

活動予定

10 月

- 2 日 収穫祭（那珂川 CF）
- 3 日 依存症関連相談技術研修会
- 5 日 日光東照宮栗石返し
- 6 日 マ・メゾン光星祭
- 7 日 東京保護観察所プログラム実施
- 11 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 12 日 家族教室 薬物乱用防止教育事業県央
- 16 日 宇都宮保護観察所プログラム実施 再乱用防止教育事業県南
再乱用防止教育事業県北
- 17 日 依存症関連相談技術研修会 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 18 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央 岡本台病院ふれあい祭 マロニエフェスタ
- 21 日 東京保護観察所プログラム
- 23 日 再乱用防止教育事業県央
- 24 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導 茨城県立こころの医療センタープログラム
- 25 日 関東更生保護委員会プログラム見学 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱
指導 再乱用防止教育事業県北
- 30 日 筑波大学森田先生によるプログラム

11 月

- 3 日 どまんなかフェスタ
- 9 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 薬物依存症者相談担当専門研修会
- 11 日 東京保護観察所プログラム

施設報告

那須 TC（初期・断薬）17 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）14 名
那珂川 CF（中後期・農作業）13 名 ピースフルプレイス（女性）12 名
計 56 名で活動しております。各々の施設で役割を持ったプログラムを
実施しております。

編集 特定非営利活動法人栃木 DARC
〒320-0014

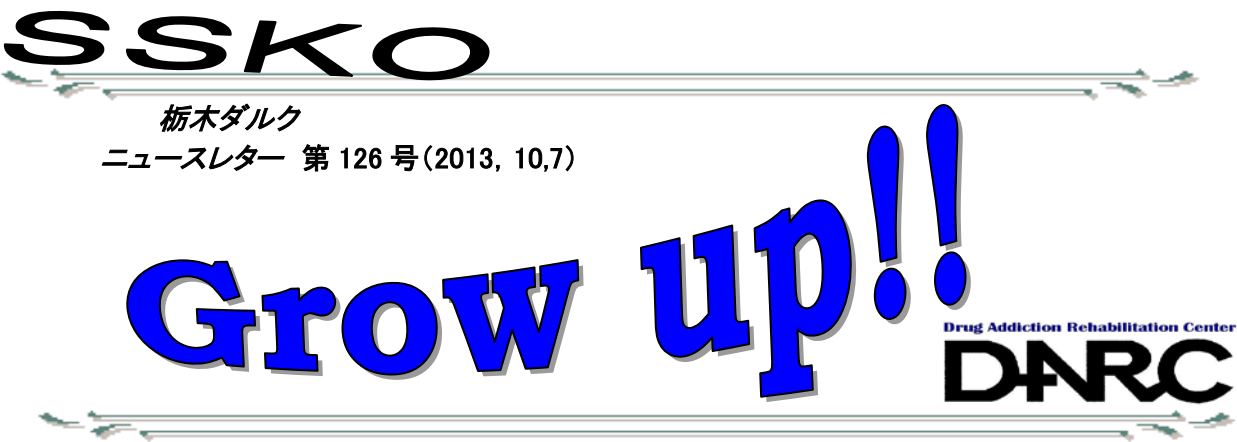
栃木県宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル 3F
TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

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

発行所

郵便番号一五七—〇〇七三 東京都世田谷区砧六—二六—二一
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



5 から 3Stage へ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
理事長 栗坪千明

栃木ダルクのプログラムが 10 月からこれまでの 5Stage から 3Stage に切り替わります。5stage は 2006 年からアメリカの治療共同体を手本として階層式としたものです。この 7 年間の実践のなかで見えてきた良い効果はたくさんありました。最良点は自分の回復の進捗が細かくステージを設けることによって確認しやすくなるということにあります。そのことにより援助する側の支援もしやすくなります。そしてステージと平行して役割（ロールモデル）がありますが、そこにヒエラルキーが生まれます。本人たちがプログラムを修了し、飛び込んでいく社会にヒエラルキーはほぼどこに行っても存在します。それを薬物から守られた環境の中でシュミレーションしていくという施設にしながら社会性を身につけていくという点で優れている部分だと思います。日々のプログラムもたくさん用意し、本人たちの力を注ぎ方も選択できるようにしました。このやり方が今出来る栃木ダルクの最良だと思ってやってきましたが、長年続けるうちに弱点も見えてきました。

