

## 次月活動予定

2月

- 1日 依存症関連相談技術研修会
- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5日 平成29年度アルコール依存症回復施設職員研修プログラム  
アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 平成29年度アルコール依存症回復施設職員研修プログラム
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 三重ダルクフォーラム
- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 アルコール関連問題研究会準備委員会
- 14日 東京保護観察所プログラム
- 15日 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 関東更生保護委員会研修会
- 18日 第2回NA南関東エリア相模原グループオープンスピーカーズミーティング
- 19日 ガイドポスト
- 20日 平成29年度薬物依存施設職員研修プログラム 再乱用防止教育事業県南
- 21日 平成29年度薬物依存施設職員研修プログラム 岡本台連絡会
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 23日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24日 北関東薬物関連問題研究会
- 25日 NCNP PSW 研修会

3月

- 1日 さいたま保護観察所プログラム 岡本台病院プログラム
- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 3日 栃木DARC15周年記念フォーラム
- 5日 アディクションフォーラム実行委員会
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 12日 東京保護観察所プログラム
- 13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 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 17日 平成29年度ギャンブル依存症回復施設職員研修プログラム  
宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

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177号(2017, 1, 13)

# Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center  
**DARC**

## 新たな地域連携の構築

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

ここ数年の間に、依存症を取り巻く回復環境も随分と変化しています。SMARPPなどの新しいプログラム、刑の一部執行猶予など制度施行、各機関研究会、連絡協議会などの開催、栃木県では独自に再乱用防止事業を行っています。そんななか特に重要と考えられるのは地域連携です。各機関が薬物に関してそれぞれに事業を行っていますが、これらの機関の連携はまだまだ充分ではないと言えます。大きく分けると一次予防(乱用防止)は文科省、三次予防(回復支援)は厚労省、違法薬物は法務省、二次予防(早期介入)はまだまだ開発途上といったところでしょうか。

依存症の回復支援は切れ目のない連続した支援が大事であると言われていています。それぞれの機関が役割を分担し、互いの連携を強化していくことが大事です。私もそう思っています。相談支援、アセスメント、コーディネート、医療的介入、福祉支援、プログラム実施、回復継続、家族支援などです。これらがバラバラに機能していたら、効果は半減してしまうでしょう。

そのような状況下でダルクはどんな役割を担っていくことが望ましいのでしょうか。ダルクは依存症回復の社会資源として定着したと思います。栃木DARCが開設して15年になりますが、ダルクを取り巻く環境も随分と変化しています。私が呼ばれる講演の内容も、どのような団体なのかを知ってもらうものより、プログラムの中身について話すことが多くなっています。私はもともと回復システムの構築に力を注いできたので、そのことを紹介できるのは嬉しい限りです。ですが今の栃木DARCの形は自己完結型を目指したもので、連携モデルに再び構築し直す必要があると考えています。そのためには関係期間のスペックをもう一度見直す必要があります。その上で「他の機関にできないことはなんなのか」また「ダルクだからできることなんなのか」を改めて確認していくことが大事になります。新たな回復システムを作っていく過渡期になります。

ダルクの社会資源としての役割を認識し、新たなシステムの構築に向けて、他の機関と連携していくためには何が必要か改めて検討していきます。3/3の15周年フォーラムはその契機になるべく開催いたします。

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

## 7年目を迎えて

ピースフル・プレイス  
栃原 タ子

新年、あけましておめでとうございます。  
今年もピースフル・プレイスのメンバーたちと共に、新しい年を迎えることができました。そして、新しい年の始まりと同時にピースフル・プレイスも7年目を迎えようとしています。6年前の1月11日に栃木DARCの女性施設として開設し、もう、こんなに時間が過ぎたんだなと改めて時の早さを感じます。この6年間で一言で表すならば、私はなんとと言うかなと考えてみました。いろいろな状況を思い出しながら当てはまるような言葉を選んでみると「一喜一憂」かなと思いました。少し落ち着いてきたかなと思っていたら、嵐が吹いたような慌ただしさが続いたり。その繰り返しを、ただただ続けてきたような気がします。それに合わせて、落ち込んだり喜んだり。そんな時間がこの言葉にとっても合う気がして、考えながら少し笑ってしまいました。

