

次月活動予定

11 月

- 1 日　再乱用防止教育事業県北
- 2 日　岡本台病院プログラム
- 5 日　JCCA
- 6 日　JCCA アディクションフォーラム実行委員会
- 7 日　JCCA
- 9 日　榛名女子学園薬物依存離脱指導　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
　　県北家族の集い
- 10 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 13 日　宇都宮保護観察所プログラム　明徳会更生保護施設プログラム
- 14 日　アルコール関連問題研究会　再乱用防止教育事業県南
- 15 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 16 日　再乱用防止教育事業県庁
- 17 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18 日　北関東薬物関連問題研修会
- 20 日　上都賀地区青少年育成対策連絡協議会施設見学 1sc
- 21 日　J-MARPP
- 22 日　宇都宮保護観察所プログラム
- 24 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 26 日　家族会
- 27 日　明徳会更生保護施設プログラム
- 28 日　保護司会・更生保護女性会合同研修会
- 30 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

12 月

- 1 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 4 日　アディクションフォーラム実行委員会
- 5 日　J-MARPP
- 6 日　再乱用防止教育事業県北
- 7 日　岡本台病院プログラム
- 8 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　明徳会更生保護施設プログラム
- 9 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 10 日　家族会
- 11 日　東京保護観察所プログラム
- 12 日　アルコール関連問題研究会準備委員会　再乱用防止教育事業県南
- 14 日　再乱用防止教育事業県庁

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

発行所

郵便番号一五七〇〇七二
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区祖師谷三―一―一七―一〇二号

定価 100 円

SSKO

栃木 DARC
ニュースレター　第 174 号(2017, 10,17)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

台湾研修

NPO 栃木 DARC

代表理事　栗坪千明

先月、台湾の施設を視察する機会を得ました。2ヶ所行くことが叶いました。

台湾は九州とほぼ同じ国土におよそ 2 3 0 0 万人が暮らしている人口密度の高い国で、都市部の雰囲気は親日国ということもあり、日本によく似た雰囲気を持っています。物価は物によりますが、およそ日本の 2/3 といったところでしょうか。元々ヘロインの乱用が一番多く、HIV が流行した時期もあります。ドラッグコートを採用している国でもあります。現在は覚せい剤とケタミンが流行していて、覚せい剤は生産国の一つでもあります。飲酒喫煙は 1 8 歳から認められています。

一つ目に見学したのは日本でいうところの厚生労働省直轄の国立の施設で未成年者から若年層を中心とした、台中近くのチェイラオウ山荘というところに行きました。元々は法務省の薬物刑務所の建物を使った施設で 3 0 人定員のところ 2 0 名入寮していました。1 3 人の職員が常勤、非常勤合わせて勤めていました。入寮期間は 1 年半で平均 6 ヶ月（判決による）ということでした。大方はドラッグコートを経て入寮してきていました。入寮費は 6,500 元(約 25,000 円)/月です。3 階層 10 段階になっており、治療共同体のようなモデルになっている。終了後 1 年間は 3 ヶ月ごとに本人と連絡を取るフォローをしていて、卒業生はよく遊びに来るそうです。家族向けのプログラムもあるそうですが、出席率は 3 0 %と低いようです。職業技能訓練や認知行動療法や基礎学問などを中心に一コマ 5 0 分のプログラムを一日に 3 回と生活訓練を行なっていました。

二つ目の施設は成人向けの男性施設で、ミャオリーチェンシーフェイという施設です。ここはキリスト教の教えをプログラムの中心に据えた施設で、宗教勉強と農作業を主に行う施設でした。台湾に施設を 8 ヶ所持ち、場所は公表しておらず、台北にある本部が利用者の行き先を決めます。期間は 1 年半で 4 つの段階をクリアします。また再入寮も可能で、7 ～ 8 回は出入りするようです。職員数は 4 名で利用者は 30 名定員で 26 名が入寮しているということでした。9 9 %が自らの意思で入寮して来るそうです。利用費は無料で信者からの献金で賄っているそうです。

台湾では、ドラッグコートを採用しており、入り口の整備はできているが、日本で言うところの生活保護のような制度はなく、施設利用費はほぼ利用者は負担せずに利用するので、限られた人たちの利用になっているような印象を受けました。また自助グループの存在がなく、12 ステップも知られていないようで、施設終了後の受け皿がないということでした。日本からの NA メッセージが入れば良いなと思いました。