階層を設けることにより、回復が機械的になったということです。階層式ということは次のステージに上がるためのいくつかの要件があります。その要件をクリアして、問題行動がなければ自動的にステージが上がります。そうすると測定できない部分が必ず出てきます。つまりスピリチュアル（良心）な部分は測定不可能ですから、そこは必然的に考慮しない方向で進んでいってしまうということ。さらにロールモデルが存在することにより、施設内での役割をどうしても重視しがちになってしまうということにつながっていきます。これは元々 NA のプログラムを手本として始まったダルクの理念とはかけ離れた形になっていく可能性があります。

このような事態にここ 1～2 年違和感を覚えながらも続けてきていたのは、良い対案が見つからなかったということでした。

しかし、よくよく考えれば元々私たちには 12 ステップという強力なツールがあったわけで、これを強化するような枠組みをつくれば良いのだと気づきました。

こうして約 1 年間スタッフたちと研修を重ね、3Stage を開始することになりました。基礎となるのは 12 ステップです。ただ NA に通う前の人たちですから、もう少し解りやすく、意味合いを抽出した形でのプログラムです。これを最短で 12 ヶ月かけて行っていきます。またロールモデルも 5 つの役割があったのを 4 つに減らし、スタッフが常に評価をすることに神経を使う必要がないようにしました。

新しい試みが定着し、利用者やスタッフが実践しやすい環境になっていけば良いと思います。関係者の方々には引き続きご支援、ご指導よろしくお願い致します。

旅は続く

那須 TC 秋葉

THE Journey Continues 旅は続く WCNA35(第 35 回 NA ワールドコンベンション)では、数々の奇跡が起きている NA の 60 周年を祝おう！私たちは回復の旅の途中ではじめて、フィラデルフィアに集結する事になる。フィラデルフィアは「兄弟愛の街」であり、親しみをこめて「フィリー」とよばれている。今さら言うまでもなく、フィリーは大都会だ。その大都会ならではの特色の数々は、私たちが今回のワールドコンベンションを特別でまたとないものにするのに役立だろう。今回を最後に、2018 年まではワールドコンベンションがアメリカで開催されることはない。そんな特別なイベントに参加して来ました。

一言で言えばスケールが違います。アメリカという土地柄なのか色々な人種の人達がいたしワールドコンベンションなので色々な国のアディクトが集まっていたので、その人達のパワーに圧倒されたし、アディクト一人一人の目指すものが同じであり仲間が世界中にいる事を実感出来たし、私たちがやっている事は決して間違いではないという事を再確認出来ました。本当に与えられた事に感謝しています。

海外に旅行する事なんて薬を使っていた頃には考えた事もなかったし、そんなお金があれば薬に使っていたでしょう。でも回復していく中で、初めは楽しむなんて出来なかったけど、最近になってようやく回復を楽しむ事が出来るようになってきたように感じています。クリーンでいる事や NA のフェロウシップの大切さ。クリーンが始まった頃はむりして楽しんでいる振りをしていた様な気がします。無理してそういう場に行って仲間を沢山作れば回復とか、ミーティングでよい話を出来れば回復しているとか思っていたけど、最近は「そう言う事ではないんだなあ」と思っています。確かに仲間は沢山世界中にいれば良いと思うけど、イベント等で会う仲間全員と仲良くなるのは不可能だし色々な人とハグしてアノニマスネームで自己紹介しても全員を覚える事は出来ません。だから今はその場に居た人達と楽しむ事、そしてその共有出来た時間と仲間感謝する事にしています。