ピースフル・プレイスの近況を報告したいと思います。  
昨年11月末に2名のメンバーがプログラムを修了することができました。それぞれが自分に合わせた自立の形を見つけ、新たな生活をスタートさせました。新しい生活への期待と不安をシラフで感じることも、始めて経験することの1つなのだと修了する2名を見ながら改めて思うことができました。施設の中でも状況に合わせて少しずつ変化を起こしています。これまでスタッフが行っていた処方薬の管理を1日分ずつ自己管理に変えてみたり。リーダー制ではなく、メンバー同士ペアになった相手と自分の状態の記録をつけて報告し合う形に変えてみたり。自分のことは自分でできるようになること、他者への関心を持てるようになること。まずは、そこを重点的に生活の中に取り入れ、個々に合わせた社会復帰や自立を目指していこうと考えるようになりました。分かりやすく感じやすい形にしたときに1人1人が管理出来るものの幅を広げてみることでした。いろいろな問題も起こるのだろうと予想した上で始めた新しい形ですが、今のところ大きな問題は起こっておらず、凄いなあと思ったりしています。そして信用されることや任される事は、どんな状況の中でも人を大きく成長させていくものだと感じることもできました。

毎年施設で行っている12月のクリスマス会では、皆でお腹を抱えながら大声で笑うほど楽しい時間を過ごします。年末のクリスマスも大笑いをしながら楽しみました。楽しいばかりでは生きてはいけないのかもしれませんが、これまで一喜一憂しながらも、楽しめている自分の方が多いことを振返れたため、今年1年も私は出来るだけ楽しんでいきたいと思っています。



## 大切な事、感謝

依存症のキンタロー

依存症のキンタローです。今回は栃木ダルクでの6年間の施設生活を書きます。私が栃木ダルクに来たのは平成23年10月26日です。東京の役所の人に、ダルクに行かないかと話があり、ダルクに行きますと軽い気持ちで話をしました。はじめは半年もダルクに居れば東京に帰れると思っていた。那須の施設で1年2カ月、那珂川の施設で5年、那珂川のプログラムが自分自身に合っていたこと、那珂川町が好きになり、私は東京生まれで子供のころから田舎が無いので、那珂川町が自分のふるさとだと思いました。ダルクで6年も生活すると色々な事がありました、一番大変だったのは人間関係でした。私は自己中心的なので、仲間に合わせるのが大変でした。教えてくれたのは、先行く仲間でした。今考えると、私の周りには色々な人が私を支えてくれて、大切にしてくれたのだと思います。先行く仲間、ダルクの仲間、NAの仲間、農作業を教えてもらった農家の家族の方、家族会のお父さんお母さん、自分の周りの沢山の人が助けられたのだと思っています。一人では依存症という病は治りません。だから、NAやダルクの仲間が必要なのです。一番の理解者はダルクの仲間、NAの仲間だと思っています。だからNAで話をしたり、聴いたりするのが大切だと思っています。私は自己中心的な性格なので、那珂川の施設でのプログラムでは畑や田んぼや草刈りが、少しぐらい出来る自己満足から仲間に厳しく教えたり、強い口調で教えていました。その生活が2年続き、本当の栃木ダルクのプログラムの勉強をしていなかったもので、2年3カ月のクリーンを無くすことになったのです。人間関係での問題でした。施設の仲間には強い口調で話をしていたのに自分自身には甘かったのです。今、3年前を思い出すと、那珂川の施設のメンバーの回復を、反対に邪魔をしていたのかも知れません。自分自身が本当にダルクやNAで、本気で回復をする気はなかったのかも知れません。2回目の那珂川の施設での生活も、まだ本気かと、今考えると本心は変わっていなかったと思います。本気でプログラムを考えるようになったのは、最後の一年間だと思っています。この一年は中身の濃い一年でした。色々な事を学んだと思います。那珂川CFの施設長の「相手を許す」の一言だったと思います。自分の足りないのはこれだなと気がつきました。これを実践すると心掛けました。すると自分自身が楽になりました。一つの事を心掛けると、今度は感謝という気持ちが出てきました。すると今度は大切にという気持ちになりました。そうすると今度は施設のメンバーが相談に来るようになったのです。相手を変えるのではなく、自分が変わることだと思っています。自分が変われば相手が変わることもわかりました。一番大事なことは、自分自身を大切にしていないと、仲間や自分の周りに居る人を大切にすることはできないと思います。

