

次月活動予定

4 月

- 1 日　北関東エリアオープンスピーカズミーティング
- 5 日　再乱用防止教育事業県北
- 6 日　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 7 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8 日　家族教室
- 10 日　東京保護観察所プログラム
- 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　更生保護施設プログラム
- 18 日　再乱用防止教育事業県南
- 19 日　栃木 DARC・岡本台病院連絡会
- 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
- 23 日　東日本盲導犬協会ふれあいデー
- 24 日　東京保護観察所プログラム
- 28 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

5 月

- 8 日　東京保護観察所プログラム
- 10 日　再乱用防止教育事業県北
- 12 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 13 日　家族教室
- 16 日　再乱用防止教育事業県南
- 18 日　再乱用防止教育事業県庁
- 19 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 22 日　東京保護観察所プログラム
- 26 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28 日　家族会

発行所

郵便番号一五七〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三一一七〇二号
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

編集　特定非営利活動法人栃木 D A R C
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曾 2-2-14　形松ビル 3 F
TEL 028-650-5582　FAX 650-5597
URL　<http://www.t-darc.com>E メール:nesm@t-darc.com



オーストラリア研修

特定非営利活動法人栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

2/19～26 までの 1 週間、オーストラリアのシドニーへ研修に行きました。見てきたところはクリニック・施設・インジェクションセンター・ファミリープログラム・ドラッグコートです。薬物的な背景はずっとヘロインが問題になっていたが、90 年代後半からは日本と同じメタンフェタミン常用者が増え始め、現在は覚せい剤が一番メジャーな薬物となっているということでした。基本的にハームリダクションを進めている国なので、日本とは対照的です。

施設やクリニックと一部の街角には注射器のセットが無料で置かれています。これは使用を勧めているわけではなく、薬物使用者の感染症予防のためにあるのです。また覚せい剤の代替薬も使用されていました。基本的に身体的な離脱症状のない覚せい剤でなぜ使うのか疑問に思い質問したところ、覚せい剤による精神症状のコントロールということでした。ファミリープログラムは 2000 人以上の会員がおり、ボランティアが 24 時間の電話対応をしているということでした。24 時間とはすごいことです。またインジェクションセンターでは、そこだけに限って薬物使用を認め、薬は持参するもののその他の道具は用意されています。またオーバードーズへの対応も看護師がします。薬物に馴染みのない人は薬物使用を促進しているのかと思うことでしょう。これは死なせないための支援だということです。私も個人的には死んでしまうのなら、まだ薬を使ってくれてた方が良いと思っていますので、共感できました。ドラッグコートは裁判官も良き理解者という感じでした。皆が本人の回復の努力を認めているという雰囲気が感じられました。

研修を通してハームリダクションの意味もこれまでの認識とは違っている部分も多い印象です。また国が違い、文化や習慣、考え方も違いはありましたが、回復支援を行なっているダルクとの共通点も多く、自信が持てることも多くありました。随分と久しぶりの海外研修でしたが、有意義な時間が持てたと思います。

今回のニュースレーターは修了者スペシャルになっています。

頑張らないで生きること

ピースフル・プレイス
施設長　　栃原　タ子

寒さの中に春の気配も感じ始め、気持ちも少し緩やかな感じに変わってきています。
春を迎える前に、今回は私自身が調子を崩していたことを少し振り返りたいと思います。

今年に入り、いろいろなことが重なっていました。プライベートなことですが、子どもの卒園、小学校への入学への準備、それに伴い保育園から学童保育への移行、私自身の通信高校の進級。日常は日常で変わらない生活があります。その生活を大変だと感じることもあっても、今の生活が私の中で「普通」「日常」になっていました。だから、生活が変わることへの大きな不安はマイナスの方向にしか繋がられなくなっていました。