那珂川 CF

CF 施設長 高田秀夫

10月に入り、涼しい秋風が吹く季節になりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしですか。

現在、那珂川コミュニティファームでは11名の仲間と共に毎日農作業に励んでいます。

一人は、入院中ですが一日も早く復活して切れることを心より願っています。

先日、男性施設合同で一泊二日のキャンプを行いました。

場所は、那珂川町にあるまほろばキャンプ場です。

昼食は BBQ を行い、午後はオープンスピーカー、夕飯はカレーと豚汁を作り美味しくいただきました。飯盒でのご飯炊きは初めての経験だったので上手く炊けるか心配でしたが、携帯の動画を参考に上手に炊くことが出来ました。

次の日は朝食を食べた後、後片付けをして近くにある廃校になった小学校のグラウンドをお借りして各施設対抗ソフトボールを行いました。

大勢でガヤガヤ騒ぎ、とても楽しい二日間を過ごすことができ、いい思い出になりました。

施設では、今年2年目の露地茄子栽培も後1ヶ月、10月一杯をもって終わりとなります。

今年の茄子栽培を振り返ってみると、5月に植え付けをした苗が6月後半から順調に実をつけ、毎日収穫ができるように成長しました。

実をつけた茄子の成長がとても早く、一日で2センチから3センチ成長してしまうため、毎日欠かさず雨が降っても雨ガッパを着ながら収穫を行って来ました。

月、水、金と週3回の出荷に合わせて休みの日も収穫をし、部屋ごとのグループに分かれ
今週は1室と2室、来週は3室4室と交代で収穫、選果を行っています。

途中、虫（てんとう虫）の被害もあり葉っぱが穴だらけになったこともありました。

慌てて消毒散布を行いました、すでに新芽の部分を齧られた後だったのでしばらくの間はどうなることかと心配でした。

その後、同じことがないように、てんとう虫を見つけては手でつぶしながら作業を行っています。

昨年とは違い今年の8月は天候が悪く気温の上がらない日や、雨、台風が多く続き、思ったより収穫の量が少なく今年はどうなることかと心配していましたが、9月に入り暖かい日も続いて、台風での被害もそれほどなく、どうにか持ち直して収穫量も順調に回復してきたので安心しています。

今回は、生産過程や手間についていい勉強になったので来年に生かしていければと思っています。

後一月で茄子も終わりなので、今まで大変だった分これから冬場にかけて少しノンビリしながら農業を行っていきます。

関係機関の皆様には今後も変わらぬご支援ご指導の程よろしくお願い致します。



今までとこれから

依存症のポポ

久しぶりにニュースレターを書かせて頂くことになりました。実に1年半振りで、正直何を書いたらいいのかわかっていますが、前回から時間も経ち色々な思い出が出来たので、それを書いていこうと思います。

前回書いた時は入寮3カ月くらいでしたが6ヶ月程でサポートという役割をもらいました。毎日、施設のお風呂を沸かしたり一週間の献立を考えたり、食材の買い物に行ったりコーヒーを作って補充したり、今までの生活では全くしてこなかった事を同じサポートの仲間と協力しながら沢山経験させてもらいました。

2か月半ほどサポートをやった後に、リーダーとして事務所の業務に携わるようになりました。今でもリーダーをやらせてもらっていますが、この役割をする事で自分にとって本当に苦手な部分がわかってきました。メンバーが何か間違えた時に注意しなくてはならないのですが、これが中々出来ません。ここまでは怒らなくていい、とかこれ以上は怒らなくちゃいけないとかの判断も難しいし、人に注意するという事は自分でも出来ていないといけないと思うと、自分が完璧な人間にならなくちゃならないような気がしてプレッシャーを感じています。そのプレッシャーと薬物の欲求に負けて施設を飛び出した事もありましたが、戻ってきたときには仲間が温かく迎えてくれ、心配をかけて申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。それから他のリーダーにも支えてもらいながら、自分に出来る事は仲間を支えながら頑張っています。頼ることも頼り方もまだまだ下手くそですが、自分一人で背負いこまない事も依存症からの回復には重要な事のように感じました。

