

SSKO

Remission

2021/10/7
NO.221

目次

- P1 栃木DARC代表
「生き物を育て
られれば回復」
- P2 PP施設長
「選択肢は自分にある」
- P3 3scメンバーメッセージ
「3回目の
ニュースレター」
- P4 PPメンバーメッセージ
「旅立ち」
- P5 1stメンバーメッセージ
「今できる事」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 9月のステップアップ
9月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「久しぶりの
ニュースレター」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「薬物の代償」
- P10 次 月活
動予定



栃木 DARC®

コロナ禍ではありますが、緊急事態宣言も解除になり、コロナ前とまではいきませんが、若干の賑わいを取り戻しつつあります。ここであまり羽を伸ばさず、慎重に行動したいものです。

政治の世界でも新首相が誕生し、どのような政策を立ち上げるのか、巷では興味津々といった感じでしょうか。

栃木ダルクの利用者は一人の感染者もなく、皆健康に過ごしています。5箇所ある施設がそれぞれ予防に注力を注いでいるところが大きいと思っています。ワクチンもほぼほぼ2回終了といったところです。

施設では最近熱帯魚を飼い始めました。個人的にも初めての試みでした。なかなか難しいもので、水の管理、温度管理、餌やり、病気と思われる個体への対応など、知識を必要とします。1ヶ月のうちに何度か水が濁り、水草が腐り、魚も病気になって死んでしまったりと試行錯誤と検索を繰り返し、なんとなく水槽内が落ち着いてきました。その甲斐あって今は水草の生い茂った水槽の中に魚が泳ぎ、良い感じです。生き物を飼うというのはとても大変ですが良いことだと実感します。前に読んだ文献で、確かAAだったと思いますが、観葉植物を腐らせずに育てていけることができれば、それは回復の目安になるといった

「生き物を育てられれば回復」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

ことが書いてありましたが、なんとなくわかります。

先月9/24にはダルクの35周年フォーラムを開催しました。関東にあるダルクが実行委員となり、私も裏方として参加しました。1985年に始まり今日までの道のりを動画やディスカッションする場面があり、私の知らない新事実があり、個人的にも楽しめたと思います。残念だったのは、緊急事態宣言下ということで、来場者を最低限にしぼり、大事なお客様に少ししかお目にかかれなかったというところです。しかしながらオンラインでも発信したので、もしかしたら参加者は通常より多かったかもしれません。フォーラムのあり方も新たな広がりを感じます。

この状態があとどのくらい続くのかわかりませんが、置かれた環境の中で過ごしていかななくてはなりません。環境適応力を試されている時期なのかもしれません。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

10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 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 4日 アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 県南家族会
- 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
- 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 大田原市立金田北中学校公園 再乱用防止教育事業県南
- 20日 岡本台病院連絡会
- 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
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 29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 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



1
栃木 DARC®

「選択肢は自分にある」

PP施設長 栃原夕子

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。



少しだけ感じる暑さを残しながら、季節は夏から秋に変わろうとしています。秋という季節は自分が生まれた季節でもあり、四季の中でも1番過ごしやすく心地良く感じます。女性施設（PP）のメンバーたちも衣替えを順次始めているようです。

15年前に私がダルクに入寮をして、役割から仕事という形に変わり13年目になります。結婚し夫と子供のいる生活、仕事では入寮をしているメンバーの回復のプロセスに携わる。自分だけのことを考えるという生活ではなくなってきたのもこの13年の間のことです。

生き方を変えていこうよと目的ははっきりしているものの、シラフで生きながら直面する問題は全て手の打ちようのないほど苦しく感じたりもしました。初めの頃は、こんなにしんどいなら使った方が楽なんじゃないだろうかと思ったこともありました。だけど、いろいろなものを失い、結局また止めていかないといけないこともわかっているから、とりあえず使わない。その連続でした。シラフで生きる時間が長くなってきて、目の前に与えられる問題も少しずつ変わってきました。クリーンが続いても、生きている間はずっと何かしら問題はあるんだなと思うようにもなりました。同時に問題と直面した時、答えとして自分が何を選択したら良いのか冷静に考える力もついてきたような気がします。

