

SSKO

Remission

2021/8/15
NO.219

目次

- P1 栃木DARC代表
「暑さ対策」
- P2 CF施設長
「猛暑」
- P3 3scメンバーメッセージ
「施設に繋がってから」
- P4 PPメンバーメッセージ
「生きることを
諦めていたけれど」
- P5 1stメンバーメッセージ
「エンドレス
リカバリー」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 7月のステップアップ
7月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「近況報告」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「日常」
- P10 次月活 動予定



栃木 DARC®

8月に入りました。夏本番ですが、大雨が続いたかと思えば、猛暑日が続いたり1週間単位での気象の変化に皆様も体調管理が大変だと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

コロナ関連においても一進一退が続いていますね。栃木県でも職域でのワクチン接種が随分前から始まっています。ダルク職員も8月に入ってからスタートしましたが、すでに副作用が出ている職員がいるなど、なかなか大変です。この原稿は8/2に書いているのですが、私は今日の午後うちに行きます。少し不安ですね。

オリンピックが無観客で開催されました。日本の夏は湿度が高いため、選手たちは汗だけでプレーしています。そんな中で観客の声援がないというのは、辛さが倍増しそうですね。日本はメダルランキング3位と好調ですね。栃木県出身の選手も柔道で金メダルを取りました。60kの高藤直寿選手です。おめでとうございます。やはり地元選手の活躍を見るのは嬉しいものがあります。

全ダルクでは本当は昨年なのですが、9/24に35周年のフォーラムを開催します。コロナ渦での開催なので、人数制限はありますが、お祝いなので予防には細心の注意を払って行います。

「暑さ対策」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

さて栃木県の中でも宇都宮市は盆地で暑いので、エアコンは欠かせません。室内にいる時は良いのですが、表に出た時の気温の差は体に悪そうですね。特に車の乗り降り時にはうんざりします。CFでの作業内容の中には、農業と便利屋事業がありますが、皆汗だくで作業しています。熱中症対策をしていますが、それでも大変そうな日にはほどほどにやってほしいと言っています。皆頑張っています。必ず社会復帰後には役に立つことでしょう。

ダルクでの生活は単調なようで単調ではありません。入寮している限りは必ず前に進んでいます。アルコールや冷たくなる又は感じなくなる薬を使わず暑い日を過ごすというのちょっとしたプログラムです。

テレビでは毎日冷たいビールのコマーシャルをやっています。あれを見て飲みたくならない依存者はいません。子供も飲んでみたくなるでしょうね。

暑い日をクリーンで乗り越えて、社会復帰してほしいものです。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

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
- 7日 ASCとちぎ家族会講演
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 17日 再乱用防止教育事業県南
- 19日 再乱用防止教育事業県庁
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

9月

- 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 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
- 9日 県北家族の集い
- 11日 家族教室 再乱用防止教育事業県央

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®

「猛暑」

CF施設長 高田秀夫

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。



暑い日が続いておりますが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

また暑い夏がやってきました。毎年この暑さや日射しに悩まされ、「激しさや挑戦」という言葉を常に連想しています。

早く秋が来ないかな～と私は毎日そう思っています。

ですが夏ならではのこともいっぱいありますね。

つい先日、休みを利用して近くの川に施設の仲間達と水中眼鏡、ヤス、シュノーケルを持って川遊びに行ってきました。

童心に戻りオッさん達で「冷て～だの、凄く深いだの、魚がいただの」言って楽しい一時を過ごさせていただきました。

今回は、川遊びをしながらBBQなんかやったらいいですね。

7月半ばに関東甲信地方の梅雨が明け、ピタリと雨がなくなり猛暑日が続いています。施設の方でも梅雨明けと同時に、プログラム時間を夏時間に切替、少しでも涼しい時間帯を見つけプログラムを行なっています。コロナ禍でもあり蒸し暑い中、マスクをつけての外出や野外での農作業などで、暑さ対策への意識が高まっていますが、過剰な熱と水分不足によって引き起こされる熱中症、ひどい時には命の危険にもさらされるので十分に気を付けなければなりません。

今年は、取引先からの薦めもあり小茄子栽培を行なうことになりました。例年まで行っていた長茄子の本数を減らし50本に、小茄子を350本へと行っていますが収穫する数が昨年の3倍の人手が掛かってしまっている状態です。やはり実が小さい分、量を多く取らなければならなかったせいですね。