卒園の準備も、入学の準備も、進級するための勉強も、日常も、1つ1つやっていけば良いと頭ではわかっているけど「あれもこれもしないといけない、だけど何も終わっていない」という焦りばかりが出てきて、結果何も集中できなくなって「もう、できない。限界だ」と家族の前で声をあげて泣いている自分がいました。それから暫くは、何も手をつけることができない感覚を感じながら、それでも1つ1つやり終えていました。学校の試験も「勉強しないといけない」と言い続けながら、結局試験前日まで手をつけることが出来ずに当日を迎える状態でした。けれど、全教科合格することができました。この期間、私の中で完全にエネルギーが切れてしまっていました。仕事もどんどん溜まっていくし、家事もあまり出来ずにいました。子どもとごろごろしている時間が楽でした。好きな映画を観ている時間が、何も考えることをしないで済んだので楽でした。

鬱なのかなあとも思いましたし、鬱だったら格好もつくかなとも思っていました。笑う事は出来ていたので鬱ではないことも分かっていました。だけど、家族にも負担をかけているし、今までやれていたこともやれなくなっているし、頑張ろうと思える気持ちも持てないし、何か出来ない理由が欲しいと思っていました。

今はいろいろなことは出来ないと思いながら日常を送っていて、それでも何も困ることはありませんでした。問題も起こりませんでした。たくさんあった「やらないといけないこと」も1つ1つ片付いていました。

これまで私は頑張りすぎる自分を「それが当たり前」「それが普通」だと思って生きてきました。頑張ったら評価される。ちゃんとやらないといけない。その考え方は、無意識のうちに直ぐに私の中で大きくなることも分かっているけど、いつの間にかそれに支配されてしまいます。

調子が戻った感覚を持つことを、今はまだ抵抗があります。頑張りすぎる自分も戻ってきそうな気がするから。けれど今回調子を崩したことで、頑張らないでも生きて良いこと、自分を大事に思うことへの意味を改めて感じる事が出来たと思っています。

PPでも「何かをやらないと認められない自分の存在価値」と常に向き合い続けているメンバーは多くいます。そのメンバーたちと、自分の存在価値ってなんだろうねと分かち合いながら、共に時間を過ごしていければと思います。

