1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

次月活動予定

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 県北家族の集い
9 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　厚労報告会
10 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央　厚労意見交換会
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　宇都宮保護観察所引受人講習会
16 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
22 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
23 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
喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
25 日　とちぎアディクションフォーラム　家族会
30 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

４月

2 日　アディクションフォーラム実行委員会
6 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
9 日　東京保護観察所プログラム
12 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
13 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
14 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
20 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
26 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
27 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
29 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―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

編集　特定非営利活動法人栃木ＤＡＲＣ
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曽 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

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

SSKO

栃木 DARC
ニュースレター **第 178 号（2017, 2,11）**

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

依存症についての誤解

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

立春を過ぎてもなおきびしい寒さが続いていますが、皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと存じます。

さて、栃木 DARC は１５周年を迎え、来月 3/3 にはフォーラムを開催する運びとなりました。これも皆様の支えあってのことと感謝いたしております。

この１５年の活動の中で、依存症についての関係機関の理解は進んでいるように思います。「刑の一部執行猶予制度」は一つの現れだと思います。依存症には刑罰よりも回復支援が大事であるという認識からの社会内処遇ですので、海外のドラッグコート（薬物裁判）などとは意味合いが違いますが、大きな進歩だと思います。また県内でも精神保健福祉センターや保健所などを中心として家族支援も充実してきました。これも依存症は支援によって回復できるという認識だと思います。

では世間一般ではどうかというとなかなか進んでいないというのが実情だと思います。日本は遵法精神の高い国だと思います。これはとても良いことです。災害時にも人の不幸につけ込み廃墟に泥棒に入ったり意味のない暴動を起こすこともほぼありません。これは世界に誇れる高い国民性の表れです。しかしながらこと薬物問題に関しては逆に作用しているように思います。薬物依存の問題を刑罰で解決しようとしてしまう風潮にあります。

有名人が薬物犯罪を犯した時のマスコミの対応が国民意識を代弁しています。本人が釈放されマスコミの前に立った時にマスコミから出る質問は「反省していますか？」です。もちろん覚醒剤や大麻などは違法ですから法律を犯していることに対する反省は必要だと思います。ただこれで終わらせて欲しくないのです。ここで終わらせてしまうと、とても悪いことをしたのだから世の中に出てくるな、暗にその人を社会から排除することで解決するかのように感じてしまいます。

私はその後の質問も欲しいです。つまり同じことを繰り返さないために「今後どういう治療をしますか？」という言葉です。これによりテレビを見ている人たちへも治療すれば回復するんだというメッセージにつながると思います。

依存症問題に関して様々な連携、様々な制度を作る上で今は過渡期だと思います。誤解をなくし、必要な支援を作り上げて行くことで、人的資源の確保にもつながると思います。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

2nd StageCenter

栃木 DARC　2SC 秋葉紀男

みなさんこんにちは。正月を迎え新年が始まったと思ったらもう２月になり時の流れの速さを感じるこの頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

セカンドステージセンターは、大晦日は施設で過ごし年始は恒例になっている福島県の白河市にある南湖神社で男性４施設が集まり初詣をしました。その後那須の施設に泊まり次の日にはスノーボード組と温泉組に別れて正月の恒例行事を楽しみました。いつもと変わらない正月の過ごし方、毎年変わらず実施できる事、そしてこの先も変わらずに実施できるようにしたいと思っています。

ここからは私が担当しているセカンドステージセンター（以下２sc）の現状をお話ししたいと思います。

おかげ様で2scは開設から１年7ヶ月が経ち現在計13名の仲間がプログラムを受けています。セカンドステージセンターと言っても Stage２の仲間だけしかいないと言うわけではなく現在は Stage1、Stage２、Stage３の仲間が各々の Stage のプログラムを受けています。

