

次月活動予定

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 筑西市社会福祉協議会施設見学（3sc）
- 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 小山保護区第3期定期例研修
- 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精神保健福祉センター 再乱用防止教育事業県庁
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18日 明徳会更生保護施設プログラム
- 20日 栃木 DARC・岡本台病院連絡会
- 21日 宇都宮保護観察所プログラム
- 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 再乱用防止教育事業精神保健福祉センター 男性施設餅つき
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

1月

- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 アルコール関連問題研究会
- 10日 再乱用防止教育事業県北
- 11日 県北家族の集い 再乱用防止教育事業精神保健福祉センター 岡本台病院プログラム
- 12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
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 15日 東京保護観察所プログラム
- 16日 多摩総合精神保健福祉センター家族教室 再乱用防止教育事業県南
- 17日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導 明徳会更生保護施設プログラム
- 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 明徳会更生保護施設プログラム
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業精神保健福祉センター
- 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行物協会 定価100円

SSKO

栃木 DARC

ニュースレター 第175号(2017, 11, 3)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

依存症と食事

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

朝晩の冷気が秋めいてきました。私は早速風邪を拗らせてしまいました。皆様におかれましてはご健勝にお過ごしでしょうか？

さて今回は薬を止めていく中で重要なことの一つ、食事などについて書いてみようと思います。

食事は生命を維持するためには欠かせないものです。また家族や友人、職場の人たちとのコミュニケーションを円滑にするためのツールとして大事なものです。

これがクスリをやることによって阻害されます。覚せい剤は食欲がなくなるし、大麻は爆食いするし、他のクスリも味がしなくなってしまうたりします。覚せい剤をやって近い人と食事をし、食べ物が喉を通らないのを隠すために変な食べ方をして、バレてるんじゃないかとヒヤヒヤして、汗だくになる。大麻は逆になんでもバカみたいに食べたくるので、コンビニにニヤニヤしながら食べ物を買いに行く。明らかに挙動不審です。また食事の醍醐味である美味しいものも美味しく食べられない状態になります。

薬物から解放された時に、まず感じるのは食事が美味しいと言うことです。美味しい食事を美味しく食べて幸せになること。そしてそのことを大事な誰かと分かち合う。簡単なことですが止めている時に感じる大事なことだと思います。

朝起きてお腹が減っていると自分が今クスリを使っていないことを実感できる瞬間でもあります。カロリーコントロールも大事なことです……

これと同じ意味でクスリを止めていることによって、できるようになることはたくさんあります。時間を守ることができたり、コソコソしたりせずに済んだり回復して行くにつれ、取り戻せることが増えていきます。人に信頼され、あてにされ、相談をしたりされたりできる。当たり前のことですが依存者にとって大事なことです。



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

継続はチカラなり

アウトリーチ部長兼 1sc 施設長 梶原晋太郎

今年は夏も秋も深まることなく終わったように思います。ここ数日、那須では吐く息も白くなってきましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木 DARC が県内で 5 施設を運営させてもらうようになってから 1st stage center の施設長も担当していますが、その期間も 1 年 5 ヶ月になりました。それまで私が担当していたアウトリーチ部の活動も兼務でやらせてもらっている事もあると、刑務所や観察所を始めとする出前プログラムや学校などでの講演の時間以外は出来るだけ那須の施設にしようと思いき、2 時間施設にいれそうなら片道 1 時間の高速を飛ばして通っていました。それでも 1 週間のうち施設に顔を出せるのは 3 日程度、週に 1 日だけは泊まりますが、他は今でもスタッフに頼りきりです。導入にあたり、ステージ毎に施設を変えてプログラムの進み具合を利用者や家族にも分かりやすくしていくという目的の一つにはあったので、回復初期を担当する 1sc では回復というよりは居場所とじてもらうことを重視したかったですし、次の施設・次のプログラムに繋げる為にもシラフの面白さや安心・安全を感じてもらおう事を個人的な目標において歩き始めました。