ここからは施設の話をしたいと思います。栃木ダルクはこの 10 月からプログラムの内容が変更になりました。5 Stage～3 Stage になりました。説明は一面の栗坪がしているので省きますが、期間も短縮されかなり良いプログラム内容になっています。

それに伴いではないのですが 10 月から宇都宮の施設長と那須の施設長が入れ替わりしました。宇都宮が吉岡、那須は私、秋葉がみる事になりましたのでご報告させていただきます。宇都宮の責任者を約 1 年半やらせてもらい本当に良い経験をさせてもらいました。修了生も何人か出す事も出来ました。やはり宇都宮でやらせてもらって思った事は那須での断薬期間を経て来る事が重要であると言う事なのです。というのは、最初から使える環境で止めていくプログラムより那須のような直ぐに薬が手に入らない環境で断薬する事でクリーンな頭で自分の問題を考える事が出来るし、嫌々居る施設を飛び出す事なく居続ける事で自分を変える事を学ぶ良い場になっていると思います。

私が先行く仲間から与えられた回復を今度は与える事が出来るように、私自身も「あせらずゆっくり」生きたいと思っています。



10 月 2 日に行われた那珂川 CF での収穫祭での写真です。栃木ダルク 3 施設と卒業生が多数参加してのイベントになりました。雨が降って芋掘りは中止になりましたがバーベキューと流しそうめんを頂きました。



近況報告

依存症のナツ

季節の変わり目に入り体調管理に十分気を付けなくてはいけない時期に入りました。そんな私といいますと、この数か月、睡眠時間が 4 時間程度とまったくセルフケアが出来ていない状況です。スタッフ研修も 3 度目に入りました。そろそろ、まずいといった危機感をもって挑んだのですが、最近では自分の問題があまりに多すぎてどう解決していったらよいのかまったくつかめない状況です。人間関係の問題、感情の問題、脅迫的な性格、コミュニケーション能力のなさ、自己肯定感の低さ、そして一番の問題である薬物問題。どれをとっても依存症特有のものばかりです。メンバーだった頃はもう少し気楽だったのですが。今では緊張しすぎていると仲間に指摘されていますが、それも直せないでいます。

仲の良い仲間が移動したり退寮したり、周りの状況の著しい変化にも戸惑っています。以前スリップをしてきたことを思い出すとまさにこんな状況であったとひしひしと感じております。しかし以前の苦い経験、心境、心構え、どんなやり方でも薬が止まりませんでした。正直なところ今回も薬物は使わない自信など一切ありません。いつ使ってもおかしくない自分がいます。もう同じことは繰り返したくないと思う気持ちも本当です。過去にもそんな気持ちで臨んでも何度もスリップを繰り返してきた私です。どうやって薬物をやめたらよいのか。それも今の私ではわかりません。とにかくまったく自信がないのです。仲間を信じてとか、ハイヤーパワーに委ねてだとか今の私には心の底からは言えません。それが正直な気持ちです。少しでも前向きになりたい気持ちはあります。自分自身の不甲斐無さ、無力感。自己憐憫、そんな気持ちが邪魔をして、なかなか前を向けないのかもしれないかもしれません。

