

# Remission

2021/7/7  
NO.218

## 目次

- P1 栃木DARC代表  
「浦島太郎」
- P2 PP施設長  
「近況報告」
- P3 3scメンバーメッセージ  
「埋め合わせの気力」
- P4 PPメンバーメッセージ  
「いままでとこれから」
- P5 1stメンバーメッセージ  
「過去、現在、未来」
- 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  
「アルコール依存症  
を治そう」
- P9 2ndメンバーメッセージ  
「自分自身」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

梅雨に入り、湿気の多い日が続きます。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

出かけることが少なくなっているこのご時世で、困ることの一つにワードがあります。この依存症業界も専門用語の多い業界です。英語もあれば難しい日本語も使います。そしてどんどん変化します。会議や講演会など少なくなっているとはいえ、言語は変わっていき、浦島太郎状態になっていきます。

嗜癪という言葉を知った時にもなんて言い回しが難しい言葉だと思いました。それからというものいろんな言葉を知るうちに、自分でも使うようになりました。いたずらに難しい言葉を講演などで使っている時には、なんとなく優越感も感じたりしていた時期もありました。

日本語であれば、漢字の意味でなんとなくわかることもあると思いますが、英語とかカタカナ文字はそうはいきませんね。語呂から意味を推測するのも難しいです。

## 「浦島太郎」

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

報道番組を見ても見るたびによくわからない言葉を使っていますね。スーパーで意味を出しておいてくれるとありがたいなといつも思います。

関連業界でもどんどん変わっていきますね。業界にいる人間がややこしく感じているというのに、一般の人たちはもっと難しいのではないのでしょうか。特に一次予防の席で話す時には、全くその世界を知らないひとたちが聞くことになっていきます。もっとややこしいのではないのではないかと思います。

もちろん言葉を変えるということは、時代の流れや考え方に旧語が合わなくなってきているからという理由が大きいのと思いますが、根付いていないのにまた新しい言葉になって訳がわからないのでその業界への関心も薄くなってしまおうということにもつながります。意味がわかってしまえば、使いやすい言葉もたくさんあります。

両価性はどの分野でも起こることは必然だとは思いますが、どのようにその意味を伝えていくかは大事なことだと思います。



DARCをよろしくね～。

## 今月活動予定

### 7月

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 3日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 県北家族の集い
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 喜連川少年院プログラム
- 15日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県南
- 23日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

### 8月

- 2日 東京保護観察所プログラム アディクションフォーラム実行委員会
- 4日 再乱用防止教育事業県北

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

定価1000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



栃木 DARC®

## 「近況報告」

2sc施設長 秋葉紀男

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。



関東地方も梅雨に入り鬱陶しい日が続いていますが、みなさまにおかれましてはいかがおすごでしょうか。毎日こう天気が悪いと気が滅入ってきますが時期が過ぎ去れば暑い夏がやってくるんだと思ってジメジメしたこの季節を乗り越えていきたいと思います。個人的には季節で言うと夏が一番好きですがみなさんはどの季節がお好みですか。

さて話は変わりますが、お陰様で2ndStageCenterは開設から5年を迎える事ができました。この事は栃木DARCを支援してくださる方々や関係機関の方々のおかげだと思っています。この場を借りてお礼を申し上げます。ありがとうございます。

毎回このニュースレターでは施設の現状報告をさせてもらっていますが今回も施設の現状と近況を書きたいと思っています。

2ndStageCenter（以下2sc）の現在の人数は10名です。昨年度の利用者の平均が12.5名なので少し少ない人数でプログラムを実施しています。2scと言う位なので Stage 2 しかないと思われがちですが現在は 全 Stage に対応していて、Stage 1 が 1 名、Stage 3 が 1 名、Stage 2 が 8 名いて各々の Stage に対応したプログラムを実施しています。Stage 1 の場合は、1sc の所在地の関係で余りにも使っていた場所、住んでい場所、そして家族がいる場合に、2sc からプログラムを実施すること