私は、12月の末に卒業の予定です。平成30年からは一人暮らしをする事になります。一人で居ると一人の時間が多くなると思います。一人の時間を作らないようにするには、昼間は施設でプログラムをやり、施設の仲間と離れないようにするのが、一番自分を守ることだと思っています。卒業できたから回復が終わりではありません。色々な問題が出てくると思います。その時は仲間に助けをもらい、NAミーティングに出て仲間の前で話をし、仲間の話を聴くことが大切だと思っています。今まで通り施設に通い生活のリズムを変えずに、回復に向かってゆっくりと歩いていきます。仲間に感謝、周りで支えてくれた人に感謝、本当に6年間ありがとうございました。これからもよろしくお祈りします。大切な事、感謝！！



## 「未来」

アディクトのシュン

皆さん初めまして。栃木 DARC 1st Stage Center のシュンです。自分は2017年の10月13日から入寮しています。自分は昭和62年3月6日に現在の宇都宮市に生まれました。これまで覚醒剤取締法違反で二度、刑務所に行きました。

自分が最初に使った薬物は15歳のときのシンナーです。始めたきっかけは、先輩に「社会勉強のうちだから」と言われた好奇心からでしたが、段々自分から使うようになり、回数が増えてシンナー漬けの毎日でした。そして17歳のときにMDMA・大麻・コカイン・覚醒剤を覚えました。MDMA・大麻・コカインは3回くらいしか使ったことがありません。だけど、覚醒剤だけは止めることができませんでした。自分はあの快楽を忘れることができませんでした。今までにも自分の意志で止める努力はしたけれど、止めることができない自分がいました。少しぐらいならば、これくらいならばコントロールできると思っていたのにコントロールできません。覚醒剤を自分の意志でコントロールできる人は、まずいないと思います。そうして覚醒剤を使い続けていると、人に嫌われたくないから人に好かれたいから、今までたくさん嘘をついてきました。そうして、今の施設に繋がりました。

今は那須の1st Stage Center に来て2ヶ月ほどになりますが、自分なりにプログラムに参加し、仲間たちと毎日過ごしています。入寮当時は施設のことをまったく分からず、将来のことを心配していました。もちろん、今でもまだ分からないことが多くありますが、現在気付いたことを1つ挙げると、生活していくうえで、まず気をつけなければならないのは、自分の体調に普段から注意しておくことです。何をすることも体調不良だと余計な負担が自分にも仲間にもかかるので、きちんと自己管理して行きたいと思っています。

話は変わりまして、自分はミーティングで自分の本当のことを話すようにしてはいるのですが、他の仲間のようにあまり長く話ができないでいます。今日こそは自分の気持ちを話そうと思っていても、頭の中で考えたことと違ってしまって、話が短く終わることも多いです。少しでも自分の気持ちを分かってもらいたくて、もっと時間も長く話したいのですが上手くいきません。自分も30年間生きてきて見知ったことはあるのだから、これからは思い出話でも付け加えながら、少しでも自分の気持ちを話すことができたらなあと考えています。

自分には趣味がありました。それはサッカーです。小学2年生の頃に始めました。5年生のときには、宇都宮選抜でした。6年生のときには、クラブチームに入り栃木県選抜に選ばれました。全四大会にも出場しました。中学生になり、不良の道を歩んでしまいましたが、サッカーだけは忘れることができませんでした。学校を早退し、欠席もしていましたので、練習をサボることはありました。でも授業時間に遅刻していても練習だけをするのがあっただけ、サッカーが好きだったんだと思います。だから、施設に来て楽しいプログラムは体を動かすスポーツPGの時間です。施設ではフットサルが流行っていて仲間とボールをける楽しさを思い出しています。反対に苦手なプログラムはカホンです。リズム感はなく上手に叩くことができないからです。今はプログラムの一環としてだけかかっていますが、いつかサッカーと同じように楽しくなるように努力を続けています。

毎日の生活費は、500円です。3ヶ月経つと800円になるそうですが、お金を大事することも必要だなと思い、それを理由のひとつとして、今まで吸っていたタバコを思い切ってやめました。現在1ヶ月以上、禁煙を続けています。お金も少しずつ貯まっていくのも良いです。自分は洋服が好きです。施設生活の中では好きな服を好きなように着ることはできないけど、まずは貯金をしていきます。好きなものを仕事にもしたいので、アパレル関係で働いたら…とったりします。自分の文章を読んでもくれた人に感謝します。ありがとうございました。