卒業

Addict Sion

僕は、もうすぐ施設を卒業する。25歳の時につながったので、ここまで漕ぎ着けるのに12年の時間を要した。僕が薬物を初めて使用したのは18歳の時で、きっかけは、中学生の時の同級生との再会だ。その当時僕は、高校を中退し、荒んだ生活を送っていた。再会した彼とは、別に親しくしていた訳ではなかったが、彼も高校を中退していて、その共通の経験が二人の距離を縮めていった。その出会いを境に僕は、深夜、彼と彼の仲間の溜まり場に足を運ぶようになる。そんなある日、「パーティをやるから来てみたら？」と意味深なメールが届き、理解出来なかったが、メールの真意を知りたい衝動に駆られ、いつもの場所に向かった。そこで手渡されたのが、脱法ドラッグだった。もう自分の人生なんてどうでもいいと自暴自棄になっていた僕が、辛くて認めたくない現実から目を背ける為に、脱法ドラッグに依存し、それ無しでは生きていくのが困難になるまでに、時間は長くはかからなかった。毎日のように使い続け、生活はさらに乱れていった。その結果、栃木DARCにつながることになるのだが、協調性の欠片も無かった僕は、団体生活に馴染めず、何回も施設を飛び出しては、薬物を使い再び施設に戻ってくる事を繰り返した。そんな僕に転機が訪れたのは、那須の初期施設から、宇都宮の社会復帰施設への移動だった。宇都宮の生活は、初期施設に比べて格段に自由があった。もちろんそれに比例して、自分の行動に責任が伴うのだが。施設から提供されるプログラムも、自分の内面と向き合い、なぜ薬物を使い続けてしまったのかを明確にし、今後、薬物を使わずに生きていく術を身に付けるものや、また、円滑なコミュニケーションスキルを獲得する等のプログラムだった。その中で、施設の中でも薬物を使い、クリーンを続けられなかった僕が、「今日1日」スパンで、薬物使用が止まるようになった。後で、施設の先行く仲間に、クリーンを続けられるようになった要因を確認したら、施設移動のタイミングや、施設プログラムのマッチング、そして何より「仲間に恵まれたからじゃないか」という見解だった。だが、薬物使用が止まっても、すべてが上手くいった訳ではなかった。宇都宮の施設は、社会復帰施設なので、プログラムをひと通り終了すると、就職活動を開始し、本格的に自立の準備をする。僕も例外ではなく、そのステップに移行した。僕の場合、就職活動自体は、面接官にも恵まれ、そんなに苦労することなく採用が決まり、仕事に従事するのだが、継続することが出来なかった。最初に就職した飲食店でアルバイトでは、同僚との健全な人間関係の構築が出来ず、約4ヶ月で退職。次に従事したディスカウントショップでも、同じような理由で仕事の継続が出来なかった。そんな僕の姿を見兼ねた施設のStaffの提案で、那須に移動し、ボランティアStaffとして事務所の業務を手伝うことになる。最初は不安でいっぱいだったが、仲間の助けも借りながら、11ヶ月続けることが出来た。その後宇都宮に戻り、コンビニエンスストアで働きながら、自分で必要性を感じて、通信制の学校にも入学した。久しぶりの学校生活や勉強を再び始めることに、やっていけるか不安だったが、周囲の人達のサポートもあって無事卒業することが出来た。恐らく、DARCに入寮してから、何かを最後までやり遂げ、結果を出したのはその時が初めてだったと思う。そして僕は今、自立に向けて、和菓子の製造の業務に従事している。自立後は、DARC入寮中に味わったことのない厳しい現実遭遇し、挫けそうになるかもしれない。でもその時には、見守ってくれている家族や、施設で苦楽を共にした仲間が僕にはいる。だから、自分の残された人生を価値あるものにする為にも、仲間との関係性を絶つことなく、感謝の気持ちを忘れずに、幸せになりたいという自分の希望の実現に、努力していこうと思う。

「はじめのはじまり」

Addict Tac

今から 14 年前「薬」が止まらなく逮捕され 1 度目の DARC、それでも「薬」が止められなく 7 年前に人生がどうにもならなくなり、2 度目の DARC の門を叩きました。昔先行く仲間に、「前の仕事は止めろ、住むところも変えろ、昔の仲間と連絡取るな、埋め合わせは 8 年ぐらい待て」とか言われて、「馬鹿な」と思っていました、今気が付く全てその通りとなっていました。気が付くと回復には時間がかかりました。スポンサーや施設長によく「Tac は病気が深いから時間がかかるよ」と言われて何言っているか最近まで理解出来ていませんでしたが、やっと言われている意味が分かるようになった気がします。回復は頭では出来なく全て経験でしか出来ない事だと思いました。僕は、頭で理解できる事や、目に見える物しか信じていませんでした。だからいつも経験が腹に落ちる事はなく、消化不良の回復を続けていました。千葉で卒業間近にスリップしたのも偽りの回復を続けていたからだと思います。でも千葉での辛い経験が無ければ、今はありません。あの失敗のお陰で今があります、あそこで苦しんだ経験が今の僕にヒントを与えてくれます。いい経験はとても大切ですが、僕は苦しい経験から本当の生き残る術を学びました。正しい事をしようとすればするほど壁や人との軋轢を生みました。でも「薬」を使っていた時と違う解決方法をたくさん学びました。それは運よく僕がスタッフやっていた事もあいまって、仲間の面倒を見させてもらう機会が多かったからかも知れません。人の面倒をみる事が大嫌いな僕は、初めは全て力でねじ伏せるやり方しか知りませんでした。相手の話に理解する事よりディベートに勝つ事しか興味がなかったのも、上手くいっていると思っていたのは自分だけでした。でもスタッフ研修や NA のサービスをやるようになってから、自分が中心じゃなくて良いのだと思うようになりました。もともとワーカーホリック気味の僕は、自分が中心でやっている時は自己肯定感があがり気持ちよく何でもやるようになりますが、ある時「Tac ちゃんそれじゃ誰も育たないよね」と言われました。それから少しずつ人と協調したり、人を信じて任せたり、寛容に待ったり、話を聞いたり、相手のスピードに合わせてたりする事で自己中心的な部分をどうにか抑え込んでいます。それは、働きに出た今も継続しています。