あと、私は今年の5月に那須の施設から野木の2nd stage center に異動になりました。約1年半いた那須の施設ではカホン、アサーティブプログラムの担当や、メンバーの書いたニュースレターの原稿編集や印刷など色々な業務を任せてもらいました。特にカホンはリーダーになってすぐに任せてもらったプログラムで、自分で作った曲を皆で演奏したり、カホン用の楽譜を手書きで書いたり、色々な場所で発表させてもらったり、大変だったけどとても充実していたと思います。責任のある業務をこなす事で自分が必要とされている気がしたし、それが無くなったら自分の存在価値が無くなるような気がして中々手放せずにいましたが、仲間に手渡していかなくてはならない事は手渡していこうと思い、野木への異動が決まってからそれらの業務を仲間に引き継ぎました。あまり時間も無かったし恐らく完璧ではなかったと思いますが、仲間を信じる事ができました。

野木に異動してからもう4カ月が経ちますが、野木でのプログラムは自分を見つめなおす時間も多くなり、自分の変えていかなくてはならない欠点も見えてきました。それは子供の頃からの問題でもあります。問題を先送りにする癖です。このニュースレターも締切が近くなってきた時期になってようやく手をつけている状態です。薬物を使っていた時も同じように、いつか止めなくちゃならないとわかっているにもかかわらず、と結局警察に捕まるまで止められずに使い続けました。問題を先送りにしないためには自分の問題に目を向け、自分の行動や考え方が間違っていないかどうか、間違った時には素直に認められるかも重要だと思います。プログラムを通してこの先自分のどんな問題を修正していかなくてはならないか、何が自分にとって危険なのかボンヤリと見えてきてはいるのですが、もう一歩実行に移す行動力が必要だと思うし、それが新しい生き方への第一歩ではないかと思っています。薬物を使っていた時期には、こんな考え方など微塵も出てきませんでした。もう自分の新しい生き方は始まっていると信じてこれからも仲間と共にクリーンを続けていきたいと思っています、ありがとうございました。

クリーンに至るまで

依存症のメイちゃん
初めまして。今回が初のニュースレターを書かせて頂くメイちゃんです。今回は私のこれまでの人生と、どうやって **DARC** に繋がったかを書かせて頂きます。最初に、私は 31 才で日本とアメリカに住んでいました。変な日本語の使い方をしていたら申し訳ございません（笑）。私は日本とイランのハーフで中学二年生まで日本に住んでいました。サッカーとピアノをやっていて明るい子供だったと思います。友達とよくゲームをやったりしていました。そして父親の仕事の為、中学二年の 7 月にアメリカに引っ越して人生の半分をそこで過ごしました。引っ越しをした当時は、アメリカでの生活で私がアディクトになるなんて思いもしなかったのは言うまでもありません。13 歳の時に引っ越したため、英語なんて出来るはずもなく、言葉の壁の為、かなり静かでおとなしい性格になり、人とコミュニケーションをとるのが苦手になり、友達も最初はほんの一握りでした。アメリカでの生活で 2 年間で過ぎると友達は増えましたが、やはり、自分の殻に入りこもる事が普通になり、知らない人と喋るときには、いつも汗をかくほどでした。3～4 年目になると、仲のよい友達ができ、いつも自分が安心できるグループと一緒に遊んでいました。そして 16～17 歳になると、このいつも一緒にいたグループのメンバーが面白いものを発見しました。それはアルコールとマリファナでした。静かな自分が自分じゃなくなってきた、おしゃべりになる解放感を初めて経験したのを今でも昨日のように覚えています。「Chug Chug Chug!!!（いっき！！いっき！！）」という掛け声の中で、ウォッカのショットをグロ吐く（私はウィスキー派です。ちなみに）のを我慢して飲み干したのを微かに覚えています。マリファナもローリングペーパーで巻いて吸ったのも覚えています。それから、4～5 年後、少なくとも週 4 回は（っていうかほぼ毎日）酒かマリファナを使用する所まで至りました。よく使用しながら哲学者ごっこをやったり（当然、馬鹿な事しか言えないけど）、大好きな音楽を聞いたり、64 のスマブラをかなりやり込むようになりました。（笑）自分の殻から抜け出せる機会が多くなったので、よくハウスパーティーなどに出席するようにもなり、そこではコカインをも使用していました。心地よい気分になるハイと、かなりお喋りになる自由感と無敵感をとても好みました。日本に帰ってくる前は、シラフでいる事が時間の無駄だと思う様にまで至りました。4 年前に日本に帰ってきて愛なる神と出会い(私はクリスチャンです) 3 年ほどのクリーンをキープしましたが、去年の 12 月にまた酒に手を出してしまっほぼ毎日飲むようになりました。3 年半の英会話教師としての責任をはたし、これからの次のステップのために私が尊敬する兄からの誘いで栃木に引っ越してきたのですが、一週間も経たないうちに酔っ払って兄とケンカをし、住む場所が無くなってしまったのが理由で **DARC** に繋がりました。あのときは本当に申し訳ない事をしました。兄を運転中に殴ったり、後ろから殴ったり、蹴ったりしました。しかし彼は何も言わず、やり返したりもせず、私の問題と病気に目を留めて下さいました。今は、真剣に私の事を考えて下さっている兄と自分の家族に感謝と申し訳ない気持ちで一杯です。かなり反省をしています。施設に繋がって 2 カ月が経ちましたが、ここでの生活も少しずつ慣れてきました。キッチンとサポートの仕事は全然まだ出来ませんが、優しい仲間のおかげで何とかやっています。**DARC** での生活を通して、本当の自分と向き合い、自分が生きている本当の理由を探したいと思います。神が愛なる神である以上、私のこれまでの失敗を赦し、これから生きて行く為の理由と希望を下さると信じています。少々重い話になってしまいましたが私は、神はこのように愛に満ちている神様だと信じています。ここまで読んでくださってありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