ただ振り返ってみると当初はメンバーとの信頼関係を作るだけで精一杯だったように思います。自分なりに丁寧に穏やかに接していても施設長という肩書きが仲間としての関係を作る上では邪魔しましたし、一緒に食事をして一緒に風呂に入って一緒に寝るといことがどれだけ大きかったのかも痛感しました。暴力的でヤンチャなメンバーが分かりやすく変化していく姿を今まで何度も感じさせてもらってきたので個人的には嫌いじゃないんですが、ダルクにたどり着くまでも仲間はそれぞれの人生を送ってきていて、暴力的な雰囲気は少し漂うだけでそれまでは笑っていた場所や人間関係がとたんに息苦しくなり避けて通るように小さくなっている仲間の姿をみると私の役割や立ち姿を改めて考えさせられます。栃木ダルクができるずっと前から先人達が掲げてきた安心・安全な居場所。本人が回復しようと思ったらその場所があること。やはり何度も基本に立ち戻って、出来る事を丁寧にやり続けるしかないのですね。

ここで少しだけ、自慢というか成果を感じている部分もお伝えします。栃木ダルクが定義している回復のステージを上げるごとに住環境や自由度が変わるとい具体的な見える化をはかった事で、能力だけではなく回復を感じる事が出来やすく、結果として全体のモチベーションは上がっています。トラブルや右往左往は当然起こりますが、そんな時でも最初からプログラムのやり直しをする訳でもないの自暴自棄になり新しい生き方を投げ出すメンバーは少なくなりました。そして何より固定のメンバーが何年も施設に居続けるという事はなくなりました。一般的な就労だけが選択肢ではなくなっています。各施設に責任者が必要で、家賃や光熱水費や車両も 5 カ所分必要ですが、職員同士の連携も生まれます。職員一人一人の責任というか個々の活躍の場があります。私は気にいってます。自分が続けられる形、新しい生き方としてアリだと思える形を広げていきたいと思っておりますので、今後とも見守っていただけたらと思います。



原点回帰

アルコール依存のフユ

冬の足音が聞こえてきた今日この頃です。

アルコール依存の自分としては、あったかいお酒の欲求が高まる季節です。不謹慎ながら、アルコール及びギャンブル（パチンコ）にも問題がある自分としては、正直な気持ちです。昨年、スリップし 6 年のクリーンを失ったにもかかわらず…。あの時はすごく苦しかったです。先行く仲間の「焦らずやろう。」「失敗してもいいんだよ。」という言葉がやけに骨身に染みしました。また、数ヶ月が過ぎたころの「今が一番苦しいでしょう。」という声かけに、温かさとともに厳しさを感じさせられたものです。自分が招いたことながら、恥ずかしさや情けなさにさいなまれたものです。もちろん、今も罪悪感には完全にぬぐい切れてはいません。本当に「後悔先に立たず」「自業自得」を地で行ってしまいました。

DARC 入寮後約 7 年になります。時間の過ぎるのがとても早いと実感しています。ニューズレターを書かせてもらうたびにそんな思いが去来します。まさに原点回帰の思いが訪れます。正直に自分と向き合い、また、プログラムに真剣に取り組む充実した毎日を過ごしていれば、そんなこんなにならなかつたはず。あさはかでした。

8 年前に、内縁の妻を乳癌で亡くしたことに起因して栃木県立岡本台病院に入院（措置入院）、3 か月程で退院し栃木ダルク那須 TC（現 1 SC）に入寮。その後、諸事情にて宇都宮 OP（現 3 SC）、那珂川 CF、そして野木の施設（2 SC）と渡り歩き、不本意ながら栃木ダルク男性 4 施設制覇第 1 号となってしまいました。なかでも那須の施設には三度行っており、さながら実家のような感じがします。感慨深いものです。

そろそろ還暦を意識しなければならない年齢となり、焦燥感でいっぱい。耳が遠くなった、腰が痛い、肩が痛いと言ばかり。「睡眠時無呼吸症候群」なるものも抱えていて、「双極性気分障害」とともに毎月通院させてもらっています。なかでも現在の一番の悩みは記憶力が低下していることで、簡単な漢字すら思い出せなかったり、人の名前と顔が一致しなかったり、かなりの自己嫌悪に陥っている昨今です。もちろん、パソコンや携帯電話やらの操作にも精通しているはずもなく、この文章を打ち込むのが精一杯といったところです。どうも時流に乗れなかった、いや、乗る気がなかったアマノジャクな性格。クルマの運転免許も所持していません。開き直っているわけではありませんが、そういった方面にあまり関心がなかったのも事実です。そんなことよりアルコールを飲むこと、パチンコに興じることを選んでいたわけ。年齢からくる衰えの他に、アルコール使用による脳へのダメージの蓄積も少なからずあるのだと思います。やはり他の疾患同様早期発見・早期治療が有効なんでしょうか。難しいことはよくわかりませんが。