## 2nd Stage Center での生活 Part2

依存症のワディー

三回目のニュースレターを書くことになりました。依存症のワディーです。早いもので、前回ニュースレターを書いてから約1年が経ちました。施設生活も2年と4ヶ月を迎え、比較的落ち着いた生活(?)を送っています。また、2nd Stage Center (2SC)に来てからも1年半が経ち、様々なことがありました。開設当初は3名での活動でしたが、ずいぶんと仲間も増え、現在は13名になりました。少人数の時期にも、人数が増えてからも、それぞれ沢山の思い出ができました。良いことも、悪いこともありましたが、全期間2SCの活動に携われて良かったと思っています。今回は、前回ニュースレターを書いてからの1年間を振り返ろうと思います。

那須の1st Stage Center から2SCへ異動してから徐々に減薬を初め、約半年かかりましたが、ようやく処方薬を断薬することができました。元々、自分の問題薬物が処方薬と市販薬だったので、切れた時は素直に嬉しかったです。しかし、処方薬を飲まなくなって生き易くなったかというところ、そうとばかりは言えません。今まで感じなかったこと、感じないようにしていたことが鮮明になってきたし、自分の感情のコントロールが難しくなっていた時期もありました。理由もなくイライラしたり、不安と緊張に襲われたり…。かといって、もう一度病院で処方薬をもらうのも振り出しに戻るみたいで嫌でした。「今日ダメだったら明日病院に行こう。」そんな感じで今のところは処方なしの生活を維持できています。薬なしで生きることがいかに大変かということを実感した一年でした。しかしながら、薬に頼らなくても生きていくことができると思えるようになったのは、僕にとって大きなものです。

8月には2年のクリーンタイムを迎えることができました。クリーンタイムが延びるのは嬉しいことですが、期間が長くなるにつれ、自分の中での施設生活の目的も薄れていたような気がします。ただの油断でしかないのですが、「もう大丈夫」、「施設にいる時間がもったいない」と考えていたのも事実です。今考えれば再発のサインだったのかもしれない。いずれにせよ、再使用に至らなかったのは、施設という守られた環境があったからだと思います。

11月には祖父が亡くなり、一度実家に帰る機会がありました。帰ることができて嬉しいのか、祖父が亡くなって悲しいのか、複雑な心境でしたが、とにかく家族に会えたことは良かったと思います。2年振りの家族との再会は気恥ずかしくもありましたが、意外にも自分のことを受け入れてくれていたように感じました。家族に対してさんざん迷惑をかけてきたにもかかわらず、普通に接してくれたことに本当に感謝です。先日の家族再構築では、これからの自分の進路を示すことができたので、少しは家族を安心させられたかなと思います。

12月から就職活動に入りました。始めたばかりなので、まだ何ひとつ決まっていますが、少しずつ社会復帰に向かっている感じがしています。3rd Stage Center に異動して、宇都宮で就職活動することも考えましたが、地元ということもあり違う環境で自立を進めていくことになりました。何とか3年を迎えるまでには施設を卒業したいというのが本音ですが、最近は焦らないことが重要な事だとも思えるようになりました。とはいっても、自由な生活への憧れは消えませんし、まだまだ焦りも生まれます。

自転車に乗ってハローワークに行くこと、携帯電話の契約をすること等、当たり前のことを当たり前にできるという事に喜びを感じています。しかも薬なしで。当然、薬を使っている時にはやらなかったことですが…。社会経験がほぼ皆無の僕にとっては、毎日が不安と緊張の連続です。