になります。これは相談の段階で本部が振り分けして本人が選ぶ事はできませんが、Stage 3 就労社会復帰を 2sc で行う場合は、本人の申し出がある程度反映されます。ただ割合的には Stage 2 が多く 5 年の中で Stage 1 から実施した者は 4 人、2sc から修了した者は 4 人と 1 年に 1 回あるかないかなので割合的には少ないと思います。プログラムの回復のためのプログラムを深める場所なのでテキスト系のプログラムを中心に過去の整理や感情の出し方をグループワークに参加してメンバー同士の関わり方を実戦でどう活かすかを学んでいくプログラムになっています。だだここ最近ではコロナの影響で自粛自粛なので閉塞感をなくす意味でも少しだけ外に出るプログラムや施設の整備や修繕をするプログラムを入れてコロナでの自粛の影響がなるべく感じないように少し工夫してプログラムを組むようにしています。

また話は変わりますが、私ごとですが今年の 4 月でクリーンタイム 12 年を迎える事ができました。これも仲間やダルクの施設があったから私もここまでこれました。これからもクリーンを続けるために施設やそして仲間を大切にクリーンを仲間と共に重ねていきたいと思っています。



## 「自分自身」

依存症のET

### 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。



やっぴすねー!

こんにちは、市販薬（主に風邪薬）、水依存のETです。ダルクに入寮してからニュースレターを書かせてもらうのは、今回で4回目です。

何回か同じことを書かせて頂いていますが、二度目の入寮は、一度目と違って落ち着いた感じで過ごさせてもらっています。それでも、たまにイライラしたり、疑問に思う出来事にぶち当たる事があります。そんな時は一度深呼吸して、物事をちょっと違う角度から見てみたり、ホントにこんな自分の考えのままでもいいのかと自分自身に問いかけるようにして、冷静さを保つように心掛けています。

今日一日だけのもと、薬を止め続けて、シラフでもやっていけるように、シラフでも楽しめる様にしようというのは、大前提として、自分の中にあるもう一つの目標は、古い生き方(考え方)を捨て、新しい生き方を身につけ、それを習慣づけるというのがあります。（今となっては、すごいネガティブで暗かった自分に対して何回もアドバイスしてくれていた栃原さんに凄い感謝しています。）もちろんこれからも、感謝の気持ちをもって接し続けます。

特に自分が、何か起きた時に考える様にしている事は、何をしにダルクに入寮したのか、NAに繋がったのは、これからの自分にとってどんな意味を持つのか等という単純な事です。とは書きましたが、そんなに深刻には考えないようにしています。何故かと言うと、自分の古い生き方の中の一つとして、大して深刻でもない問題を、絶望感などというマイナスのワードを使って勝手に大きな問題にして勝手に自分を苦しめるというどうしようもなく無駄な作業をしていたから

です。新しい生き方をしていこうと決心してから大切にしているワードは、「柔軟性」、「気楽に」、「なるようになる」、「しょうがない」、「常に今」等です。こういう言葉が常に頭に入っていると、生きるか死ぬかの問題じゃないんだから、気楽に考えようと、前向きな自分が出てきます。

後は、自分自身を変えに来たのであって、他人の人生をどうにかしようと思ってダルクに繋がったわけじゃないと考えるようにします。今でも調子が思わしくない時は、他人の言動に目が行きがちになる自分がいます。そういう自分も、自分の中にある自分自身なのではないでしょうか。そんな時は、相手の問題は相手の問題なのではないかと割り切るようにしています。（これが、書いたり、口で言うのは簡単なのですが、実践出来ませんでした、今では少しずつですが、実践できるようになりました。少し前進したと思います。）

色々と書きましたが、ダルクに繋がった、四年半前と、何にも変わっていないと思っていた自分自身がこんなに変化したんだなあーと、自分でも驚いています。

環境を変えればいいだけだという、一つの行動も、母親に甘え切って出来なかった自分が、環境を変えたことで色々な可能性が見えてきました。焦らず、感謝の気持ちを忘れずに、出会ってきた人たちとの縁を大切に、これからも少しずつ成長していきたいと思っています。