過去を振り返った時、たいがいの選択肢は今までも自分にあっただけだと思えました。幼少期は何かを自分で選んでも良いとは考えられませんでした。置かれた状況の中で生きることが当然だったように

も思います。大人になっていくにつれ物事を自分で選べるようになってきた時、失敗や傷つくことを必要以上に恐れたり、結果からくる責任を重く感じ、それを避けるための方法を優先させる選択をし続けてきた気がします。

何を選ぶのか・・・単純にそれだけを考えて答えを出せることばかりではなくなってきました。そこが、きっとプログラムに繋がる前の私と今の私との大きな違いなのかなと思います。結果的に自分が苦しくなるような選択をしてきたとしても、その選択を誰かの提案を受けて選んだにしても、最後は自分で選んだのだということ。「今の生活」も「私の生き方」も成るようにしてなったのではなく、私自身が自分で選びながら歩いてきた結果の形です。

やるかやらないか、何をやるのか自分で選べる中で生きていて、だから自分が納得できる選択をしていきたいと今は思いながら生活をしています。

PPのみんなと話をする時、それは伝えていきたいことの1つとして大事にしています。選べる自由がある中で何を選んでいくのか、それが自分の回復にとってどんなふうにつながっていくのか。プログラムや仲間との生活の中でそれを考えられる力をつけてほしい、と私にできるサポートを続けていこうと思っています。



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。



「薬物の代償」

依存症のマサ

皆さんこんにちは、6回目のニュースレターを書くことになった依存症のマサです。

薬物の代償それは過去の自分そして現在の自分その間を生きてきた自分の生き様そのものだと思っています。薬物に壊されてしまった自分の人生の一部だとは思いますが皆さんに読んでいただければ幸いと思ひペンを取りました。こんな自分にも素直で真面目な頃がありました。それが好奇心で手を出したシンナーからどんどんと崩れていきました。15才中学2年の時でした。どんどんとシンナーの虜になり学校に行かなくなり悪い友達と毎日、遊びまわっていました。そんな生活が2年ほど続き、その間には家族に迷惑をかけたたり警察の厄介になったり俗に言う非行少年そのものでした。自分のする事が悪いことだとは少しも思わず自分が正義だくらいの気持ちで生きていました。今、思えば何という青春時代だったと思います。そんな自分が覚醒剤に出逢ったのは自分が24才の時でした。その頃の自分は運送会社でトラック運転手をしていたのですがその会社の同僚からいい薬があるから注射してやると言われ言われるがままに腕を出し注射してもらいました。その時の快樂というものは天にも昇る思いでした。ですが、その時は、その1回が自分の人生をボロボロにしてしまうとは夢にも思わず欲求に溺れ快樂に身を委ねていました。いつの間にか気がつけば会社をやめ仕事もせずに立派な覚醒剤中毒者、ポン中になっていました。まともな考えも出来ずまともな事も出来ない人間に成り下がっていました。人とは言えない生活を15年間くらい続けました。その間、幸か不幸か警察に捕まることがありませんでした。でもそんな生活が長くは続くわけがありません。自分が45才の時に覚醒剤取締法違反で警察に

逮捕され自分は初犯だったこともあり執行猶予で社会に戻されましたが今思えばあの時に刑務所に入っていたら、もしかしたら自分の人生も少しは変わっていたのではないかと思ったりもします。社会に戻れたことをいいことに自分は懲りもせずに覚醒剤を使いました。あの頃の自分は人間を辞めていたのだと思います。その後は、お決まりのパターンで精神病院に入院して常人の扱いをされず惨めな生活を余儀なくされました。そんな病院生活にピリオドを打ったのはDARCに入寮したからです。はじめは那須1SCから次は那珂川CFそして今は野木の2SCと栃木DARCの施設を3箇所、回りました。それぞれの施設で色々なことがありました。気がつけば自分も今年で54才になりました。入寮したのが47才です。最初に書きましたがDARC生活7年です。この7年間、自分と言う人間は変わっているのか変わっていないのか変わっていないとしたら未だに薬物と言う魔物に自分の一番に大切なものを代償にしてしまっているのか・・・自分の人生、それは、かけがえないもの・・・それだけは薬物の代償にしたいくはありません。自分が7年間で気がついたことは、こんなことですが、これが自分の一番の気づきだと思います。いつか、この施設から出て社会で生活する日が来ると思います。その時ここでの生活が経験が無駄にならないように今までの人生を教訓にして生きて生きたいと思います。最後まで、お付き合いくださりありがとうございます。