しかしそんな自分にも楽しみがあり、最近、トレーニングのサークルを立ち上げ、2 週間に一度ほどジムに行き、仲間と良い汗をかいて楽しんでいます。しかし毎日の脅迫的な運動には自分でも問題意識は持ちつつあります。おかげで、この 4 か月、体重は 24 キロ落ちましたが。おしゃれなどしたことが無かったのですが最近では、身だしなみに気を使うようになりました。少しは進歩した部分もあると自分でも評価したいところではあります。今後は先のことも考えなくてはいけないと思い、将来の展望も先行く仲間に話しました。気づいたことはこの先そんなに甘くはないということと、今の自分ではダメだということでした。大切なのは自分の生き方を変える必要があるのではと最近になり感じています。自分を変える事への恐れが邪魔をしてなかなか自分が変わっていきません。今、出来る事は実績を作る事、人間関係の問題をクリアする事と提案を受けました。今の私には背伸びをせず、等身大の自分でいること。自分自身の力量で焦らず丁寧に物事を運んでいくこと。力を抜くこと。が大切だと思っています。多少の忍耐力も必要だとも思います。今後、物事が好転するかまた振り出しに戻るかは自分自身の問題なのかもしれません。今が今後の自分の人生で一番大切な時期なのかもしれません。この数か月、うっすらと気が付いたことがあります。何かを手に入れるためには、何かを失ったり、手放さなくてはいいなのかもしれません。もしこれから責任が増えたり対人関係の壁にぶち当たったりしたら、自分のやりたいことをどんどん手放さなくてはいけないのかもしれません。過去の清算もしなくてはいいけません。そんな葛藤の中で毎日を過ごしております。今は模作しながら、綱渡りの状態という感覚です。方向性は定まってはおりません。問題も山積みです。しかし今は第一の目的、断薬。を大切にし、自分なりに自分を受け入れていければ良いのかと思います。次に読んで頂くまでクリーンでいられることを心より願っております。

未来へ

クロ（宇都宮 OP）

今日は、薬物依存症のクロです。私は、現在、栃木ダルクに繋がりと、7 年 9 カ月 17 日を経過（H 1 7 年 1 2 月 8 日（金）～H25 年 9 月 26 日（木）PM15：06 時点で。久しぶりにニュースレターを書かせて頂きます（先行く仲間から、突然書かない？と提案され、重い腰を上げ、実行しました）。パソコンのキーボードを打ち、マウスを握りモニターを睨んでます（大変）。大切なクリーン（薬物を使わないで生きる期間）が 9 カ月と 26 日を通過しようとしています（苦）。それまでに様々な転機は、有ったのだと過去を振り返りながら日々、強い後悔をしています。諦めの中での、プログラムを行っています（情）。それでも、微かな期待（思いっきり妄想）だけの幸福と悪夢の最中です（自己判断）。絶対に変えられない過去に強く、縛られ、人（人間）、としての明るい未来さえも、怠惰ながらも、強い無気力な、気持ちを抱きながら、生活を送っています。何でもネガティブな心理、甘え、無継続、自尊心の低さ、裏切り等…ネガティブな感情に縛られる事が多く有り過ぎます。そんな、精神状態では、自己肯定感を上げられるはずもなく、本当に芯から己を、愛する事も、もちろん、有りません。プログラムに入る以前は、それ以下で、そんな、感情すら、頭に、よぎらずに、不満だらけの、地球のゴミのようでした。只、ひたすら薬物（アルコール）&賽銭（賽銭箱の）を使うか盗むか、本当に生きた屍（現状も殆ど、変化が有るか無いのか、どうか？）でした。如何に冷静で、落ち着き、本来、兼ね備えている生力、カリスマ、美学、慈愛、他愛、等の有る、見本的な入寮者では、もちろん、有りませんでした。（悲）。「普通」！！が自分に当て嵌まらない、それ以下だとも。あらゆる事に、劣等感を感じ、平等な時間でさえ、神、仏さえも僕を舐めました。生きている、意味さえ、疑問に感じながら、死に場所を探すような、生き方でも有り、「何故、こうなってしまったのか？自己憐憫に浸りながら、自己責任の受容先を手探りで探していました」。

完全に、自己の「非」を認めようとせずに、消去、削除。・・・、そして、答え探しでついに、「**総て、自分が悪い**」っと。総て、これまでの人生の、舵取りは己で行い、己、悪友の悪知恵、経験値の低さ・・・。完全に己（良心）を、振り返らなかった結果は、親、社会、薬物、・・・e t c、等の復讐、反撃へと、目覚めようとさえしていました。（実際に、そんな、根性は全然に全く無い。）

