくしく、ひくひくとまるで一匹の子猫のような生活を繰り返しています。そんな時、施設に住んで居る野良猫のクロが一年ぶりに出産して、また新たな子猫が三匹生まれました。一年前に僕が那珂川に来て直ぐに子猫が生まれ、その一年後にまた子供が生まれて、猫も結構大変なんやなと思ひ、僕も早く結婚したい反面、時に自分の事も分からなくなっているのに女の事とか子供の事とか面倒を見ていけるのかとなると、俺はまだまだ野良猫と仲間達でいいやと思ひました。でもいつかは施設を出て一人でやっていかなあかんと思うけど、何度考えてもやっぱ一人では生きていけないし、だからと言って一生施設には居らへんし、でも今施設を出ても自分の事もわからへんに誰が俺の事わ

かってくれるねんと思うと、ああ逆に俺が誰かを分かってあげると言うか、思っただけでいいや、まあ大事なのは自分が人を愛してあげられるのか、自分が人に愛されるのか、親に捨てられた僕にはなかなか理解できません。でもただ一つ伝えたいことは家族っていいな一っと思ひました。でも今は家族と会えないし、いつか施設を出てから家族に逢っても面と向かってしっかりと会話出来るか分からないし、薬物を止めても止めれない物もあるし、止めたからと言ってもやらなあかんし、生きてる場所は今でもダンスホールやし、今も昔も薬物と金はないもんやし、時代に逆らってはあかんし、野菜には関係ないし、昔があるから今があるし、誰にも譲れない思ひがあるからまた書いて、また働いて自分に自信をつける為、そうして、那珂川で見つけた沢山の自信。自分に自信を持つことも大切やけど、やってこそ自信が付く事、自分も薬物問題で人生が目茶苦茶で何の功も付いてなかったけど、那珂川に来て沢山の自信ができました。やっぱ人間働かなくてはあかんて改めて分かりました。3回目のニュースレターやからもう書くことが無くて、そろそろ書く紙も無くてなにもなくなつてカレーが作れるからって僕達のプログラムが終わっても回復は一生続くし、栄光に近道なしやし、ラフ&タフやし、Love&peaceやしOne Love One Heart Got MarleyやしI Love 薬物やし、Reggaeと言えどHigh Times Lion Polやし祭りと言えど北新町やし、良く考えてみりゃThis is ニュースレターってめっちゃくちゃやばくねえ！最後までお読み頂きありがとうございます。

3 Stage System の概要

AAやNAなどの自助グループの12ステップを基に、意味を抽出したものを3段階にわけ、Stage 1～3を最短12ヶ月で行います。

Stage 1

①認める②信じる③まかせることを通じて、自分のアディクションの問題を認め、助けてくれる存在を信じ、回復プログラムに自分の回復を任せるとする導入の部分を行います。

Stage 2

①過去の整理②本質を探る③欠点を取り除く④手放す⑤準備する これまでの問題の分析をし、自分の問題の本質を探り、アディクションに繋がる部分を取り除き、自らの問題を手放し、社会の有用人員となる準備をします。

Stage 3

①行動の変化②実行し続ける③配慮④継続として、これまで行ってきたStage 1、2のプログラムを踏まえ、どのように行動を変化させていくか、それを実行し続けるにはどうしたら良いか、また他者とのコミュニケーションはどのようにするか、これまで行ってきたことを社会の中で実践し続けていくには何が重要かを見出していきます。

4月にステップアップした仲間

1st

- ・トンチキ シンパチ サポート～リーダーへ
- ・ヒコ マークン ハマハマ メンバー～サポートへ

2nd

- ・該当者なし

3rd

- ・該当者なし

CF

- ・オオヤ Stage2～Stage3へ

PP

- ・該当者なし



4月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者3名

(献品) 糸井ひとみ 匿名者4名

とても助かっております。栃木ダルク一同感謝しています

献品のお願い

- ・修了予定者がこれから数名いるので、日用品、家電一式、原付バイク、自転車、その他自立して使用できるものがあればよろしくお願いします。
- ・1st StageCenterからソフトボール用品、スノーボード用品あればよろしくお願いします。
- ・CFから農機具関係（草刈機、農作業用品、トラクター）等あればよろしくお願いします。