これからも迷ったり、悩んだりすることは尽きないと思いますが、焦らずマイペースでやって行けたらと思います。ありがとうございました。

## ゆだねる

みちこ

こんにちは。2回目のニュースレターを書かせて頂く事になりました依存症のみちこです。突然ですが皆さんはオムツをはかされ、その中に自分の大便をする事が出来ますか？というのも、先日、2段ベットから下りようとベットの横の柵につかまり一段二段と足を下ろした時、柵が壊れてしまいそのままフローリングの床に尻もちをついてしまいました。そのお尻の下を見ると何故か同室の仲間の鏡がぐちゃぐちゃになって壊れていて、一瞬何が起きたのかわからずにいました。わかっていたのは、息を吸っても痛い、はいても痛い、という事。その場から1ミリも動けない状態だったという事です。昔高校の受験前の最後の体育の授業があった時、タイヤのチューブに乗って、雪上を滑って遊んでいて、勢いよく溶けた雪の穴の中に落ちてしまった事がありました。そしてマンホールの上で温かい温水が下を流っていたので、人1人が入るくらい穴になっていたのです。もちろん、危険地帯というロープもはられていたのですが、その中をくぐり抜けて落ちました。担任の先生は、ものすごく青い顔になっていて、大丈夫？と私に声をかけてくれました。私は一応大丈夫ですと返事をしました。骨折とかはしていない？と声をかけられましたが、わかりません！と答えました。それを聞いた別の先生からは、大丈夫そうだね、もし骨折したら、返事もできないし、息を吸っても、はいても痛いはずだから、という言葉思い出しました。ベットから落ちた時の私はまさにその状態で、これはなにかヤバいかも…？と思いました。仲間が階下から来てくれて、大丈夫？と声をかけてくれましたが、う…動けないんです…という言葉を出すのが精一杯でどうする事も出来ませんでした。とりえず壊れた鏡の上に座っているのは危ないということなのか同室の仲間が、こっちのベットに移ったら？と言ってくれ、自力で動きました。それからは、救急車を呼ぶ？呼ばない？と話をしている、ココは2階から飛び降りた子がいたけどその時は救急車を呼ばなかったという話を聞いてこえー！？なんという所に来てしまったんだ！ともの凄く衝撃を受けました。結局仲間2人に両脇を支えてもらい車に乗せてもらい、病院に連れて行ってもらいました。車の中では、もの凄く腰が痛かったけど、耐えられるくらいだったので、骨にヒビが入ったくらいかな？とっていました。病院に着いてからレントゲンを撮りお医者さんが来る前に横目で見たら、何ともないようだったので安心しました。そして、お医者さんが来てレントゲンに映った腰の一部を拡大した時、「骨折してますね、えー状態は…」と言った時、頭の中がピーっとなってしまいました。「もう少しズレていると、排尿排便が自力でコントロールできない所でした」と言う説明で、頭の中が真っ白になりました。そこからの入院生活は痛みとの戦いでした。手術を受けるまでの6日間、絶対安静でベットを起す事も禁じられている状態で私に出る事は、床ずれが出来ないようにゴロゴロと転がる事くらいでした。勿論尿も管を通していただき、排便も浣腸をかけて、ベットの上でする、という事で凄くイヤでした。私は“ゆだねる”というステップをふまされてるのだなーと聞いていたのですが、それができない自分がもどかしく、悔しい思いがしました。ご飯も寝ながら食べました。術後すぐベットを起こされた時背骨も痛かったので、看護師さんに、何ですか？と訪ねたらびっくりした顔をされ、背骨と腰骨2カ所折れているんですよと言われ、私がびっくりしました。また15歳も年下の彼女もいるリハビリの先生と妙に気があってしまい、最近では“うざい人だなー”と思っていたはずなのに、私の体に触れられる度に意識をしてしまい、距離を取ろうと顔を見ないという方法をとりうとしたら“何で僕の顔をみないんですか！”と本気で怒られてしまい苦笑いするしかありませんでした。なのでそのリハビリの先生に体を“ゆだねる”というステップもふめなかったなーと思いました。

男女の距離の取り方も難しいなーと思いました。

# 12月にステップアップした仲間

1st

・トンキチ メンバー～サポートへ

・テツ サポート～リーダーへ

2nd

・メイちゃん Stage1～Stage2へ

・ソウ オギ ソウ メンバー～サポートへ

・ポポ リーダー～チーフへ

・ワディ タナカ 就労へ

3rd

・ダイ リーダー～チーフへ

CF

・該当者なし

PP

・該当者なし

## 12月の献金・献品

(献金) 黒磯更生保護女性会様、黒磯教会様、他匿名者5名様

(献品) 匿名者14名様

とても助かっており、栃木ダルクー同感謝しています。

## 献品のお願い

- ・日用品、家電一式、原付バイクその他自立して使用できるものがあればよろしくお願ひします。
- ・事務用品(中古パソコン等)、あればよろしくお願ひします。
- ・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。
- ・スノーボード用品(板、ブーツ、ウェア等)あればよろしくお願ひします。
- ・PP から 自転車あればお願ひします。