話は前後しますが、今の施設に移動してきてから 1 年になります。クリーンタイムも 1 年ということになりました。良くも悪くも本当に「時間」の過ぎるのは早いものです。施設長を含め総員 12 名、20 代～50 代、日々様々なプログラムに取り組んでいます。自分が苦手としているイベント事も少なからずあることで、意外と忙しい日々です。セルフケアの時間を上手に活用している仲間、料理が得意な仲間、家庭菜園の整備をしている仲間、そして私のように映画鑑賞や音楽鑑賞と称して引きこもっている人。当たり前といえば当たり前、日常茶飯事といえば日常茶飯事のことで淡々と時は動いて行っています。

「断酒断薬」「回復と成長」「ハイパーパワー」「変化」「新しい生き方」等々の命題・課題が山積しているの、丁寧に取り組んでいく必要性を強く感じています。

仲間と生きる

アディクトのユウヤ

皆さん、こんにちは。アディクトのユウヤと言います。ニュースレターの原稿を書くのは、これで三回目になります。それは私がスリップを繰り返し刑務所とシャバを行ったり来たりしてしまっただけです。そして今回、めでたく三回目の入寮と相成りました。

私の初入寮は、確か平成25年の9月でした。そのときは札幌刑務所から四ヶ月半の仮釈放をもらい栃木DARCに入寮しました。鬱蒼とした森の中の施設に連れて来られて不安でした。正直な話、「大丈夫かDARC?」と思っていました。そんな始まりだったから、フェローシップも最初は馴染めませんでしたし、何も分からない一ヶ月目の施設生活が退屈で退屈で仕方ありませんでした。それでも四ヶ月半でサポートに付き、六ヶ月でリーダーになって宇都宮に移動となりました。この頃の私は、早く卒業することばかりを考えていたため、「良い子」を装い、仲間との間に壁を作っていたのだと今ならはっきり分かります。

そんな感じだったから、退寮すると昔の仲間と電話をし、簡単に再使用してしまい悪い組織にも戻った四カ月目には捕まって、日本の最果て網走刑務所に二年二カ月の刑で服役をして二回目の再入寮。でも、そのときは最初と違って気持ちの変化もあり、仲間の大切さも感じられるようになりました。その中で、ありのままの自分でいられる嬉しさや「人ってこんなに暖かく良いものなんだ」という実感を味わい、自分を変えてくれるのは、やはり仲間なんだと気づかされました。担当はいつも私に声を掛けてくれ、問題を起こせば優しく諭してくれる人で、これが仲間の手助けなんだと勉強させてもらいました。自分のエゴばかり押し付けていた以前の私には、そういったことも欠けていたと思ひます。

でもその頃の私には悩みがありました。子どもに会いたいこと。仕事がしたいこと。最後に女性依存からくる女遊びがしたいという欲求が強くあることです。でも今なら覚醒剤がやりたかったからだと思えます。私は施設生活の中では、自分の欲求を隠してしまうのです。だから理由づけをして自分も納得させ、外に出る時期を見計らっていたのだと思います。

しかし分かっていたことですが、私の病気は進んでいて幻聴・幻覚・妄想、特に追跡妄想がひどく、上手に使うことはできなくなっていました。周りの人間に嵌められる、殺されると思いながら、車で町を走りまわっていたのです。車には日本刀にスタンガン、薬が積まれていて、一番ヤバい深夜なのにお構いなしでした。実際にパトカーを振り切ったり、ガス欠になるまで走り続け、自分の病気の深さと依存症の手強さを再確認させられました。本当にどうにもならなくなった私は、この世の中で「自分はたった一人なのだ」という孤独感にも襲われ、もう職場に戻り働こうという気力も失いました。