その他にも誘引、切り戻し、剪定、出荷の方法まで例年とは少し変わり、食品会社の担当さんによく説明を受けながら皆真剣に取り組んでくれています。

複雑なことでも理解できるメンバーや、単純作業が得意なメンバーなど色々で、出来ることを出来る人が行い皆で振り分けながらこなしています。

先日7/13は、南那須地区保護司会の先生達との交流会を実施させていただきました。ジャガイモ掘り&収穫にご参加いただき誠にありがとうございました。

総勢38人の方々にご参加頂き、あっという間のジャガイモ掘りでした。収穫後のDARCメンバーの体験談など有意義時間を過ごさせていただきました。

ご参加いただいた保護司の先生、宇都宮保護観察所から監察官、那須烏山市市民課の皆様、星農園の星さんありがとうございました。

2021年1月-2022年3月までの期間 赤い羽根共同募金を通じて募金のお願いをさせていただきました。

おかげさまで8月に自走式草刈機ハンマーモア1機と、肩がけ草刈機1機が納品される運びになり、ご支援くださった皆様には大変感謝いたしております。

地域活動を行う上で作業効率も上がり、範囲も少しずつ広げ、農作業やボランティア活動に、より一層取り組んで行こうと思います。

本当にありがとうございました。

厳しい暑さの毎日です。健康にはくれぐれもご注意ください。



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。



「日常」

依存症のタケ

施設に入寮して4度目の夏を迎えようとしています、最近では、天気の良いくない日が続いています。世間的にも、未だコロナウイルスの終息の見通しもつかない状況が続いていますが、皆さんにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

そんな中での僕の生活はといいますと、コロナ騒動があろうが、オリンピックが開催されようがされまいが、関係なく、相変わらずマイペースに日常を送らせて頂いております。変わったことと言えば、マスクを装着して外出をしなくてはならない息苦しさ位のもんです(笑)ダルクは今日も平和です(笑)

もう一つ変わった事がありました。今年の3月に約2年間お世話になった、那須の1SCの施設から野木町にある2SCに移動になりました。長い間、生活を共にした仲間達や、信頼を置く施設長と離れることになった事は、淋しい事ではありますが、感傷に浸っている暇はありません。僕の日常は止まることなく続いているからです。

場所が変わってもやる事は変わりません、朝起きて、歯を磨き、仲間と馬鹿話をして、仲間と共に汗を流す。困っている仲間がいれば一緒に解決策を考え、自分が困ったら助けてもらう事もあります。そんな風にして毎日をなんとなく、ゆっくりと、確実に、歩んでいます。

以前の僕は毎日を特別なものにしたくて、刺激を追いかけて、いつも何かを探しまわり、疲れ果ててしまっていました、立ち止まって考える事など忘れて、本能の赴くままでした。今思えば毎日を全力疾走で送りしている様でした。

今はそんな喧噪から離れて気長に待っています。何を待っているのか忘れてしまう程です。僕が待っているものは一つです、僕を必要としてくれる人たちに囲まれて日

常を送る事です。ある意味では、もうその願いは半分以上叶っているのかもしれませんが、それでも、僕は欲深い人間なので、もっと多くの人に必要とされる人間になりたいとかがえています。

その為にやらなければいけない事は、山ほどあると思います。が、僕は焦らずに一日一日を生きて行こうと思います。

そういえば、5月のゴールデンウィークには野木の仲間みんなで、那須の施設に遊びに行きました、山菜のタラの芽を取って食べたり、みんなで温泉に行きました、一泊して、次の日には廃校になった小学校の校庭でソフトボールをやりました、那須のみんなの計らいでバーベキューまでしてもらえました。良い思い出になりました。

6月には、施設全体で集まり日光の戦場ヶ原にハイキングに行きました梅雨入りの最中、天候にも恵まれ、とても気分よく青空のしたを仲間たちと歩くことが出来ました。

ふと、周りを見渡すと70人近くいる仲間たちのほとんどが気心の知れた仲間でした、僕が3年かけて手に入れた大切な宝物だと思います。

良く分かりませんが、こういうのが幸せってゆーもののなのかなあって思う今日この頃です(笑)