## 「埋め合わせの気力」

依存症のソウ

### 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。

栃木ダルクに入寮して5年が過ぎ、28年前に終わってしまった家族に会って詫びなければいけないと思っていた自分があったのですが、栃木ダルクに来て埋め合わせの内容・意味を知り、この件を実現させ実行しなければならぬと強く心が動いたのであります。とにかくダルクを卒業しなければ行動は成り立たないのですが、せめて今ここに居る間にしっかりと受け取って貰える方向に行くよう思いをよく考え気持ちを暖め努力し、少しずつ道を広げられるよう、これが今の自分の勤め作業として作り上げて行かなければならないのですから、出来るだけそれに対する重要な事を忘れないようノート等に分かりやすくまとめ書き出して置くよう決意した今日この頃なのです。

自分の場合の埋め合わせは、終わってしまった家族、特に長女。36歳で三人娘を育てています。それと以前に15年間交際していた女性。彼女と再会して出来る限りの埋め合わせをしなければなりません。会ってもらえるかどうかが問題ですね。でも、上手に話をもっていきダルクでの誠実で偽りの無い生活を伝え、65歳を過ぎているけれどまだまだ身体は動けるし、気力を生み出し埋め合わせをする事によりそれが叶えば長年の肩の荷が下り、これからの人生に対して明るさが保てます。一緒には娘と暮らせないけれども、親子としての交流が幅広く尽くせ、これから私のことを「お父さん」と呼んで貰えそんな言葉が聞けたなら、もう涙が出るでしょう。そして、これまでは無かった絆を深められる自分が来るに違いないでしょう。

さて、埋め合わせの方法なのですが、もし会ってもらえたならば当然謝りの言

葉を柔らかく丁寧にして行き相手の気持ちを汲み、なるべく自分に姿勢を向けて貰えるよう安心感を保つことが大切です。そして、心を解ってもらい本人の様子を良く掴み、そこで「本人の歌を作ったのだけれど」と打ち明けるのです。まさか私自身の内容での詩を書きあげたとは思いません、おそらく驚くでしょう。目の前で実際に歌い、どのように気持ちを受け取って貰えるか内心大げさに言えば胸が騒ぐかもしれません。どのようになるかが楽しみです。長年の人生距離感が閉ざされていた親子関係が深まれば良いのです。

それと、もう一方の女性の埋め合わせの向けとり方も、初のデートは栃木県に流れる清流那珂川。那珂川の施設の近くの国道を跨いで築遊びをした思い出の場所で、これも彼女に会い埋め合わせの際に打ち明け理解して貰い「那珂川」という曲を披露し聞いて貰い、出来るならば心休めてあげたいのです。この歌は栃木県出身の女性歌手に歌って貰うつもりです。実際に昨年10月末に自分が那須の施設に居た時に施設長に許可を得て女性歌手に会わせて貰い、オリジナル曲「那珂川」他を聞いてもらい音もとり満足をして貰ったのですが返答がありません。でも良いのです、自作する唄で埋め合わせを実現し少しでも本人達に対する曇り空を、心の中にある蟠りを遮り澄みやかな暮らしを願う私です。しかし、歌で埋め合わせを人は他県のダルクにはいるのでしょうか。何はともあれ埋め合わせの気力で自分の心を強めていきます。



## 「アルコール依存症を治そう」

### 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。

こんにちは、今回でニュースレターを書くのも三回か四回目になります。那珂川コミュニティファームの依存症のガキです。

もうかれこれ、四年と六ヶ月が経ちました。依存症の方は自分の場合は、四十年間のビール…つまり、アルコールです。

今私に必要なのは、仲間の存在です。施設に繋がって本当に良かったと思っています。施設には色々な人（仲間）がいます。

自分は学校を卒業後は、多少の友人・知人しかいなくて、仕事の同僚も、友達と言える存在では無かったです。

施設に繋がって沢山の仲間が出来ました。その仲間たちは、私の経験のした事の無いことを経験したり、価値観が違ったり常識が違ったりして、色んなことを学ばしてくれます。自分の色んな欠点に気づかされます。そして、その欠点をさりげなくフォローしてくれます。例えば、「気にしすぎ」と言う欠点について仲間に相談すると、「気にしすぎだよ」と明るく振舞いながら言ってくれます。だから、毎日楽しく、気分よく過ごしています。