そんなとき、ある間違い電話をきっかけに、那須の施設長に繋がってすべてを打ち明け、今に至っています。私を迎えに来てくれたのが施設長と、先に述べた以前の担当の仲間でした。心配してくれて、心から嬉しかったです。施設に帰ってからも皆が温かく迎えてくれました。私は恵まれていて、良い経験をしたと思っています。今回、捕まらずにこうしてプログラムを受けられているのも、きっと神様がもう一度チャンスをくれたからでしょう。やはり卒業しないといけないなと思うようになりました。卒業した先に何が待っているかはまだ分かりませんが、またスベるかもしれません。ただ今のままでは使いものにならないし、まだ自分の子どもたちも会ってはくれないことも理解しました。

現在の私は、人との関わりの中にこそ自分の生きづらさやトラウマを消す鍵があると思っています。自分の自己中心性やわがままな性格を教えてくれるのは、仲間だと考えるからです。その中で毎日を送った結果、「卒業できたんだという自信」を持った自分がどう変わっているのか、どんな考え方ができるようになっているのかをイメージしながら、プログラムを続けていこうと考えます。仲間とともに生きて行こうと思います。

人生を見つめ直して

依存症のフク

私は昭和59年にこの世に生を受けました。父の男の子がほしいとの希望が叶い両親はとても喜んだそうです。幼い頃の自分はとても活発で外で泥まみれになりながら遊んでいました。そんな自分を両親は「現代っ子」らしくなくてカワイイと優しい眼差しで見てくださいました。父はそんな自分を連れて川遊びやクワガタとりなど自然の中での遊びを沢山教えてくれました。本当に両親はどんな言葉でも言い表せないような限りない無償の愛を注いでくれました。中学校に入ると友達と学校帰りに自販機でお酒と煙草を買い、盗難バイクを乗り回したり、本やゲームソフトを大量に万引きして売りさばいたり、いわゆる「非行」に走ったのです。そして高校進学の際になり地元の誰でも入れる不良高校に入学しました。その高校はヤンキーばかりでした。もちろん自分も不良街道まっしぐらでした。アイパーをかけて授業中に煙草を吸ったり、他校の不良と喧嘩をしたり様々な違法行為をしていました。警察にも何度かお世話になり3ヶ月で高校退学となりました。その後は地元の防水工事の会社に入り働きしました。とても楽しい10代から20代前半を過ごしました。時が過ぎ自分が24歳の時に某大手鉄道会社の中途入社と募集があり、学歴は問わないということだったので、更生を誓い必死に勉強をして内定を頂きました。実際に入社してみると同期は有名大学卒の人ばかりで自分はその頃から負い目を感じるようになりました。しかしそこで会社の営業規則や鉄道営業法を通勤の電車の中や、仕事の合間などに取り憑かれたように読んで暗記して誰にも負けないくらいに仕事ができるようになりました。負い目だった学歴も「文部科学省高校程度認定試験」を一発合格して高卒になり会社の立場は社員2級で、全国でも有数の組合活動では書記長兼財務部長という立場に抜擢されて仕事、組合活動と忙しい中で充実した日々を過ごしました。プライベートではサイパンに年間に何度も行き海外の友達もできて本当に楽しい時間でした。

しかし、破滅への第一歩はやってきました。とある日、改札でお客様対応していると息が苦しくなり手が震えてきてパニック発作を起こしました。先輩たちに介抱され父が会社に迎えに来て早退しました。自分が何の病気なのかインターネットで調べて、精神的な問題だとわかり人生初めての精神科を受診をした所「自律神経失調症」と診断を受け安定剤を処方され3ヶ月の自宅療養を言いわたされました。会社に診断書を提出し休職を3ヶ月間して職場復帰をしました。復帰後にも安定剤を飲みながら仕事をしましたが症状は悪化していきましたが「もう休む訳にはいかない」と思い安定剤をどんどん強くしていきました。それから数年経ち、都会の忙しい駅から田舎の駅に転勤になりました。田舎の駅で仕事していると、都会の駅では当たり前のやり方が通用せずに自分が正しいのに評価される所か逆に自分が間違っているような事を言われ続けました。それでも自分は間違っていないという信念がありましたので自分のやり方を曲げずに仕事を続けました。そうすると周りからはイヤミを言われ、その度にぶつかっていました。