今日一日

依存症のナガトモ

私のアノニマスネームを知っている方も、又、初めて目にする方もいらっしゃると思いますが、まずは初めまして。そしてこんにちは。薬中の長朋です。お陰さまで 9 月 12 日をもちまして 3 カ月になります。要するにまだまだです。薬歴 19 年になります。

まずは薬について書きたいと思います。覚醒剤を初めて使ったのは 23 歳の時で、最初はファッション感覚でした。とても気持ちがよく気も大きくなりました。友達も大勢出来て思い出もたくさん出来ました。それから 3 日に 1 回のペースで使用して 1 度目の逮捕となりました、執行猶予がついて釈放されましたが、それでもやめられず再び 3 日に 1 回のペースで使うようになりました。常に寝るときは気絶して眠っていました。30 歳を過ぎたあたりから薬の使い方がエスカレートしていき、友達もたくさん去っていき、親にも見捨てられて一人ぼっちになってしまいました。ついには立つことも動くことも出来なくなりました。そんな中、ある日胃に痛みを感じ病院で検査をし、胃に穴が開いているのが発見され手術することになりました。自分から会社を辞めその後リハビリを続け、体が言うことを聞くようになると、違う会社で不自由な身体ながら死に物狂いで働きました。でも結局は続きませんでした。

27 歳の頃に磐梯ダルクにつながってから施設を転々とし、薬が止められずついに 42 歳の時に 2 度目の逮捕となり再び執行猶予が付き釈放されると、その時に知り合った弁護士の先生の紹介で今は栃木ダルク那珂川コミュニティファームにお世話になっています。いまは目標の日に無事卒業出来ることを願っています。女子にもてる自分に戻れるようになりたいです。たとえ目標の日に卒業出来なくても、第二の人生が幸せなものになるようにがんばるに励もうと思っています。施設での厳しい規則と不自由な身体での農作業のプログラムのストレスはありますが、薬におぼれていた苦しい日々を思い出し、依存症からの回復を信じ一人で暮らすことが出来ることを祈っています。そして昔のようにシラフで気楽に話や遊びに行くことが出来るようになることを信じたいと思います。そのためには現在のプログラムの一つ一つを自分のペースでこなしていき周りの仲間が自分を追い越して行っても決して気にせず焦ることなくマイペースで回復に向かって行きたいと思います。