完全に自分を、正当化させたかったのだと思います。

昔の、己以上の「本当の悪魔」、「真の変態」、「地球の犯罪者」に勝手に進もうと・・・思っていました。せつかくの人生、なるべくだったらなら、クダラナイ過去を自己歴史に載せたくは有りません。今、「新しい人生」の再構築、再建築中です。そして、これまでの、人生の「過去の責任」を果たさなくてはなりません。本当に、多くの責任を取る為の、人生（クリーン&就労&借金返済&家族への思い、回復、）にも、なってしまいそうです。（当然だが！！！！）

しかし、楽しく、明るい時には、辛い、未来を歩くのも、私なのです！。

その為には、己へ改革、構築、援助が必須になってくるのです。

今までの、現実逃れ、誤魔化し、嘘、妄想（楽しい部分もかなり有るが♥）・・・等、に疲れはてました。先ずは、何よりも、言葉だけでも、妄想だらけ、空想でもなくて、有言実行していければと、心から思います！完全に、なくとも、

社会、社会人、人生、時間は絶対に、待つはくれません！全ては己からの、主張とモチベーション次第で、難しくも、大変で、猜疑心の多い人生を歩みきらなくては、なりません。過ぎた「過去」に、負けないように、己の未来への扉を開けようと思います。

私と薬物

エマ（サポート）

私が薬物を使用したのは中学 2 年の頃だった。当時の私は親が嫌がることなら何でもやりたかったし、私が興味を持つものは、大体親が悲しむことだった。16 歳の時には薬物を売ったり流したりするようになっていた。薬物を使用した最初の気持ち、特別な事をしている。私は人より人生をハッピーに過ごしているなんて、17 歳で無くなっていました。止めたくても止められない。体が・・・頭が・・・手が・・・ブラックアウトをしても止められない。自分ではどうにもならない。18 歳、覚せい剤で逮捕された。嫌だったけど、薬物から離れられたと安堵したのが本心だった。私はそのまま少年院に行った。帰ってしばらくの間、使わない生活が続いた。ほんの些細な事で、私は再び薬物生活が始まってしまった。私は病気と言いやり続け、止める選択をせず、薬物をやり続けた。止められないならやり続けられればいい。そんな時だった。母に手を引かれて NA に行き出した。薬でボーッとしながらミーティング。何のために行くのかも・・・。そんなことより、ただ参加する。酷い時には車の中で飛びね。会場に入る。けど、止めてない。けど、行く・・・みたいな。ある事件で私は独りぼっちになってしまった。ただ現実が受け入れられなかった。私も必死だった。生きる希望がなくなってしまった。薬物に逃げ、ポッカリ空いた穴をなんとか埋めようとした。涙が・・・前が見えない。気持ちを言葉にする事で誰かを傷つけるのが怖かった。苦しかった。誰の言葉も何もかも信じられなくなっていた。このまま、やり続けたら、また同じ事になる。分かっているけど現実には甘くない。止めている時に限って過去の事で後ろ指を指してくる人達がいる。完全に止めているわけではないから、私は自分に自信がなくなり、元の場所に戻ってしまう。家族に、仲間、病院に行くたびに「DARC・・・」。薬物をやるたびに病院や先行く仲間に助けを求める。次やったら・・・もう少し待って・・・が私の口癖だった。