そんな生活を続けていると精神的に限界がきて再度休職をする事になりました。休職して毎日ヒマだったので気分を上げる為に朝から飲酒をするようになり、お金が無くなると不良の時に得た悪知恵で様々な違法行為をしてお金を手にして湯水のごとくお金を使い続けました。酒、ギャンブル、女に溺れた生活をしていました。そんな事を続けていると家族も友人も遠ざかっていき、最終的には家族にも「つきはなし」をされて底付きをして施設につながりました。現在は那珂川CFで農作業をしながら自分を見つめ直して、早く自立した人間になり、家族に自信を持って会いたいです。

最後に、また会える日まで家族が健康で笑っていただけるように祈り、終わりにしたいと思います。

今話したい事

依存症のアヤ

私は、今栃木ダルクにお世話になっているアヤです。私が覚醒剤を使用するようになったのは20歳の時友達に誘われて、最初は炙りでやり、他の友達に注射器でやってもらって、たまに使用していました。シンナーは15歳の時に覚えて男友達と女友達と単車を窃盗してシンナーを吸い3ヶツして信号の所で警察官に捕まって、少年鑑別所に入りました。結婚は2回して1人はヤクザで覚醒剤の売人をやってる人でした。もう1人の結婚した人は真面目な旦那でした。2人目の旦那と別れ私から離婚してもらうように頼みましたので家を出る事になりました。家がなくなり帰る所がなくなり仕事の寮に入ったり知り合いの所でお世話になりましたが、結局出て行く事になりたまたまシンナーを吸っている友人とシンナーを買いに行き、シンナーを吸っている所を警察に捕まり30万円の罰金刑を取られお世話になっている方にお金を借りてお支払いをしました。2人目の旦那と結婚をしていた時、外にお付き合いをしている人がいて、お金を金融屋で荒稼ぎをして、借金をしてお支払いが出来ず弁護士に頼み支払い等の事が終わり、問題が多すぎ家もなく更生施設に入りました。3年で卒業して一人暮らしができましたが、覚醒剤を20歳から使用していたので、たまに注射器で注射をしているのが私の日課でもありましたので、覚醒剤を使ってた頃はあまり罪悪感がなく、私にとっては生活の一部でした。更生施設を卒業していつもどおりに友人の家に行き、覚醒剤を使い、外で職務質問され捕まり、相手をかばい裁判や警察の事情聴取を出鱈目な事を言って、あまり反省の色がないと思われたのか、悪質だと思われ罪の重い罪名がつけました。執行猶予で出て来て、家をダメにしてしまい、友人の家にお世話になり、友人と喧嘩になったのか覚醒剤を使っていたので、記憶がなく家を出されてしまい、具合が悪くなり警察に保護され、捕まりました。そして刑務所を5年入り、入院させられ今ダルクでお世話になっています。でも悪い事をして刑務所や病院など今のダルクでの拘束時間が長いとストレスが溜まりダルクの生活が嫌だと思ってしまう時もありますが、家がなくて漫画喫茶や健康ランドなどに泊まる様な生活も送って来た事もあるし、帰る場所もないので今のダルクの生活から飛び出す勇氣もありませんので、なんとかカストレスを解消してこのダルクでは毎月レクもあり、ミーティングでは車で外に出る時間があるので、そんなものもストレス発散にもなり、楽しみでもあります。でも今居るダルクの人達に感謝して卒業していきたいと思います。やっぱり周りの人達から、今のダルクの生活の中で認めてもらえなければいい生活にも切り開いてはいけないなと思うので食当を重視して、朝早く大変ですが役割なども責任あるものなので、これからも何事にも積極的に動いて行きたいと思います。また自立して一人暮らしが夢ですが、料理や洗濯、掃除などで覚醒剤のやらない人達とお付き合いができるような場所ができればいいと思っています。それで生活ができればいいなと思います。今ダルクの生活の中で覚醒剤をやめるために居ると言う自覚を持って外に出てもこのダルクの生活がムダな時間にならないようにしたいと思います。今のダルクに入る人達に感謝して1日も早く社会復帰ができればいいと思っています。親とは刑務所や覚醒剤をやった事で、今は勘当されて親も怒っていると思いますが、1人でも自立して立派に生きていてもおかしくない歳もあるので立派に自立ができて、立派な人間になるのが一番の親孝行だとも思っています。これからも1日も早く社会復帰ができるように頑張りたいとおもいます。