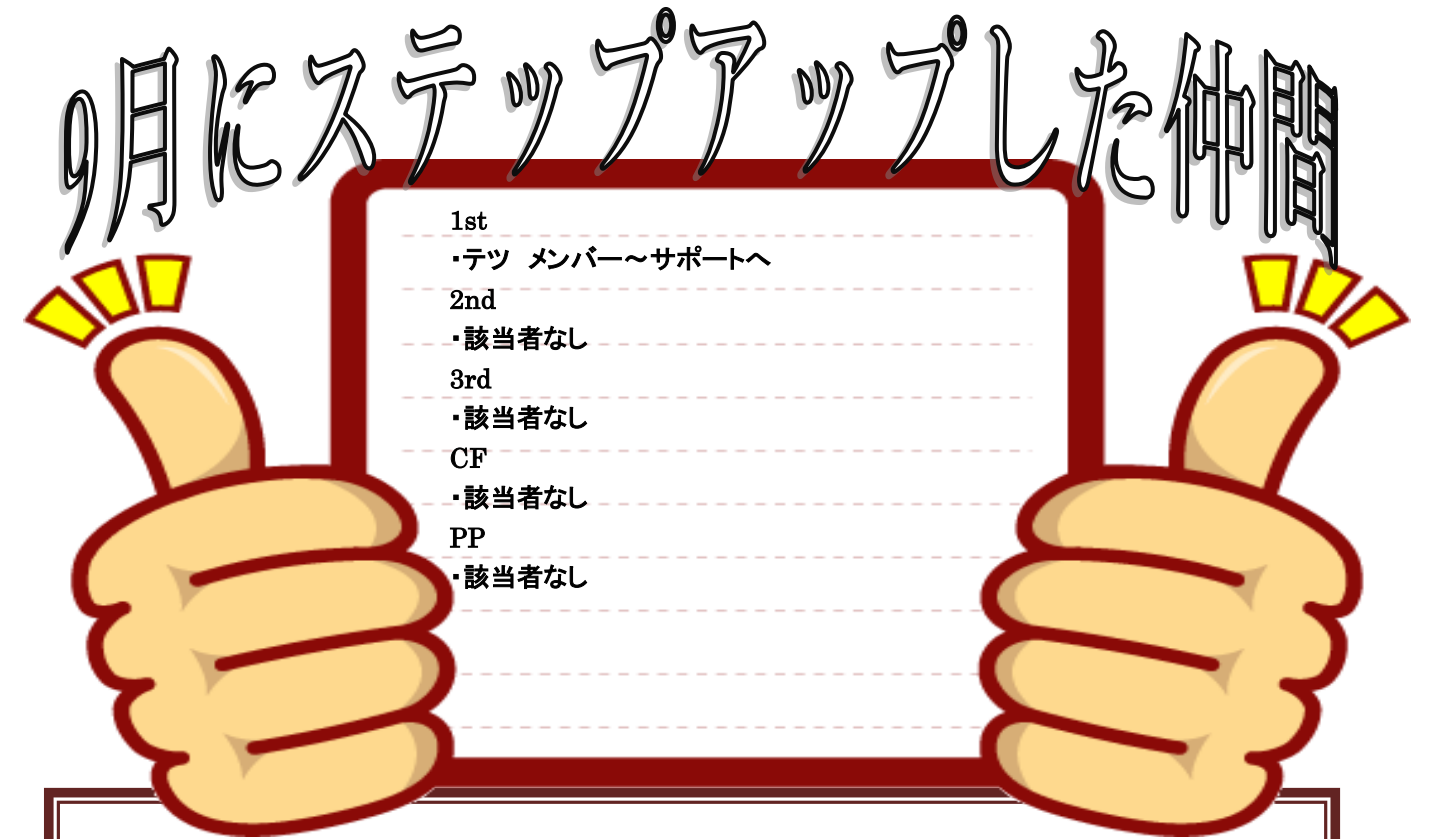
今、自分は那珂川 CF のメインの農作業プログラムを始め、様々なプログラムを受けていますが、色々なプログラムがあり回復にも色々な形がある中で、どんなプログラムよりも勝るものは、そこには自分と同じ悩みを持つ仲間が居ることだと思います。そして今日一日、薬を使わない選択も今日も続けているところです。今日だけ薬物を使わないで生きる。その繰り返しで 365 日を生きる、その今日だけという言葉に心が動いたからです。現在、薬物を使わない人生を生きています。色々な事や物、そして何よりも自分の感情が新鮮です。これからも仲間と共に今日だけを繰り返し正面を見て生きていこうと思います。自分のため、仲間のため、これから先のことを考えると、もう 43 歳ということもあり焦りますが、色々な話を聞いてゆっくり回復の道を進みたいです。本当に今からどうなることやらと焦ったりしますが、今日一日で頑張っていきたいと思います。自分自身と向き合って、そして仲間と共に一步一步ですが協力しあい、前向きに生きて共同生活も苦しみながら楽しみながら、嫌なこともあります自分の問題や仲間のサポートに目を向け日々努力していきたいと思います。すでに過ぎたことは仕方ありませんが、これまでの生き方をよく反省してこれからの人生は前向きによく考えて健全な生き方に変えていこうと思っています。素晴らしい人生が待っていますように。心からありがとう。