施設報告

1st(導入) 14名 2sc(回復) 11名 3sc(社会復帰) 13名 CF(農業) 11名 PP(女性) 16名計65名で活動しております。

各々の施設でステージ毎のプログラムを実施しております。



「私とアディクション」

依存症のリサ

Peaceful Place

～女性～

PP(ピースフル・プレイス)は女性専用の施設です。ファースト・セカンド・サードの全過程を同じ場所で過ごしなが、それぞれの回復を進めていきます。女性依存症者の多くは、それまで生きてきた背景に様々な問題を抱えています。生きるための道具だったアディクションを手放していくとき、経験を共有し合える仲間が小さな安心感を積み重ねてくれます。その安心感が私たちを自己否定ではなく自己受容という形に変えてくれるのです。安全を感じながら回復を進めていくことができる場所とプログラムを提供すると共に、自分を大切にする生き方を身につけてくれるように願いながらサポートを続けていきます。

初めまして、依存症のリサです。第一回のニュースレターなのでここに来るまでの私について書こうと思います。私のアディクションは処方薬、市販薬、大麻です。まずハマったのは市販薬でしたが、前から親の眠剤を盗んだりしていたのも含めると8年程度薬を使い続けていました。小5で転校してからもともとサボりがちだった学校を不登校になり、昼間は家でお酒を飲んでいる母と気まずいし昼夜逆転して一晩中パソコン、禁止されたら一晩中漫画を読んで絵を描く毎日でした。そんな生活に嫌気がさしてきた所にSNSで市販薬ODの存在を知り、すぐに薬局へ走りしました。なんて素晴らしい暇潰しなんだと思いました。そこから親の眠剤を盗むのが止まらなくなってラリって自殺未遂をしたりして精神科のような所へ連れていかれ、そこで欲しい眠剤が手に入ってすっかり薬まみれの生活になりました。市販薬が高くて買えなくて同じ成分の薬を安く輸入して使うようになってから更に酷くなり、離脱症状なのか咳が止まらなくなり、一日中涙が止まらなくなり、食事が全く摂れなくなり入院しましたが、外泊の度に薬を病院に持ちこんでODしていました。飛び降りて死ねなかった時も寝たきりなのに友人に薬を買ってこさせて使っていました。そんな中母のアルコール依存も酷くなっていき入退院を繰り返して、私はお母さんの為に先に自分の病気を治すと

言って精神科に任意入院しましたが、本当は自力で薬をやめるのが面倒なだけでした。私は最低です。そこでも外泊の度にリラプスして、退院してたった3週間で現行犯逮捕されました。手錠をかけられても自分が捕まった事に気付きもしませんでした。少年院かダルク、もし選べるならダルクがいい。でも栃木は離れすぎているから母が心配だし困ると言ったら、共依存だよと言われて悔しくて言葉が出ませんでした。入寮してから3日後に母が亡くなったという報せを受けて一旦帰宅しましたが、ダルクに来て正解だったと思います。少年院だったらきっと葬式にも行けなかったし、家にいたら多分母が亡くなる前の日にも私は薬を使っていたと思うからです。それに、辛い時こそシラフだから現実と向き合う事に意味を感じるんだと思います。一年近く経っても何を思い出しても辛いですが、これから色んな事をクリーンで乗り越えなくてはいけない事を思えば挫けていられないなと思っています。今までシラフになったら何だってできると思っていたのに思い通りにいかない事ばかりで理想と現実のギャップに苦しんでいます。一日一日積み重ねて乗り越えたいです。拙い文章ですが読んでいただきありがとうございます。



1st StageCenter

～導入～

1st StageCenterでは、回復初期に、生活習慣の改善と健康的な肉体を取り戻す事に主眼をおき、規則正しい生活を目的としています。グループワークや学習型のプログラムは少なくして、その分、作業やスポーツなどの体験型のものを多く取り入れて、使わない生活に楽しみが感じられることに重きを置いています。依存症者は充実感、安定感、所属感を取り戻す必要があり、この三つをできるだけ効率よく感じられるようにプログラムは組まれています。