10月にステップアップした仲間

1st

- ・ユウヤ ヒコ サポート～リーダーへ
- ・ソウ メンバー～サポートへ

2nd

- ・該当者なし

3rd

- ・ダイ Stage2～Stage3へ

CF

- ・シマちゃん ファミリー Stage2～Stage3へ

PP

- ・該当者なし

10月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者2名様

(献品) 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ひします。
- ・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、用品よろしくお願ひします。
- ・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ひします。

お知らせと一言

・10月は台風が来たりして天気が悪い日が続きましたが、11月に入り良い天気が続き気分も良いです。寒さが日に日にましダルクでも冬の支度が始まり長い冬の訪れを感じさせられる今日この頃です。

編集 秋葉

To be ONE

依存症の TAKA

この度宇都宮で筆を取らせていただきました依存症の TAKA です。ニュースレターを書くのも3回目になりました。各施設で書かせていただくことになり、そのときの自分を知るツールにもなります。前は2scの異動前に入寮生活の振り返りを中心に書かせていただきました。3scに異動してから約3ヶ月が経ちました。その間に経験させていただいたことや経験を通して感じたことを記していこうと思います。

医療観察の通院処遇も3年目を向かえ、施設生活も3scに異動したこともあり、社会復帰を具体的に進めていく段階になりました。再起を図る機会を有効に活かしたいという想いと、今まで準備してきたことの集大成にいよいよ本格的に取り組めると意気込みすぎて、十二指腸潰瘍になりました。体が初めて警告してきたので驚きましたし、自分の問題にもまた目を向けるきっかけにもなりました。自分にできることを積極的に取り組むことに夢中になり、施設の役割や居住スペースの変更などで心身に負担がかかっていたことを軽視していました。そこに輪をかけて相変わらず仲間の生活スタイルの違いに敏感にもなっていて仲間の行動が受け入れられず苦戦していました。思い起こせば、今の自分がいるのはどこかで誰かがずっと受け入れてくれたからです。本当の意味でここにいる仲間との違いなんて無いのですが…自分がなぜここにいるのか？といえば、自分の問題に目を向け、集団生活を通して修正できることを実行していくことでしたが、自分の間違いに目を向けることよりも、自分と仲間との違いを探していました。自分と仲間の違いを見つけても集団生活では息苦しさに繋がってしまうのになかなかその思考が手放せませんでした。他者の評価に存在意義を見出してきた「人とは違う何か欲しかった」あのときのように。選択と判断の違いには今でも悩まされます。大切なのは自分にできることを探す前に自分にできる余裕をつくることを優先することでした。だから内面から悲鳴が聞こえてきました。清も濁も心がつくるもの、息苦しさは外界じゃなくて内面から出てくるものだと。自分が汚い男だからそう思うってしまうものだと自分の至らなさを責めては、その苦痛に耐えられなくなり正当化する材料を集めていました。その行為が卑しくなってしまうというのに…だから、ひとつ学びました。汚れるのは自分がソレを使っているからだ。「無い」じゃなくて「使ったから」だと言いつつ聞かせています。まだまだ自分を変えられる可能性があるので慎重に丁寧に少しずつでいいから受け入れられるものを増やしていきたいです。

またギャザリングでの交流や役割を通して、陰ながら支えていただいた方たちの姿勢や行為に触れたことが大きく自分を成長させてくれました。そっと日陰を作ってくれた人たちのお蔭で思い出に残るイベントができました。人生を振り返れば前進すること、登ることばかり考えていましたし、失敗することを恐れていました。イベントや施設の役割を通して下山すること、陰ながら支えることの難しさと丁寧さを「活動」を通して学ばせていただきました。陰陽の最初に陰が来ることもきっとソコにあると思います。

最初にニュースレターを書かせていただいたときは旅の始まりで書き進めました。自分

の人生の先に道は無く、通った跡に道が出来ていきます。進み続ける道だと思っていた道は自分の過ちに気づく道でした。忘れていたことも忘れていた自分。取り戻そうとして苦しんだ自分。探しても見つからなかった自分、なぜならずっとソコにあったからでした。そしてまた旅に出かけ、魂の回帰へと向かいます。すべては次に進むために

一粒の砂に世界を
一輪の野花に天界を見る
一掌の中に無限を
一時の中に永遠を抱く

ウィリアム・ブレイク

10月に栃木ダルクを修了したアツさんです。

おめでとうございます!!□



施設報告

1sc（導入）18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）11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。