以前は、あんなに人の話を聞くのが嫌だったのに今では苦ではなく、職場でベトナム人の悩み相談を受けています。人の話を聞けると自然と回りに人が集まり今では寂しさも感じません。気が付けば昔は孤独でした、仕事をすればするほど感じていました。

利他的な生き方が出来ているとは、思っていますが自分が中心でなくても良いと思うようになってから、人生を客観的に見られるようになり変な焦りは消え、起こった事を受け入れられるようになってきました。

以前あれだけ、抜け出せなかった負のスパイラルが嘘のように今は全てが前に進んでいます。いい方向に向かっている実感が有ります。人の中で生きる事に努力する事でこれからも謙虚さを保ち続けたいと考えています。

僕は DARC で多くを学びました。日本ダルクアウェクニングハウス、千葉 DARC、栃木 DARC、僕には 3 つの DARC が必要でした。それぞれのエッセンスが必要でした。ひとつの DARC で卒業するほど僕の病気は軽くなくどこの施設でも本当に苦労しました。でもどこも、僕と真剣に向き合ってくれてくれました。当時言っている意味が分からなかった事も、時間が経った今やっと理解する事が出来ます。感謝しかありません。

最後に僕は DARC で必ず回復が出来ると思って入寮しました。DARC を信じていました。根拠などありません、ただ僕を助けてくれるのは、DARC しかないと思っていました。でも今それは正しいと思っています。「今の僕には家族と仲間と仕事と居場所があります」卒業は僕にとってはただの始まりです。先に逝ってしまった仲間の分も僕は生きたい。

新たなスタート

依存症のター

俺は、母一人に育ててもらい母子家庭で育ちました。自分は母が不倫して出来た子供です。子供の頃から落ち着きのない子供でした。小学生になると悪がきになり、中学になると不良少年になりました。小学生の頃から決まりごとは守らず、勉強もしない子供でした。周りの人とはどこか違う人でした。あまり友達はいませんでした。中学にあがり、悪い友達が出来て、その頃からシンナーを使い始めました。シンナーを吸ってみて、こんなに良いものがある事を知り、すぐに、はまりました。だから、中学はまともに通わずにそのまま、卒業しました。中学を卒業して、ほぼ、毎日、シンナーを吸っていました。シンナーを吸うと、気がデカくなり友達を傷つけていました。周りにいた友達も自分から離れていきました。その頃、付き合いのあった先輩に覚せい剤を教えられました。18 歳の出来事です。

その頃には一人で薬物を使うことが多く、16 歳で実家を飛び出てあまり母とも会わなくなりました。彼女や友達から薬物をやめると言われても、俺には薬物しかないと思っていました。薬物の中に自分の世界を作ってしまう、止めることが出来ませんでした。

27 歳に覚せい剤取締法で逮捕され、出て来た時に、母が亡くなっていた事を知りました。その後、仕事をやり始めて 10 年間は薬物が止まりました。再び 37 歳で使うようになり、それからの壊れ方がひどくなり、あっという間に底をつきました。その頃、初めて精神病院に入院をすることになり、ダルクを知りました。ダルクの人が面会に来てくれて、自分の話を聞いてくれました。僕はダルクに入寮することに決めました。僕の居場所だと感じました。ダルクで 3～4 年やってみよう！と思いました。