とりとめのない文章にお付き合い頂き、ありがとうございました。機会があればまた書かせて頂きます。



「施設に繋がってから」

依存症のタクヤ

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。

今回、2回目のニュースレターを書くことになりました。依存症のタクヤです。前は自分が施設に繋がるまでの経緯を書かせて貰いましたが、今回は施設に繋がってからの自分の変化や気持ちなどを書かせて貰いたいと思います。僕は去年の5月にナスの施設に入寮してきました。アディクションは薬物で、メインは大麻で、他にも覚せい剤、LSD、コカイン、などやってきました。大麻のスリップが原因で八王子の施設から栃木の施設に移動となりました、最初は、勘弁してくれと思いましたが、気持ちを切り替え、社会はコロナということもあり、入寮を決意しました。那須の1stステージでは、主に薬物を止める期間をとにかく作り、仲間の輪に入り、回復を楽しもうということが目的みたいでした。なのでスポーツが結構プログラムとして入っていて、最初は、「やりたくねーな。」とか思ってたんですが、徐々にやってく内に楽しくなり、そんなに嫌だという気持ちがなくなってきました。まず、自分の課題としては、仲間を受け入れることで、基本的に施設の仲間はあまり受け入れることができないというものでした。今までの施設、横浜、東京、八王子、での施設でもそれが課題でした。ですが、気持ちを切り替え、仲間と関わって行く内にあまり嫌な感じがなくなり、楽しめるようになってきました。それがまず、此処での変化で、外でやりたい事やってるぐらい楽しいということではないですが、なんとなく前向きにプログラムに取り組めるようになってきたという事だと思います。役割にもつき、4ヶ月ちょっと経ったぐらいで、野木の2sc

に移動になりました。野木の施設は、とにかく綺麗でビックリしました。仲間も知っている人がいたり、なんとなくやりやすかったと思います。野木では、ミーティングのしゃべる時間が決まっています、1stとは、まずここが違うと思いました。生活も皆慣れていて、自分も早く慣れなきゃと思いました。9ヶ月ぐらいで役割をやり、ミーティングや棚卸し、サルベージなどをやり、4、5ヶ月ぐらいで移動の要件を満たし、施設長に相談して、課題を出されました。最初はきついなと思いましたが、なんとかクリアして半年ぐらいで移動ということになり自分が目標としてた3scにたどり着きました。此処での生活は、一人行動、自由が増える分責任が伴い、社会に近づいたという感じでした。一人、一人が自分のプログラムや、生活リズムをこなしているの、集団色よりも個人色が強くなったという印象でした。約一年くらいこっちにきて経ちましたが、全体を通して、社会に復帰するために、前向きになれた感じがします。これから卒業に向けて頑張っていきたいと思います。僕の一番きつかった、自分を受け入れる、仲間を受け入れるというのは、ここの施設で大分できるようになったと思います。それは、ここでのプログラムに前向きに取り組む様になったということが一番大きかったとおもいます。



「近況報告」

依存症のヒラちゃん

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。

皆さんこんにちは！今回でニュースレターを書かせて頂くのは二回目になりますが、前は約一年前でした。今回も書かせて頂く事になりました。本音を言わせて頂くと言葉を書くのが苦手で、言い訳を言っていられないので宜しくお願いします。

まず初めに今の心境をお伝えします。今現在は施設でスタッフをやらせてもらっていますが、今月の初めに足を骨折してしまい、仲間に助けて貰いながら生活をしています。今思うと、車の運転をはじめ、病院に連れて行って貰うなど、色々な事を助けてもらっている状況です。那珂川CFの農作業プログラムでは露地茄子栽培と出荷や便利屋事業などのプログラムを行っています。

ですが、今自分は何もする事が出来なくて、仲間に負いぶになっている状態です。身体の方も糖尿病やC型肝炎で病院に通っている状態です。病院の先生にもC型肝炎の治療が出来ないのでダイエットを頑張ってくださいと言われ、現在は食材の制限に取り組んでいますが、まだ成果が出ていない状況ですがやっています。いま本当に考えているのが、怪我をする前は、毎日汗を流して作業プログラムをし、適度に汗をかいていましたが今はそれが出来ないのが辛いです。

今自分が考えている事は親父と家の事を考えるようになりました。まあ自分が考えるのはどうかとは思いますが、母親が早くに亡くなってしまったので、親の面倒を姉と妹夫婦に任せている事が気がかりで、一日でも早く社会復帰をしなければならないと考えていますが、施設を出て行って覚せい剤にまた手を出さないで居る事も出来るのですが、それが出来ても友人が持ってきてくれたり、色々言い訳をつけて仕入れてきてやってしまっている自分に本当に嫌気を刺すのですが、今は仲間も一緒にいるので、やらないでいられています。施設を出て行って普通

に生活をしていけるのかが心配な毎日を過ごしている所です。

話が変わりますが、那珂川CFに移動してきて間もなく二年が経とうとしている今日この頃です。施設に入寮したときは、三ヶ月ぐらいで出て行こうと考えていましたが、あつという間に二年という月日が流れ、私もいつの間にかに48歳になりました。若くない年になってきて、年並みに考えるようになってきました。物事1つにしても仲間に聞いたりして、自分は人に言われると直ぐに怒り易かったが、言ってきたら自分で考えて心得る様になって来たと思っています。今スタッフになって気を付けている事は自分に出来る事を精一杯やって過ごす事です。