「いつか回復できるその日まで」

依存症のショッちゃん

はじめまして、依存症のショッちゃんです。

自分はヘロイン、コカイン以外の薬物全てをやってきました。その中でも一番問題があるのは、覚醒剤と処方です。15歳でシンナーを覚え、17歳で覚せい剤を覚えました。その中でも覚せい剤は衝撃的でした。世の中が、360度考えが変わりました。何日でも起きていられるし、疲れない、SEXも最高でした。今でも1年以上やめているのですが、頭がその時の会館を覚えているので、いつ使ってもおかしくない状態です。2年間くらいほぼ毎日使っていました。逮捕されていないのが不思議なくらいです。最初から注射器で使っていました。その代わり、後遺症がひどいのです。幻聴、幻覚は無いのですが、被害妄想、誰かに殺されるのではないかと、悪口を言われている、無口になるなど、結構しんどいです。今も治っていません。でも打ちたいと思うのが正直な気持ちです。

次に辛いのが処方です。後遺症を治すための処方はいくつかあるのですが、一番自分に合っている処方があるのですが、それを今現在飲んでいないため、人間関係が上手く行かず、苦戦しています。まあ、なんで処方に手を出したのかというと、やっぱり覚せい剤に手を染めたからなんですけど、処方を飲まないと後遺症が悪魔のように出てくるし、もはや切ってもきれない状態なのでとても苦しいです。暴力的にもなって、障害や脅迫罪で逮捕されて、拘留所にも入れられ、今は執行猶予中の保護観察もついています。今は、ダルクにいて生活をしてはいるものの、後遺症が悪魔をしてなかなか仲間と心を開いて話しをしたり、日々を過ごすのが、結構しんどい

です。まあ、自分の性格もあるのだろうけど。こういう時にものすごく薬に手を出したくなったり、安定剤に頼りたくなったりするものです。しかしミーティングで正直に話したり、悩みを打ち明けたりしているうちにだんだん気持ちが楽になってきます。何回も逃げ出したいとか、どっかに入院したいとか頭によぎるだけでなんとか踏ん張って、今日一日を自分のペースで生活しています。何度も鬱や寝てばかりの時があるけど、日々仲間と過ごしているうちに、自分のいい所や悪い所とかも見えてきて、仲間の大切さも感じているし、自分が変わってきています。家族も失って、身内もいなくてこの先大変だろうけど、仲間を大切に、プログラムにも積極的に参加して前向きでいたいと思っています。いつか回復できるその日まで。

自分の身勝手な行動、小さい頃から迷惑ばかりかけて、ストレスで亡くなってしまった父、ノイローゼにさせてしまった母、俺はその想いを一生忘れず、一から人生をやり直すつもりで前向きに生きていきたいと思います。今は、自責の念でなかなか楽しく毎日を生活していく上で、楽しい話や行動面でも消極的ではあるのですが、ゆっくりダルクで一つ一つを積み重ねて、今の苦しみは、いつか努力していくうちに、ステップを使っていくうちに、実ってプラスになり、困っている人の助けをしたいと思います。仕事の方でもたとえ給料が安くても、心に胸を張って、個々の仕事は自分にしかできない大切な仕事なんだ！、と思えるような希望を持ち続けたいと思っています。

プログラム紹介

アート・プログラム

テーマに合わせたアート作品を作ります。内面に出てくる感情に目を向け、好きな材料を用意して使い、楽しみながらアート作品を完成させます。一連の作業は物事の先の見通しまでを考える練習にもなり、創造力を豊かにしてくれます。成功体験を積み重ねていくための土台作りとになっていきます。



物作りプログラム

一つの物を仲間と一丸となって作り上げることで、集中力の高まりと作品が完成した時の達成感を得られるという効果が期待されます。また、参加回数を重ねることで作品の仕上がりが上達していき、それぞれの自己評価が高まっていきます。メンバーたちが家庭的・女性的だとイメージする物を楽しみながら取り組んでいきます。



編集後記

みなさんこんにちは。コロナが中々おさまらないですね。そんな中、2scから4人目の修了生を出す事ができました。世の中の的に大変な時期ですが、学んだプログラムを実践に活かしてください。

編集 秋葉