しかし、ダルクに来てすぐの頃は全てを受け入れることが出来ませんでした。一日でも早く出ることしか頭にありませんでした。しかし、今まで自分の好き勝手にやってきたのだから、この辺りでそろそろ、自分の人生を真剣に考えないと駄目だと思い始めました。神様が与えてくれたチャンスだと思い、まじめに施設生活を過ごしました。

僕は今まで、勉強をしてこなかったのも、読み書きが出来ません。

いつも、仲間が手助けをしてくれました。

現在、施設に来て 4 年が経ちました。色々なことがありました。

仲間との別れは辛かったです。つい、昔の生き方がでてしまい仲間を殴ってしまった事もありました。今でも、そのことは後悔しています。

今はその仲間と普通に接することが出来ています。

仲間の大切さがわかりました。

ダルクに繋がる前は、薬物を誘う友達が多かったですし、止めるように言ってくれる友達はいましたが、一緒に止めてくれる友達はいませんでした。

今の仲間を大切にしたいです。

プログラムのお陰で、どういう時に自分が薬物を使いたくなるかのパターンがわかり、孤独が一番の敵だと気づきました。

これからの人生、辛いこと、悲しいこと、悔しいこと沢山あると思いますが、負けなように生きたいです。

3 月に卒業が決まりました。これからは、一人でやらなくてはいけないと思います。

これからが新たなスタートです。自分を応援してくれる人たちを裏切らないように、そして、自分が幸せになるためにも、薬物を使わない人生を送りたいです。

最後になりましたが、今までありがとうございました！

そして、これからも、よろしくお願いします！

「卒業に向かって」

依存症のヤマちゃん

今から 10 年前、栃木ダルクへ入寮し那須、那珂川、宇都宮と何度も施設移動を繰り返し、ここへ来てようやく卒業の光がみえてきた。というか卒業の時期がきたのだろう。振り返ってみれば、いろいろあった 10 年間だった。スリップも 10 回を超え、年齢も 40 代後半から 50 代後半へ、なんと来年は 60 歳を迎える。社会保険事務所に問い合わせたところ、減額を覚悟すれば、前倒しで年金受給も可能だそうだ。独身貴族もさび付いて、自分の写真を見るたびにどこの高齢者だろうと思ったら自分だと気づき、腰を抜かしそうになる。物覚えも悪いし、動きも鈍い。たまたま運よく老人ホームで介護職として採用され、若い職員と一緒に働いていると特にそういうふうに感じる。介護する側から介護される側になるのも近いのではないかなと思うが、自分の体が動く限りは続けていこうと思っている。

ところで、酒との出会いは今から 40 年前、18 歳の時たまたま運よく志望校に合格し、東京での一人暮らしが始まってからまでさかのぼる。当時は合コンのはしりのような時期だったので、酒が目的というより女の子が目的だったので、酒はおまけのようなものだった。しかも、両親ともに酒を飲まない家庭に育ったので、はじめは飲み方もわからず飲めば飲んだという感じだった。酔い方もわからず若さにまかせてムチャをしたという感じだった。それでも、酒が飲めるという他者とのつながりができると、キャンパスの中で、友達の輪ができる。地方出身者にとっては、とてもありがたいことだった。逆にありがたくなかったことは、将来、酒をやめたくてもやめられなくなることだった。就職して自分で稼ぐようになると、毎日飲むようになり、悪い習慣をさらに強くさせる。その 10 年後には朝から飲むようになり、アル中の域に達してつぶれるまでは時間の問題となっていた。それでも、酒はひとりでやめられると思っていたので、ムリにムリをした結果、会社はクビ。体もボロボロになった。それでも転職を繰り返すが、長続きせず、ますます悪化していった。復帰をかけて再上京するが、それでもダメで挙句の果てに路上生活。ダメ押しでアルコール病棟へ入院。そこから栃木ダルクへつながった。これが今から 10 年前のことになる。48 歳の時だった。そこから石ころだらけの山を登るようなもので、スベっては転び、また立ち上がるの繰り返しでなんとかここまでたどりついたようなものだ。それでも、スリップはしても、一度も連続飲酒になっていない。でかいことを口では言うが、施設を出たことも一度もない。反発しながらも施設と縁を切らず、ほどほどの距離を保ったことが生き残った要因だろう。仕事もまったく経験のない仕事を選んだし、若い職員に教えてもらっている。アパートでの一人暮らしも 20 年ぶりなので、役所とダルクの仲間を巻き込んでの自立、卒業を目指している。倉敷で生まれた人間が東京を経て、宇都宮で生き残ろうとしている。自分の過去を知っている人たちに言わせれば、「お前、まだ生きているのか」といわれそうだが、生かされている事実は認めようとしている。仕事も一人暮らしにも不安はあるが、それを課題に変えることは出来るので、自分の出来る範囲のことは出来る限りやる。できないことは、まわりの人の力を借りる。相談できる人を探す、つくる、保つようにする。人生に無駄はないと信じているので、生き活きと暮らしていく。