Stage１でプログラムを受けている利用者はファーストステージセンターが那須にあるため、実家がある場所や地元が那須の施設に近い場合は、2sc で Stage１のプログラムを受ける事になります。その為現在対象の仲間が２名います。そして Stage２の人たちは通常のルートで那須から来ている仲間やまた那珂川から来ている仲間、そして Stage down でサードステージセンターから移動になって来ている仲間が現在８名います。

Stage３の場合はサードステージセンターの所在が宇都宮の為､宇都宮が地元だったり地元じゃないけど、宇都宮で薬を引いていて売人や悪い友人関係や知人関係がある場合は 2sc での Stage３のプログラムとその後の就労活動、社会復帰を 2sc 野木の方で実施している人たちが現在３名います。その３名の仲間は Stage３のプログラムを修了して現在就労活動中で、３名共に就労先が決まり働き出しています。

と言う訳でセカンドスージセンターと言っても現在は All Stage そして就労社会復帰も対応しています。プログラムに関してもセカンドステージセンターが３ Stage プログラムでは一番プログラム期間が長く回復に時間をかけると言う意味では、サードで行っていたプログラムをセカンドに持って来て実施しています。

就労活動に関しては、セカンドステージの所在地は野木町ですが施設がある場所は茨城県の古河市に近く道路を渡れば直ぐに茨城県に入る県境にあり古河駅まで自転車で10分くらいで行けるしハローワークも近くにあるので就労活動も特に今の所は問題を感じていません。実際に就労活動中の仲間も直ぐに就労先が決まりましたし、宇都宮で就労するのとそんなに差はないと感じています。

この先も栃木ダルクとしては、栃木出身者でも場所を変える事によって栃木が地元でも回復できるように各施設の特性を生かして多様に対応できるようにしていきたいので、これからも栃木ダルクをよろしくお願いします。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

三年目を迎えて

カイト

みなさん、こんにちは、アディクトのカイトです。半年ぶりに筆をとらせてもらいます。自分は入寮して３年４ヶ月になります。３年のバースデーも皆に祝福してもらいありがたいなと思っています。

自分がこの施設に入ったのは、危険ドラッグ（当時は脱法ハーブ）が止まらないからでした。テレビで脱法ハーブの特集をしていてそれに興味をもち吸い始めてみたのがきっかけです。もともと脱法ハーブを抑止する番組だったのに、逆に興味を持ってしまったのです。皮肉なものですね。最初のころは仕事と薬を上手に使っていました。仕事のストレスを薬で解消する。実に快適な日々を送っていました。ですがいつまでもそんなふうには続きませんでした。薬の快楽には勝てず、気がつけば仕事もせず毎晩ドラッグ漬けになっていました。
そんな堕落した生活に耐えられず、自分は唯一の身内である姉に相談したのです。そして姉に付き添われてこの栃木ダルクにやってきました。何としても薬物依存を克服してほしいと手を取り繕ってこの施設を見つけてくれたのです。一生かけてでも姉に埋め合わせをしていかないといけないって心から誓いました。

自分はセクシャルマイノリティー（通称セクマイ）いわゆるゲイです。施設の仲間はゲイであることに理解は示してくれますが、セクマイのメンバーはほとんどおらず形見が非常に狭いのが現実です。周りが女性の話題をしていても興味が無く、話を合わせることすらできずにいる自分がとても悲しくなります。施設長の提案で月に一度だけ都内のセクマイミーティングに参加を許されたのです。最初は都内までいくなんてめんどうくさいなぁなんて思っていました。当日ミーティング会場に行くとなんと仲間が１５人位集まっているのです。みんなセクマイ・・・って自分はびっくりしました。セクマイミーティングなので当然なのですが。そして緊張している自分に暖かく話しかけてくれたり、お茶やお菓子の差し入れをしてくれたりと優しくしてくれるのです。ミーティングが始まると皆の話に自分は吸い込まれ、笑ったり共感したり１時間があっという間でした。やっぱり自分が心から分かち合えるのはセクマイの仲間なんだと心から感じたのです。今では月に一度がとても楽しみです。
さらに施設長の提案でミーティングを通じてスポンサーを見つける課題も出されています。正直月１回のミーティングでスポンサーを見つけるのは難しいです。でも何とかしてスポンサーを見つけられるように頑張りたいと思います。