先日、宇都宮の施設の人の就職が決まったと聞いて知った時は自分の事のように嬉しかったですが、3年前から考えていたのですが、自分の叔父さんが脳梗塞で倒れて車椅子になってしまて、介護をしていた時は大変でした。自分は施設に繋がる前は運転手をしていたので、いつかはまたやりたいと思っています。

これからのダルク生活の中で、スタッフをやらせて頂いて居ますが、嫌われ役をする時が凄く辛いです。昔は遣い放しの性格でしたがダルクの生活の中で色々仲間を助けて貰い生活をしています。薬物抜きで人生で真面目に生きていきたいと思っています。

最後になりますが、コロナと熱中症に気を付けて生活をしていきます。ありがとうございました。

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。

7月にステップアップした仲間

1st

・ショウ クロ メンバー～サポートへ

2sc

・シンパチ Stage 1～Stage 2へ

3rd

・該当者なし

CF

・該当者なし

PP

・マナ Stage 2～Stage 3へ

・ミー ミサコ キコ Stage 1～Stage 2へ



7月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者5名

(献品) 匿名者7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) 15名 2sc(回復) 11名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 10名 PP(女性) 18名計68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。



「生きることを諦めていたけれど」

依存症のミー

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、依存症のミーです。
15歳の時に大麻、高2で覚せい剤、MDMA、LSD、コカインに手を出しH31.9月に覚せい剤、MDMA所持で逮捕され、11月に少年院に送致されました。一昨年9月に出院することができましたが、僅か2ヶ月16日で2度目の逮捕を経験しました。今年の1月に出院すると同時に施設に繋がりました。あれだけ苦しんだ禁断症状、応援する先生、家族を忘れ本能のままに使用を決意しました。私はできるフリを続けることに心から疲れていました。もう一度振り向いて欲しくて、母に好かれない気持ちがあって、気を遣い、母の喜ぶ子供になろうとして背伸びをしていました。心配かけたくないから、安心してもらうために「大丈夫」と言って笑って「大人はこういうことを言えば喜ぶだろう」と大人の喜ぶことを言いました。それだけで明るくて、この子は大丈夫だと思ってくれていました。履き違えた私は、自分の首をしめることになりました。出院間際の活気は1ヶ月で消え、意思なんて簡単に変わるものだと思ひました。少年院は摂食障害に苦しみました。週2で体重を測り、制限を切らないために2リットルの水を飲んだり過食嘔吐、体が痣だらけになっても取り憑かれたように運動し、飢餓ハイ状態でした。体重が減らないように制限以下になると休養になりベッド生活になるのですが、栄養剤を飲んでいた時もありました。何もできず思考だけが暴走し、勘ぐりや妄想に囚われました。「どうして私は普通になれなかったんだろう」と悔やんだけど、ラリって別世界にいる方が現実以上に楽しかった。クラブで彼の番が来るとMDMAを食べて4

時20分になったら大麻をきめて、ホテルに行けばシャブを打つ。自分の体なんてもはや、どうでもよくなった。快楽に快楽を上乗せし、満たされるのは脳内麻薬だけでした。この時は薬をキメることが日常化してしまっていて、罪悪感を感じなくなりました。ポンプを引いた時にピューと出た血がシャブと混じり合う時に「赤い薔薇」が咲くのを見ると私はどんどん虜になっていきました。旅行にネタを持参し、BADに入っていた時は海に飛び込んでしまいそうになりました。LSDで家系図がババババ!!!と見えて「これはヤバイものを見てしまった」と興奮しました。薬仲間に連絡をしたのは自分からでした。私は自分で薬を選んでしまいました。薬を使わなくても薬がまだ好きなのかもしれない。これが正直な言葉です。

入所して5月に私は4年振りに自傷をしてしまいました。今回は1回で80針縫いました。私が4年間しないでいられたのは、薬があった、成績に響くとか、何かがあったからかもしれません。4年分の自傷をした気分です。私の依存症の部分は狂気です。もう着飾って取り繕って同じ失敗を繰り返したくない。

今、施設に来る前に1年振りに母と会いましたが、再使用をしたことで母の「娘が更生するために当たって、もう私がしてあげられることはない」という言葉を重じて、施設での生活を毎日生きます。ここで自信をつけて自分自身の信用を取り戻したい。