「3回目のニュースレター」

依存症のファミリー

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。

約三年ぶりにニュースレターを書く事になりました。前回の続きを書きたいと思います。農作業がメイン的那珂川CFから3SCに施設移動しました。2年ぶりの施設移動で、プログラムも講座形式のものへ変わり生活全体が変わりました。馴れるのには時間がかかりました。プログラムは前向きに取り組みました。自分の内面に向き合う内容なので、いかに嫌な自分を受け入れてそれをどうしていくかってことなのかと思いました。那珂川の頃からの怒りの感情については、今でも取り組んでいるつもりです。これからずっと続くのかと思うと、酒を飲んでしまった方が早いんじゃないかと思いますが、今では施設長や病院の先生に相談したり、仲間と話をする、しっかり休む等対策法が増え実行できているのでなんとかなっているのかなと思います。施設移動し数ヶ月たって就労移行支援事業所に通いました。先に通っていた仲間がいたので、あまり不安ではありませんでしたが、久しぶりに施設外の方々と触れ合うという事でとてもハイテンションになりました。ちょっとしたことで嬉しかったです。上がりすぎて怒りの感情も出てしまい一日おきに通う事になりましたが、入寮前の精神状態より明るく元気になったのだと思うと施設に来て良かったと思います。事業所ではパソコンやグループワーク、講座等を行いました。パソコンは少しできるようになった気がします。職員さんとのコミュニケーションが難しかったのを覚えています。おそらく家族や友達、仲間等のコミュニケーションとちょっと違うと思ったからだと思います。自分で壁のような物を作って

しまうのですね。もう少し練習しておけば良かったと思います。事業所に通い一年経つと就職活動が始まりました。おしぼり屋さんにトライアル雇用で働きだしたのですが、午前中三時間で仕事が終わってしまったりで、コロナの影響を間近で感じていました。ですが何回かの企業見学、実習をするにつれて自分の条件に合った仕事を絞り込んでいきました。過去に自分で面接に行くよりじっくり就職活動できました。お陰様で某アミューズメント施設の清掃業に就職できました。いざ働き出してみると、今まで出来ていた事が出来なかったり、一般の方の仕事の速さ等に驚きました。就職して間も無く繁忙期の春休みになりました。コロナだというのに、平日から学生であふれかえっていました。私は毎日ローラースケートのリセット作業をやりました。毎日終わりの見えない作業でした。お客様の案内やゴミ捨て、テーブル拭き等できる限りやりました。仕事に馴れる間もなく忙しくなり、なんとか貢献できたかと思います。その頃の自分を支えていたのは元気でした。ある仲間がハイタッチして来ました。春先の変な気分やモヤモヤ、やるせなさをハイタッチや元気がすつとばしてくれました。施設で経験した事は沢山ありますが、落ち込んだ時や辛い時に支えてくれたのは仲間でした。自然と仲間を大切にするという目標ができます。自信がないし、変な方向にいつてしまわないか不安ですが仲間を大切にしていけます。これからもよろしくお願ひします。



「久しぶりのニュースレター」

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。

肌寒くなったり、暑くなり体調管理が大変だとは思いますが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

もう早いもので施設生活も9年を過ぎましたニュースレターも何回目だか分かりません（多分8～9回）9年生活していると会話の中で自然と、だいじ（栃木弁で大丈夫）って言えるようになりました（笑）ざっくりと施設に繋がるまでの事を書いてみようと思います。