施設の生活

ニシ

皆様、こんにちは依存症のニシです。

今回で 3 回目のニュースレターです。もう少しで、1 年 8 ヶ月になります。率直に思う事は、よく今まで頑張ってこられたなあと言う事です。入寮したての頃は、そんな自分が 1 年 8 ヶ月も施設での生活を過ごせるなんて夢にも思いませんでした。施設に初めて来た日は 1 月の冬晴れの日でした。ハウスに到着した途端、来なければ良かったと思う事も度々でした。周りの仲間達は若い人達ばかりで、自分がついて行けるのか、話は合うのかとか、そんな不安な気持ちでいっぱいだったなあ、今では思い出す事ができます。そんな私が、今ではチームのリーダーになり、色々な役割をさせてもらう事になって自分でもびっくりしています。その中でも投薬係は大変で 1 年以上も続けているのですが、やはり大変です。なんせ、お休みがありません。1 日 4 回毎日毎日です。その他にも目薬をつけたいとか、塗り薬をつけたいとか、色々言ってくる事も事実です。その他にも役割はあります。一番大変なのが、リーダーとしての責任です。自分自身もまだまだ頼りなく危なっかしいのに、他の仲間達の話の聞いたり相談にのったり、たまには怒鳴ったりしています。よくよく考えると、サポートしているようで、サポートしてもらっているんだなあと思い 1 人で苦笑いしたりしています。本当に、こんな生活が訪れるなんて思っても見なかった事です。私は、最初 1 年間だけだと言う契約でダルクに足を踏み入れました。1 年間だったら社会勉強にもなるかなあと思ったのです。最初の頃は一日が長くて長くて、寝る時間が待ち通しかったり、早く日曜日にならないかとか、そんな事ばかり思っていました。とりあえずは 1 ヶ月、3 ヶ月、半年と指折り数えて過ごすうちに、毎日の生活が早く感じるようになってきたのです。決して楽しい生活ではありません。仲間達と一緒に過ごす毎日、同じ食事を頂き、同じプログラムをこなす、同じテレビを見る。24 時間、同じだと言う生活です。たまには、イラッとする時も怒鳴りたい時も多々あります。そんな事、あんな事を乗り越えてきた 1 年 8 ヶ月です。不思議な事に 1 年間と言う契約でここに来た私ですが、1 年目を向かえた時は何も思わなかったのです。出て行きたいとも、帰りたいとも、その時は何も自分の中に感情がなかったのかどうかわからないのですが、待ちに待った 1 年目にもかかわらず、嬉しいと思う気持ちもなく、いつもと変わらない思いで 1 年もバースデーを迎えました。お祝いをしてもらった時に、他の仲間が泣いてくれました。同じように月日を過ごして来た仲間は、かけがえのない本当にありがたい存在です。励ましあい、助け合い、共に回復を目指して来た様な気がします。私があと施設での生活をどれくらい過ごして行くのか分からないけど、1 年 8 ヶ月という時間をムダにしないような毎日を送って行きたいと思うし、まだまだ自分の悪い所も沢山あって変えていかなければいけない所も沢山あるし、勉強が足りない部分も沢山あります。施設での生活で身についた事は、自分の宝として残して行きたいと思っています。ダルクに来て仲間達と出会って、毎日の生活の中から、学んだ事を大切にしていきたいと思います。これからも、前を向いて生活して行きたいと思います



9 月の献金・献品

（献金）匿名者 12 名様

（献品） フードバンク宇都宮様、他匿名者 6 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

- ・ 事務用品（中古パソコン等）、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 からソフトボール用のグローブ、用品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）等あれば宜しくお願いします。

お知らせと一言

- ・ 早いものでもう 10 月ですね。日中は過ごしやすく朝晩冷え込むようになってきました。この時期は体調を崩す仲間が多いです。特に精神ですが（笑）皆様もお身体大事にして下さい。