「エンドレスリカバリー」

依存症のミッチャン

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。



暑気日毎に加わり灼熱の太陽ですが体調面精神面は大丈夫でしょうか。初めまして依存症のミッチャンです。初めてのニューステーターを書かせて頂く事になりました。自分は栃木ダルクで生活をしておりますが、仲間を持つことは誰にとっても素晴らしいこと、心から信頼できて自分の長所も短所も知っていてそして失敗することがあっても私を愛してくれる仲間達が居ます。薬物を使わない生活を一生続けることによって失われた社会的信頼や経済的損失を回復することは十分に可能です。自分一人の意志や根性だけでは薬物依存を克服できなかった自分は無力なので施設長と同じ生き方や考え方になれるように努力したいです。まずはクリーンで生きることですね。覚せい剤を使うと逮捕され使い続けると人生が終わります。そうなりたくないで栃木ダルクであらゆる方法を駆使し頑張っています。住む場所が入らない環境であるかあるいはかつての薬物仲間との接触を完全に断ち切っているかが重要ですから栃木ダルクでの生活はこころの状態が青空にぽっかり浮かぶ白い雲のようでのんびり感があって良いです。親しい仲間達と和やかな時間を過ごしています。自分の強みは社交的です。他の人と自信を持ってコミュニケーションを取ることができます。挑戦心という強みもあり新しいものごとにも自信を持ってチャレンジができます。自分の強みを把握したので理想の生活や希望する将来に近づきました。私はつまづいたりころんだりしたおかげで物事を深く考えるようになりました。過ちや失敗を繰り返したおかげで少しずつただけど人のやる事を暖かい目で見られるようになりました。何回も追いつめられたおかげで人間としての自分

の弱さとだらしなさを嫌という程知りました。生きていればその辛苦さえも笑えるような身につくはずです。逆にその分嬉しい事や楽しい事もありそれが人として生きてきたからこそ感じられる事で大きな財産なんだと思います。生きる事は大変な事だが生きているから出来る事を考えて私は生きて行きます。目標を見据え計画的に自らのスキルアップを目指せば無為な時間など栃木ダルクでは有りません。行動に制約があればこそ尚更時間を無駄にしたいくありません。残りの人生はせめて人間らしく生きたいです。そんな中施設の新しい看板が出来て「那須1stライン」と言うとてもカッコ良い看板を皆で設置したので皆さん那須の方へ来る機会が有りましたら是非見て下さいね。栃木ダルクで自分自身はもちろんの事です。また迷惑やら心配を多大に掛けた家族の為にも深く心に刻みすべはこれからです。私は薬物依存経験者ですが施設スタッフとして同じ体験をした人同士が助け合いながら回復を目指しミーティング「グループセラピー」自分の体験などを自分の言葉で自由に語っています。自助グループ「NA」のミーティングもしております。今日という一日を私はダルクに居ることを続けて行きます。上手く回復のきどうに乗っています。オンラインでのミーティングを通して色んな地域の仲間たちとつながり改めてミーティングの良さを感じています。私は那須でのんびりと自然の風を楽しんでおります。ダルク卒業後もこの生活が良いです。どの様に？と思った方はぜひダルクにお越しください。最後までお読み頂き有難うございました。

プログラム紹介

ドック・セラピー

宇都宮市内に拠点を置く東日本盲導犬協会に毎週出かけて行き、仕事の一部を手伝わせてもらっています。具体的には盲導犬の散歩とグルーミング、シャンプーなど、大人しい犬たちとのふれあいで生まれる癒し効果と、金銭の授受がなくても気分が良くなるという経験、また、盲導犬協会職員の方達の犬に対する無償の愛情を感じ、これまで薬物使用によって培われてきた「薬物を得る為に金銭を手に入れる」などの即物主義から解放されるという点でも効果を発揮します。



セルフケア

自己管理をする事です（自由時間）。他者からの援助をできるだけ得ず、与えられた自由な時間を自律的に考えて使う心身のケアをする時間となります。計画して仲間と食事をとったり、仲間と何かをしたり、身の回りの整理などをしたりと金銭に至る全てを自分で管理してもらう余暇時間です。



編集後記

みなさんこんにちは。毎日、気温30度越えの暑い日が続いていますが、皆様におかれましてはいかがおすごしでしょうか？

7月は東京オリンピックの開催があり日本は金メダルラッシュで沸いている一方でコロナの感染状況は悪くなっていくばかりでまだまだ気を抜けない状況ですね。ワクチン接種が進めばまた状況も良くなると思いますので、気を抜かずにいきたいと思う今日この頃です。

編集秋葉