出来れば最初の一杯に手を出さないようにしたいが、失敗はしてもひとりではないと思っているので、つながりを断ち切らないようにしたい。ひとりでかかえこまないで、ムリをせず、ほどほどに生活できればいいと思っている。年を取ったので丸く、自分のハードルの調整をしながらのんびり暮らしていきたい。

2月にステップアップした仲間

1st

・該当者なし

2nd

・アニー Stage1～Stage2 へ

3rd

・該当者なし

CF

・ガキ Stage1～Stage2 へ

・ヒロオ サポート～リーダーへ

PP

・該当者なし

2 月の献金・献品

（献金）匿名者 3 名様

（献品）フードバンク宇都宮様、他匿名者 7 名様

とても助かっており、栃木ダルク一同感謝しています。

献品のお願い

- ・ 2nd Stage Center 開設の為、事務用品（中古パソコン等）、家具、家電（TV、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、掃除機、ファンヒーター、扇風機）、台所用品、タオル、茶碗や陶器類等あればよろしくお願いします。
- ・ 修了者の為の原付バイクがあれば頂きたいです。中古、多少壊れていても結構です。
- ・ 1st StageCenter からスノーボード、スキー用品をお願いします。冷凍庫が壊れてしまったため中古の冷凍庫があれば献品お願いします。
- ・ CF から農機具関係（草刈機、農作業用品）等あれば宜しくお願いします。
- ・ 自転車の中古品があればお願いします。