今の私に必要なと思うことは、「自分が変わろう、変わってみよう」と言うことです。それともう一つが、自分の欠点として「諦めが早い」と言うことを仲間に教えてもらう機会があったのですが、せっかく教えてもらったのにもかかわらず、始めは素直に受け入れることも出来ず、「人生諦めも肝心」ってときも有るのかなあ・・・って思ってしまった、中々その欠点にも向き合う事もできず、でも最近になってやっと、「諦めが早い」と言うことは、とどの

### 依存症のガキ

つまり、「粘り強さが足りない」ということに気づきました。

これからは、仲間の言うことに耳を傾けて、自分を変えていけるように努力して行くことが必要だと思います。

さて、私がいる施設是那珂川CFです。ほとんどのプログラムは仲間と共に農作業を中心としての作業です。今は田植えも終わり、毎日草むしりをかかさずに頑張っています。

今自分は、ダルクの施設は、人生の生き方を変える為の試練だと思っています。ここでの生活もままなければ、どこへ行っても苦勞すると思うので、私はこの施設にとどまっています。後は、あまりお金を持たず、今はお金の大切さを知り、仲間と行くレクレーションのカラオケや映画など、お金をどう使うか、沢山経験しています。

ダルクに来なければ、私はやっては(人生)行けなかったと思う毎日です。ダルクに来て本当に良かったと思います。

バースデイの時には、皆のメッセージに支えられ、また今日も頑張ろうと思いません。

先日、仲間に誘われ、ビールを一口飲んでしまい、今年の十月で五年のバースデイでしたのに、本当に自分が何しにダルクに入寮して、アルコール依存症を治しに来ているのではなかったのかと、自分にムチを入れました。

五年前に市役所に相談し、施設長に迎えに来てもらい繋がって良かったです。

現在、六十二歳の私ですが、クリーン二ヶ月のですが、何年かけてでも依存症を治して長生きをしたいです。

## 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、社会の有用作な一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。

## 6月にステップアップした仲間

### 1st

- ・該当者なし

### 2nd

- ・マーナ メンバー～サポートへ

### 3rd

- ・該当者なし

### CF

- ・該当者なし

### PP

- ・該当者なし



## 6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) 匿名者5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) 17名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 11名 PP(女性) 18名計71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。



## 「いつか」

### 依存症のサナ

### 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。

私には病気を患った子供がいる。子供を病気で産んでしまった責任は私にあると思っている。処方薬とアルコールに依存していた私は自分の体調の変化に気付く事もなく毎日オーバードーズやアルコールの過剰摂取を繰り返していた。そんなある日、堪え難い腹痛がしたので病院へ向かった。検査が始まり告げられた言葉は「妊娠しています。子宮口が開いているのでこのまま出産になります。」衝撃だった。妊娠していた事さえ気付いていなかったのに、そのまま出産なんて頭が追いつかなかった。痛みの中看護師の「分娩室に入ります。」という声を聞き、ああ本当に私はこれから子供を産むんだとボーっと考えていた。そして分娩が始まった。分娩自体はあっけなく終わった。痛みはあったが、なにがなんだか分からないうちに子供が誕生していた。生まれた子供は赤ちゃんとは思えない程小さく、すぐにラップのようなものに包まれてどこかに運ばれて行った。分娩が終わり身の回りが整えられ茫然としていると両親が真っ青な顔をして飛び込んで来た。矢継ぎ早に説明を求めて来たが混乱していた為何も答える事が出来ずにいた。しばらくして医師が入って来て、かなりの早産である事、手術が必要な事などが告げられた。そこからの事は正直よく覚えていない。ただ覚えているのは対面した息子はとても小さく、ケースの中で管だらけだったという事だ。わずか989グラムでの誕生だった。私は怖

かった。この小さな命が自分から生まれて来たのだと信じられなかった。ただ入院中何度も面会に行くうちにどんどん可愛くなった。私はこの突然舞い降りた宝物を守っていかなければならないと心に誓った。しかし数ヶ月間入院してきた息子が退院してきて一緒に暮らせるようになっても私の処方薬依存は続いていた。ホストクラブにもハマっていて貯金なんて一切なく服の一枚すら買ってあげることができなくて自己嫌悪に陥り子供が寝ている隅で「ごめんね、ごめんね。」って泣きながら薬を飲んだ事もある。家族に処方薬依存を隠し通せなくなった。逆ギレをして家を飛び出した。処方薬依存はひどくなる一方だった。気付いたらマンションの13階の手すりに立っていた。飛び降りる寸前で止められた。そのまま警察署に連れていかれ、入院する事になった。そして医師のすすめでダルクにつながった。息子は今は家族が面倒を見てくれている。わずか2歳の小さな身体で何度も手術を乗り越えている。私はまだ母親と名乗る事はできないけどいつか回復したら胸を張って、そして家族と幸せに暮らしていきたい。