自分の地元は神奈川県の川崎で、小学生の頃には対人関係が苦手でした。いじめられっ子で、週1ぐらいでバスにのり児童相談所に通っていました。いじめられるのが嫌で人の顔色ばかり見ていました。都合が悪くなると嘘をついていて、中学に入り遊んでいた友達にシンナーを進められ断ると、仲間外れにされるとか根性無しと言われるのが嫌で安易に手を出しました。その後も何回か誘われるたびに使うのですが、自分1人で使ったりはしなくて、そんなにハマらず高校に入りましたが、遊びたい一心で親にはバンドをやりたいと嘘をついて自主退学しました。次の日から親父がやっていた自営業の内装業を手伝う事になり、毎日仕事から帰っては親父の晩酌を付き合うようになりました。ある日、たまたま電車で中学の同級に会い大麻を誘われました。笑いが止まらなくて凄く楽しく幸せな気持ちになれたような気がしましたが、自分でお金を出してまで使うような物ではないと思っていましたが、そんな事も無く

アディクトのケケンタ

薬を使わなくても遊べていたのにいつの間にか「今持ってる」と電話しては遊ぶか遊ばないか決める最悪な奴になっていました。ある時自分で何をしているのか、解らなくなり、初めてお袋に薬が止まらない自分でも解らないけどおかしいと相談したら親身になって調べてくれて横浜の山の上にある某精神病院に連れて行かれて入院し、退院と同時に川崎DARCに繋がりました。しかし本気で止める気などなく、ミーティング中にトイレで使い利用できなくなり施設長の提案で栃木DARCに繋がりました。最初の印象は凄く所に来たと思いました。周りは田んぼや林しかなくコンクリート・ロードからカントリー・ロードに変わり、今まで居た環境とはまるで違うのです。まあ今では住めば都ですけど（笑）規則正しい生活にも馴染めずペナルティばかりついて約3ヶ月連続現物生活でふて腐れていきました。

そんな時先行く仲間から「今のお前じゃ仲良くしたくても出来ねえ」と言われ初めて自分を変えなきゃ駄目だ！と思ひ処方薬の調整を始めたりと少しずつ施設生活に光が見えて行きました。

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いった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ております。

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。

9月にステップアップした仲間

1st

- ・該当者なし

2sc

- ・シン Stage 1～Stage 2へ

3rd

- ・該当者なし

CF

- ・該当者なし

PP

- ・キララ リサ Stage 2～Stage 3へ



9月の献金・献品

(献金) 匿名者3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) 9名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 11名 PP(女性) 17名計67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。



「旅立ち」

依存症のキコ

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、自分を大切に作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。

ああ、この薬飲みたくない。私の胸はドキドキする。時計は夕方5時半を指している。夕食の安定剤を飲む時間だ。

8月某日、それは突然起こった。夕食の薬を飲んで2時間くらいすると身体中むしずが走ったようになり、とにかくじっとしてられない。ゆっくり休んでくださいと言われるが、ものの2分としてじっとしてられない。貧乏ゆすりが激しくなり、私はいてもたってもいられず狭い部屋の中を行ったりきたりする。「睡眠薬をせめて早く飲みたい」と懇願するが止められ、就寝時間まであと何分、時計との睨めっこだ。1分、2分、時計はなかなか進まない。私の異常は続くばかり。終わりがいつくるか分からず、どうしよう、どうしようと焦りが募る。あまりの不安でそれはやがて過呼吸へと変わっていく。

そんなことがあり、私はとうとうリラプスしてしまった。故意に薬を飲まなかったのだ。また翌日、精神的不安から朝から安定剤を飲んでしまった。まさかのリラプス。入寮後、5ヶ月だった。

私は3月22日、ボストンバック1つで故郷を後にした。息子とうまくいかないことから精神的不安定になり、鎮痛剤の乱用、処方薬、市販薬の乱用を繰り返していた。薬の飲み過ぎで私の身体は悲鳴をあげていた。薬の買い過ぎで経済的にも苦しくなり、当時班長だった私は町内の区費にも手をつけた。こう、これ以上は限界。4月で60歳を迎える。決してもう若くはない私。このまま人生を終わってしまうのか。嫌だ、なんとかしなければ。