3 年前、私は 2 度目のブラックアウトをした。場所は同じ家だった。その時も母が支えてくれた。私は少ししか記憶がない。ただただ泣き喚き、母にしがみついた。母は私を抱き寄せ「大丈夫」と背中をさすってくれた事しか覚えていない。その数日後、兄の運転する車で地元から離れた病院に入院した。時間が経っていくうちに体は元気になっていく。記憶も戻り始め、私はなんて事をしちゃったんだと自分に反省した。家に帰って私は衝撃を受けた。一緒に住んでいた姉がいなくなっていたのだ。もお一緒に住めない。入院前、私は姉に何かした記憶がない。子供を守るため、姉は私から離れたのだ。私は途方に暮れた。ただ、悲しくて淋しくて仕方がなかった。やり直す事。私の 1 番の理解者だと思っていた姉が私から離れた。本当に独りぼっちになった。なんのやる気もなくなった。親友とも会えない。姉との時間は無くなっていく。遊ぶ事で・・・薬物をやる事で・・・その思いをかき消していった。この頃から私は 1 人でミーティングに通えるようになった。30 歳になっても決心がつかない。去年、父から話があると呼ばれた。どうしたいんだ・・・と聞かれた。ありのまま私は話した。また捕まるかもしれない。でも、私が DARC に行くとするまで待つてほしい。ボロボロになっていく私を見ているのは辛いと思うけど、もお少し整理をさせてほしい・・・と。突然だった。去年、姉の子供が亡くなった。命あるもの、大切に育てた命がなくなった。生きたかった子供が亡くなって、私は何をやっているの・・・。ほんの少しの正気さが、今の生活を続けていける力になっている。先行く仲間が、ずっと変わらないでいてくれたから、私は信じて、今の生活を続けられている。家族に・・・仲間に感謝して、今、7 ヶ月のクリーンタイムが続けられています。日々、仲間達と分かち合う事でハッピーに過ごせています。ありがとうございます。



9 月にステップアップした仲間

那須 TC

・ター ステージ3へ

・新しい仲間 ジン カツ ユウヤ

那珂川 CF

・該当者無し

宇都宮 OP

・該当者無し

PP

・シュウ ヒロ エマ アサミ

ステージ2～ステージ3へ

8 月の献金・献品

(献品)V ネットフードバンク宇都宮様、山口武様、小口勝寿様、黒崎貞造様、佐竹慎哉様、鈴木秀生様、星一明様、井澤賢二様、他匿名 2 名様

とても助かっております。栃木ダルクー同感謝しております。

献品のお願い

- ・引き続き宇都宮 OP で使用していたパソコンが壊れてしまい、必要になりました。ご家庭、知人の方で献品していただけるものがあればよろしくお願いいたします。
- ・PP で毛布、バスタオルが不足しているのでお願いします。
- ・修了者多数と各施設で社宅を用意して職員がすむ事になるので、電化製品（冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ）等、一人暮らしで使いそうなものを献品いただけるとありがたいです。

お知らせと一言

- ・先月から引き続き那珂川 CF でボランティア活動をしています。町内限定になりますがボランティアの依頼がありましたら那珂川 CF 担当 栃原 までご連絡下さい。
- ・10 月のニューズレターから編集を秋葉がやる事になりました。これからよろしくお願いします。

編集 秋葉

昔の自分と今の自分

薬物依存のイッチャンです。

自分は中学校3年の三学期頃シンナーを覚え、高校には進学せずに地元の会社に就職しました。そこで知り合ったのが2つ上の先輩でした。その先輩がシャブをやっているのを知り、自分もシャブをやりたいくなり、先輩に頼みシャブを分けてもらいやってみた所、ドンピシャリはまってしまいました。会社は休みがちになりシャブを買う金も無い、だから工場や瓦屋、ダンボール会社、トロールトルエンなどがある会社にはよくシンナーをパクリに行きました。それをドリンクビンや1リットルのビンに小分けをして土曜日、日曜日の暴走族の集会の時にシンナーを売って金を作っていました。有名な暴走族の集会の時はいつも100人前後は集まっていたので土、日で18万円くらいシンナーを売っていました。4年位はシンナーを売った金でシャブを買って遊んでいたのだが、劇物毒物取締法違反で2回逮捕され、それでシンナーの売人は辞めたのだが、シャブを買えないならシャブの売人をやろうと思い、シャブの売人を始めました。シャブの売人は1日30万から40万円儲かります。10g3万円で買い付けて10g10万円で売る。10年位はシャブを売った金で生活を送っていました。でもほとんどボーカゲーム、ギャンブルで使ってしまったような気がします。