お知らせと一言

年が明け、気がついたら 3 月と月日が経つのが早いですね。暖かい日もあり徐々に春に近づいていると感じさせる今日この頃です。

さて、また嬉しいニュースです。2 月に修了生が 4 名も出ました。それに伴い修了生 4 名の体験談を載せましたのでよろしくお願いします。

編集 秋葉

私とドラッグの出会い

ヤス

こんにちは。初めてニュースレターを書かせて頂く事になりました、薬物依存症のヤスです。私が栃木ダルクに入所してから4ヶ月が経ちました。私が薬物を使うきっかけになったのは、夜の仕事をしていた時に何回かお会いした事のあるお客さんが合法ドラッグだったハーブを持っている事を私に教えて下さって私はその時は仕事で接客の難しさや緊張してしまう、話ができないなど、とても悩んでいたもので、そのお客さんには特に薬を進められてはいませんが、家に帰ってから自分で携帯やパソコンで合法ドラッグハーブを調べてみました。すると合法ドラッグやハーブにも沢山の種類があるということを知りました。私はハーブとリキッドを試しに注文してみました。届き方は、何かの部品みたいな風に見えてありました。私は合法ドラッグを買ってみたものの吸引道具は調べたり買ったりせず使い方もわからないままでしたがとりあえずお店のお客さんがタバコに詰めて火をつけて吸っていた事を思い出して私もハーブはタバコに詰めて使う事にしました。リキッドは液体で容器は先端がスポイトの様な形になっていました。私は仕事の時に何か役に立てば良いなと思っていたので仕事場に持って行って試しにお客さんに会う前の用意の時にハーブを何回か吸ってリキッドはとりあえず粘膜に入れてみようと思い、お尻の穴から入れてみるという方法で使ってみました。そういう風にして接客をしてみると初めてお会いするお客さんでも緊張することなく自分らしく接客が出来たり自分が明るくいられるので自然と楽しく過ごす事ができました。私はとてもいいものに出会ったと思いそれから1年半ぐらい仕事の時や家に居る時も延長でハーブは1時間おきに吸って使っていました。私が薬を使って明るく接客が出来るようになってからは、お店で知り合ってお客さんがまた来て下さる様になって本当に薬を使って仕事をする様になってからは、とても仕事がやりやすくて楽しかったです。それから大麻を持っているお客さんと遊ぶ事もあったりして私は興味もあったのと初めて人と一緒に薬を使ったのでとても嬉しく楽しく過ごせた道具になったことを覚えています。しかし、家に1人で居る時に私の知り合いが家に来た時にハーブの匂いに気づいて怒って私の携帯を折ってしまい合法ドラッグを買えなくなるという事になってしまい私はその時は他の買い物の手段を知らなかったのでとても困ってしまいました。もっと困ったのが初めて使わない時間を長く作ってしまったら今度は初めて離脱症状が出て来てしまいました。心臓がドキドキしていたり、1人では寂しすぎると思ったり、外を歩いていても昔付き合っていた人が包丁を持って怒ってこっちに向かって来るといふ幻覚を見たり、家に居ても掃除とゴミ箱が合体してお化けに見えるなど怖い体験をしました。仕事場ではちょっとした相手のやりとりにイライラが出てしまってスタッフの人に手をあげてしまいました。自分で自分を抑えられなくなってしまった事に本当にビックリしました。体重も37キロになったり薬を突然使わなくなったとたんに不安定になり過ぎて今度はその事で困ってしまいました。たまたま知り合いの人から誕生日の日に電話があり事情を伝えると環境を変えましょうということになって仕事も辞めて住む場所も変え

てそれから精神科に初めて行きました。処方薬を出して頂きましたが最初は処方薬は知り合いの大人の人に管理して頂いてどんな薬かわからなかったのが、疑ってしまい薬を飲まなかったり睡眠薬貯めて取っておいたりして大人の方が気づいて薬を飲む様になりましたが、薬を知ってから安定しない生活になってしまうので今はダルクでリハビリをしています。栃木ダルクに来てもうすぐ5ヶ月、最初の頃は生活の事で覚える事が多かったですが今は生活にも慣れてきてとても毎日が楽しくて充実した生活をおかげ様で送れています。私は話をする事が苦手でしたが今はミーティングで毎回話す事が出来る様になりました。3SPというテキストを使った勉強もすごく自分の為になるなあと思っています。薬物や自分の事の振り返りが出来てとてもいいです。スポーツやヨガなど体を動かす事も出来てパン作りやアートや手芸もとても楽しいです。アサーティブという自分のコミュニケーションの問題についてなどの勉強もしていてとても勉強になっています。生活も充実していて今は仲間の方達の分の食事をお手伝い程度ですが交代で3人でやらせて頂く事もあってとても嬉しいです。これからもクリーンの生活を大切に過ごしていきたいです

2月に4名の修了者が出ました。

タク、ター、ヤマチャン、シオンです。終了おめでとう!!□



施設報告

1sc（導入）13名 2sc（回復）6名 3sc（後期・社会復帰）9名 CF（農業）15名 ppピースフルプレイス（女性）12名計55名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。