私は30代半ばから精神科に通っていた。重度の鬱病。やがて混合性パーソナリティー障害と言われ、精神薬を常用していた。そし

て25年あまり。5～6年前より鎮痛剤乱用が始まり、薬物依存症と言われた。NAやAAに通うことを医師に勧められ、私はオンラインミーティングをやったり地元のNA会場にあちこち通った。夕方5時頃自宅を出て、電車を乗り継ぎ、県内のあちこち走った。そこは男性施設の会場だった。入るのにすごく勇気がいったが、自分のためだと思った。その男性施設の人の勧めで今の栃木ダルクを紹介された。もう、若くはないのだから1からやり直したらどうかと。その当時、私は不安などなかった。とにかく人生をやり直したい、それだけだった。入寮するには、まず薬物依存症専門病院に入院しなければならない、そう言われ私は静岡富士市にある聖明病院に入院した。12月の寒い日のことだった。入院生活は快適だった。アルコール依存に人が多かったが、この楽しい日々がずっと続かないかと願った。でも病院のプログラムを順調にこなして私は退院を迫られた。当時住んでいた団地を引き払い、荷物の一切合財の処分を友人に頼み、荷物はボストンバック1つにまとめた。3月22日、その日はやってきた。ボストンバック1つで私は病院を後にした。数々の友人の見送りを後に。私は友人の車に乗り込んだ。急ぎ栃木へ。もう大好きな富士山を見ることもないだろう。不安で押しつぶされそうになりながらも私は新しい扉をたたいた。さあ、行こう。これから私の新しい船出だ。



「今できる事」

依存症のしょう

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。



今日一日の精神で、回復を続けている仲間の皆さん、はじめまして！

覚醒剤依存症の、しょう です。今年の、5月30日に二度目の栃木ダルクに繋がりと、日々精進している？つもりではいます。

此度は、大阪刑務所から出所し、その足で繋がりました。

以前は、名古屋刑務所から繋がっていますので、あとは府中刑務所から繋がれば、三大刑務所を制する事ができます。

すぐ、こんな事を考えてしまう所以がポン中ということでしょうか？

大刑在監中から、家族、栃木ダルクとは連絡を重ね、ダルクで、もう一度やってみようと、

思っただけなのですが、本当に決心したのは出所しシャバの空気を、おもいきり吸った時でした。その時、別の決断をしていたのなら僕の人生は、先が見えていたのかもしれませんが。

現在、四苦八苦しながらも、なんとか一日一日を、乗り切っているという感じです。

お世話になるのが、二度目ということもあるのか、謙虚さが、足りない。以前の生活と比べてしまう。感情のコントロールが下手。など、自分なりに、課題も見えています。

ですが、今こうして、ここで生活しているという事だけは、自分を評価したいと考えています。

出所後、4ヶ月が経ちました。懲役は、慣れていきますので精神的なものは、すっかり良いのですが、体力が全然、戻ってこないという感じです。

僕の年齢は秘密ですが、Lv49です。なかなか強いです。

幸い、現施設では、身体を動かせる機会が多い（ソフトボール、川遊び、ゴルフ、等）

ので、健全な心身を取り戻すことに、励んでいます。

特に、ゴルフに今、はまっていて、打ちっ放し・ショートコース・本コースに行くことが、一番の楽しみに、なっています。

先日も、施設長と仲間と一緒にロングに、行ってきましたが、この先の記憶は、ございません・・・

ルールや制限の、なかでの生活ですから楽しくない事も、多々ありますが考え直さなければならない事も多く見つかります。

覚醒剤を二度と使わない為に、自分を変える為に、今日一日あるのみです！

今回のテーマ「今できる事」ですが、自分ひとりの力など本当に微力だと痛感しています。

自分のできる事など、考えても綺麗事を並べているだけのようになります。その日の体調、特に精神面で、できる事は大きく変わってきます。

僕の今、言える事は、その日のベストを尽くす。ただそれだけです。

この先、失敗も数多くするでしょうが、それらに恐れず、めげずに生きて行きたいと思っています。

皆さんの御健勝を祈り、ペンを置かして頂きます。

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、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段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。



ピア・カウンセリング

毎日1時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いっ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。



編集後記

全国的に緊急事態宣言が解除され栃木県は市町村によっては独自にまん延防止等重点措置区域があるみたいですね。施設に至っては色々な面で通常通りに戻りつつあります。このままコロナが収まってくれば良いと思う今日この頃です。

編集秋葉