リッチな生活も10年しかもちませんでした。覚せい剤取締法違反で逮捕され、(使用、所持、譲り渡し、営利、銃刀法)4年の懲役。刑務所に言ったからと言ってシャブをやりたいと思う気持ちは変わらず、毎日シャブの事ばかりを思いながら生活を送っていました。「シャブは自分にとって安定剤であり、痛み止めだった。」4年の懲役生活が終わり出所日には兄と姉が迎えに来てくれました。娑婆に出て2時間位でシャブを使ってしまうしました。娑婆で待っていてくれた仲間が出所祝いをしてくれました。その時貰った物がシャブ10g、ポンプ6本でした。出所祝いにシャブを貰うのは嬉しいような少し複雑な気もしましたが、仲間の好意を無視する訳にもいかないので快く頂きました。訳5年ぶりのシャブはとても良かったです。宇宙食に叶う物は無いと思いました。仲間がシャブの売人をやっていたのでシャブは安く手に入りましたが金が欲しい。今度は仲間と窃盗の繰り返し、重機類、車、鉄板、建造物侵入、何でもやりました。人様の物をパクってきてリサイクルショップや中国人などに売り渡していました。薬をして金を設ける、悪いことをして金をもうける、世の中はそんなに甘くありませんでした。

窃盗、建造物侵入、覚せい剤取締法違反で逮捕、また獄中生活を送る事になりました。刑務所の中で覚せい剤教育を受けることになり毎週1回のプログラムで3ヶ月間受けました。ダルクの職員2名、スタッフ1名、合計3名の方が毎週メッセージを運んで来てくれました。でも自分にとって教育などどうでもよかった、教育に出れば午前中の作業はサボる事が出来るし他の工場の仲間と会える、それが楽しみでした。刑務所の中で東日本大震災が起こり、塀が壊れ、工場も何工か使えなくなりました。本当に貴重な体験が出来たと思っています。テレビを見て

初めて東日本、東北方面の被害の大きさにビックリしました。実家は大丈夫だろうか、墓石は倒れてはないだろうか、妻や子供たちは大丈夫だろうか、怪我などしていないだろうか、心配になってきました。でもどうすることも出来ない辛さ、もう 2 度と味わいたくは無いと思いました。

出所日になるとシャブの事しか頭には無かった。「早くシャブをやりたい」そう思っていたけど、自分は本当に地元に帰って良いのだろうか？帰れば昔の生活に戻ってしまう事も十二分に分かっていました。シャブをやりたい、でも昔の生活には戻りたくない、どうしたら良いのか分からなくなっていました。その時、幻聴が聞こえた。ダルクがあるではないか、それともハイヤーパワーだったのか。教育の時メッセージを運んで来てくれたダルクの職員の方に電話をして事情を話し、そしたら温かくダルクの仲間が迎えてくれました。ダルクにつながり 1 年 11 ヶ月経ちました。那須 TC から今年の 1 月に那珂川 CF にチーフとして移動してきましたが、今はインターフェロンの治療中、毎日頭が痛いし身体が怠い、そして苛立ち、毎日辛いですが 40 数年間シャブを使っていたのだから仕方がないと思っています。今まではシャブを止めよう、止めなくては駄目なのだという気持ちが強かったと思います。今は使いなくなったら使っちゃえ、でも今日だけは使わないで生活をしようと思うようにしています。

「JUST FOU TODAY」 (神はその人に乗り越えられない試)

10 月 1 日に栃木ダルクを修了したハギさんです。おめでとうございます!!! 社会復帰しても回復を続けて下さい。