編集 秋葉

現在の姿

依存症のチビクロ

こんにちは、チビクロです。宇都宮 OP に移ってからいろいろ頑張っています。今は OP メンバーの一員となり、回復のプログラムを受けています。いろいろなプログラムがあるのですが、今うけているのは、ダルクミーティングだったり、3 ステージプログラムだったり、新しく来た環境は、興味のあるプログラムが用意されていてとても心地いいです。

普段はあまりかんがえないのですが、自分は、この施設で何かできるか試している感じで生活していて、アサーティブ調に人と話すとか、また、それ以外のダルクの生活でルールなど新しい決まりなどの訓練を受けて、これまでの生活をどのように変えていけばいいのかなど、生活上出るゴミの捨て方、資源ゴミなどの分別、ここではけっこう自分にとって沢山おぼえることがありたいへんです。ここに来る以前、自分が居た施設は、那珂川 CF で、そこで、習ったことは農作業ばかりの労働でしたが、今は別で、便利屋などの作業をするだけではなく、今までやったことのなかったボランティア活動のプログラムや、運動や掃除などもあり、それらを基礎に頑張っています。普段の生活習慣も、生き方のなどの改善もあり、教わりながら、生活のリズムも、先にあるっていた先き行くなかまを見本として頑張りたいと思っています。

現在の自分ですが、過去の私生活にも問題があった自分を見直していかなくてはならなく、何が目的で、いやなことを頑張ってきたのか、生活の癖なんかも一から直して、もう少し私生活の方を改めていかないと自分独りだけいきおくれしてしまうと感じています。

やはり、薬に関しても自分の私生活の乱れが穴を開け、どこからか不穏な空気がながれてきて、生活の破壊されたおちぶれた日々をまた繰り返すはめになった思い出などもあり、きちんと部屋をかたづけなかった生活の癖や、過去に約束をまもらなかったできごと、周りの人に気を配って生活していかなかったことや、薬物依存症の窮地に逆戻りしてしまうことなど…。今は、風呂にはいって体をきれいにしたり、自分の衣服を自分で洗濯したり、施設では、あまり自分の汚れをちらさないようにすることに気を配り、他の人がいやがるようなことをさけるように、生活していかないといけないとおもいました。

ここの施設がきびしいというわけではありませんが、自分にとってはすごく生活がきびしく感じ、何かをするにしても1つずつ真剣にかんがえ、そのこたえが出るまで、ゆっくりその問題と向き合うのが大切だと感じました。

話は変わって自分の施設での生い立ちですが、自分は、ダルクで生活するのは、反対していましたが、精神病院から抜け出せずに3年前にダルクに入寮しました。自分がおもっていた過去のことをかんがえると、自分にたしになることを実行することが、すくなかったことや、未成年時代に喫煙していたこと、20歳をすぎてから薬物を使ったことなど、反省する問題がたくさんありました。必要以上に薬物を手に入れたことや未成年時代に法律違反で喫煙していて、できればやめたいという気持ちですが止められなかったこと、自分だけかもしれませんが、すごく反省することがたくさんあります。

タバコの話ですが、自分は喫煙を止めるようたえず言われていましたが、まともに気にしたことはありませんでした。自分の生き方には喫煙が問題で、どれだけ大変だったか自分は、理解できませんでした。自分の家では、吸ってる人が一人もいないし、自分一人だけが、吸っていて、家族に迷惑をかけていたことは事実でした。ですがタバコがやめられず、それが、薬物につながってしまったことも事実です。

薬物をやっている人のたいていの人がタバコも吸っているということに、きづかず、いっしょにタバコをすった後、おきまりで薬物をすすめられ、吸った仲を台無しにできず...薬をやってしまったのが薬物使用のはじまりだったです。自分としては、止めないとまたしっている人と薬物をやる付き合いになってしまうかと思い、タバコをやめることを決心しました。止めた後の生活は、薬物使用者になることもなく薬物依存者の生活ができるようになりたいです。自分の将来のため、これからも回復のプログラムを受けていきたいと思っています。

毎年恒例になっている家族会 BBQ の様子です。



天候にも恵まれて楽しいバーベキューでした
家族会の方々いつもありがとうございます。

また来年もよろしくお願いします。



施設報告

1sc（導入）17名 2sc（回復）11名 3sc（後期・社会復帰）10名 CF（農業）11名 pp ピースフルプレイス（女性）12名計 61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。