## 「過去、現在、未来」

### 依存症のタク

#### Ist StageCenter

##### ～導入～

Ist 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。



はじめまして。アルコール依存症のタクです。まず、自分自身の事を書かせて頂きます。

私は北海道の北見市という所で生まれ育ちました。結構田舎の方でしたので同世代どころか、近い年齢の子供もおらず、一人で遊ぶことが多かったと思います。そのせいか話下手で、今の私に影響していると思います。小学校に行くようになって友人が出来、高校卒業まで孤独感をあまり感じないような生活を送ってきました。それが大切な事だったと感じています。

高校を卒業して就職しましたが、すぐに辞めて引きこもりの生活になっても、高校時代の友人が毎週飲みに誘ってくれて、孤独感を感じることもありませんでした。でも就職先が見つからず、東京に職を求めてやって来ました。印刷関係の会社に就職して安定した生活を送ってきました。でも代わりに孤独感にさいなまれるようになり、心は荒んでいたと思います。当時、各部署の責任者は社長のお供で、二日に一度は飲み連れて行かれましたが、酒が美味しいと感じたことはなく、ただ酔うだけの飲酒でした。ただ体の方は悲鳴をあげていたのかもしれませんが。結局その会社は辞めてしまうのですが、その後しばらくは働く気が起きず、カプセルホテルに泊まり、昼はパチンコ、夜は食事と飲酒、そして宿に戻るという生活を、手持ちが底をつきかけた時、どうにもならなくなり新聞販売店に就職することにしました。始めてみると、生来の性格にも合っていたのか、楽に生きられるようになりました。東京から静岡県の伊東、そして栃木に、店は変わりましたが仕事は同じ仕事で、気楽な生活を送っていました。最初の頃は忙しいと感じられていた仕事も、慣れてくるに従い、長時間かけていた事もスムーズにこなせるようになり、自分のしたいことが出来るようになりました。その時初めて家飲みが習慣になりました。今考える

とそれがアディクションの始まりだったと思います。最初の頃は単に寝酒程度で済んでいたのですが、そのうち嫌なことがある度にやけ酒を飲み、嬉しいことがあると祝杯だと称して飲酒。飲酒の頻度も増えましたが、それがあくまで普通の飲み方だと気にも止めていませんでした。でも家飲みが毎日の習慣になった時点で止められていれば、ただの酒好きで済んでいたのですが、その飲酒が元で体を壊すまで行ってしまうとは、考えもしませんでした。最初は階段の昇り降りに苦勞するようになり、最後は立ち上がることにも苦勞し、部屋からトイレに行く数メートルも一度休憩を取らなくてはならなくなり、血を吐き病院に運ばれて胃潰瘍、十二指腸潰瘍、血液不足などで即入院となりました。その後も腹に水が溜まり月に二度抜く必要がありました。さらに静脈瘤手術を受け、半年に一度は入退院を繰り返しました。バイクに乗っている時に血液不足で気絶、救急車で運ばれて入院しました。その時、延命措置を受ける間かれ、初めて死を意識しました。しかし酒で死ぬなら本望だと強がりを持って、その後も飲み続けました。ただそんな中、職場の所長からダルクという施設があると聞き、福祉課の担当者も賛成してくれて、ダルクに来ることになりました。

一人暮らしでは性格的にも人に馴染むのが苦手な私にとって、最初は戸惑いましたが、今は仲間と楽しんで生活しています。同じアディクトの努力している姿を見て、なんとか自分もクリーンを続けていけている状態です。四ヶ月クリーンを続けて体調も良くなり、改めて仲間に感謝しています。あとは回復して就職することが現在の私の目標です。