## お知らせと一言

・明けましておめでとうございます。本年も栃木 DARC をよろしくおねがしいたします。昨年は特に大きな出来事もなく施設も安定していたと思います。本年も平安で安心できる施設と回復支援を充実させたいと思いますので、これからも栃木 DARC をよろしくお願ひ致します。

編集 秋葉

## 今年1年大吉です！

依存症のリベリ

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願ひします。改めまして依存症のリベリです。早速ですが、昨年は僕にとってあつという間の1年でした。色々なことを経験させてもらい成長できたと感じています。しかし同時にせつかくの経験を自分のものにするまで自分自身が経験や自分の気持ちと向き合えていないとも感じています。新しい1年を迎えるにあたり、自分の整理のためにNLを書こうと思い志願しました。

さて、昨年僕が特に感じたのは、これから社会の中で回復と成長を続けていくために自分の原理を見つめる事の難しさでした。自分自身の中で帰結する根本的な目的や動機。それを原理と呼ぶ事にします。見つける難しさや再確認することに苦心した1年でした。後に書きますがこれは根本的な自分の問題でもあります。立場や場所が変わるとそれなりに求められるものも変わります。そうすると自分自身かぶり分けみたいなことをしてしまいます。そんな時に自分自身のケアをする必要が出てきます。ケアをする時に大切になってくるのが自分の原理でした。提供されているプログラムや自助グループなど回復のツールはありますが、それらはあくまでもツールであり、自分の原理そのものではありません。それらを自分がどう活用するかがとても大切になってきます。回復のツールを活用する目的や、それを必要とする自分の本質を探る中で、何でプログラムが必要なのか？自分にとって回復とは？その出発点である自分の原理と向き合う必要と何度も向き合いました。一般の方々との関わりも増え、忙しくなる中で自分の動機や目的がすり変わっている時がありました。そんな時に、自分はなぜそれをしたのか？これは自分の何につながっていくのか？そう考えセルフケアするときにブレない自分の帰結する場所として原理の大切さを痛感しました。原理はひとそれぞれ違うものですし、人に公表するものでもないと思いますが、自分自身の原理をわかっていることは自分を救うことになると思いますし、継続していただくために必要なものだと思います。

振り返れば薬を使っていた10代、20代の頃の僕は明確な目標がなく、見つける事ができませんでした。20歳の頃、資格が取れたから美容師として働き出し、周囲を納得させて自分も納得させたつもりでいました。薬物仲間の中では仕事をしていることが他との「違い」であり、職場の中では薬物を使っている事が他との「違い」でした。何か人とは違う特別感のようなものを感じていないと自分を肯定できなかったのは自分の中にしっかりとした原理がなかったことと無関係ではありません。周囲の友人たちが家庭や仕事の目標を持っていく中で僕だけが薬をやめられず、生活の中心は薬になっていき、結果、近くにいる家族や友人たちから傷つけていきました。自分だけが取り残されていく淋しい気持ちになり、その淋しい気持ちを埋めるために更に薬を使いました。自分の足りないものを見つめる洞察力も認める勇気もなかったのも、薬の力を借りて足りない部分を埋めていたつも

りでいました。しかし埋まるどころか欠点はどんどんと根深いものになっていきました。そんな僕が一日一日クリーンを積み重ねて本質的な欠点と自分なりに1年間、真剣に向き合ってきました。その成果と課題を次の1年に繋げていこうと思っています。僕にも新しい生き方の中でこれからの目的や大切にしていきたいものが出来ました。自分の原理も少しずつ形成されてきている実感があります。それを嬉しく思いますし自信をもっています。これからの自分には少しだけ期待もしています。

そんな僕の最近の出来事としては去年の12月に3年のクリーンタイムを迎えることが出来ました。3年という月日は決して短くない時間で色々な事がありました。バースデイミーティングを開催してもらい、みんなに支えられている実感と自分の中の薬を使わないでこれからも生きるという意思を再確認できました。

回復は楽しいだけではなく辛いこともあります。痛みをちゃんと感じる今の生き方が好きになってきました。そんな生き方をこれからも選び続けていきたいと思っています。

**昨年12月に那珂川CFより修了したキンタロウです！**

**修了おめでとうございます！**



#### 施設報告

1sc（導入）18名 2sc（回復）14名 3sc（後期・社会復帰）10名 CF（農業）10名 pp ピースフルプレイス（女性）11名計63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。