今、自分は就労をしています。老人ホームの清掃で、１日７時間労働、時給８００円。あまり良い条件ではないですが贅沢を言える立場ではありません。
自分は年齢も４２歳、もう求人票を見てもやりたい仕事というよりも、求人票を見て仕事ができるかできないかの選択しかない状況でした。年齢の壁、施設から自転車で通えるところとなると就職できる場所も限られてしまうのです。
しかも自分には発達障害があってハローワークですぐに求人の紹介をしてもらえず、病院で診断書を取ったり、紹介状をもらうのも苦労しました。そして面接です。何年かぶりにうける面接は非常に緊張しました。思い返すと何をしゃべったのかあんまり覚えていません。そして苦労の末に内定を勝ち取ったのです。本当に嬉しかったです。ただ今の会社には一人の力で内定したとは思っていません。みんなの力で勝ち取った内定なのです。スーツを貸してくれた仲間、かばんを貸してくれた仲間、髪をセットしてくれた仲間、面接のアドバイスをしてくれた仲間、ほんとにたくさんの仲間の協力があって掴み取ったのが今の会社でした。だから皆の思い入れのある、この会社で自立したいのです。

自立に向けて少しずつ進んでいます。あせる気持ちもありますが、目の前に与えられた課題をひとつひとつ克服して着実に前を向いていきたいと思っています。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

「あんときのイノ」

依存症のイノ

皆さんはじめまして、こんにちは。アディクトのイノです。自分はニュースレターを書くのは初めてです。最初は何を書くのか分かりませんでした。だから自分のことを書くことにします。私と栃木 DARC との出会いは岡本台病院でした。そこは覚醒剤のことで色々と悩んでいる人たちの、またアルコール依存症で悩んでいる人たちの集まりということでした。私は 16 歳の頃からシンナー遊びを覚え、19 歳で覚醒剤に手を出したのです。シンナー遊びでは親に沢山の心配をかけていました。当時の私の周りの友達といえば、シンナー遊びをしている人ばかりでしたので、つい自分も簡単な気持ちでシンナーを吸っていました。

私はシンナーを吸っていた頃、罪の意識は全くなく、一番心配をかけていた母親に暴力をふるったりしていました。今、思うと私がいけないことをしている上に、親に手をあげたことは、とても胸が痛みます。あのときの私は薬物(シンナー)に支配されていましたので、当時は全く「親に悪い」という意識がありませんでした。そして私は盗みにまで手を染めたのでした。シンナーを使っている車屋さんの工場に侵入してシンナーを盗んでしまったのです。その次の朝、警察が来て「お前たちが盗んだのか。」と言いました。私は知らないと言いましたが、自分の履いていた靴の足跡が一致していたので、「すいません、私が盗みました。」と言いました。後日、母親に連れられて車屋さんに行きました。また母親に迷惑をかけました。工場の人や事務の人にも謝罪をして家に戻りました。

それからは、シンナー遊びをやめることにしましたが、2 ヵ月くらい真面目に生活するとまた、シンナーを吸ってしまいました。やっぱり私は「自分の意志が弱い人間だ」と自分なりに思いました。シンナーを止めることは、すごく大変でした。友達が自分の前でシンナー遊びをしていると、口の中に唾液が出てきて「少し分けてくれない？」と言ってしまい、またシンナーを吸っていたのです。私にとって、シンナー遊びをやめるのは大変辛く、苦労したことです。

そして次は、覚醒剤に手を出してしまいました。私はやはり、簡単な気持ちで覚醒剤を吸引していました。当時知り合った女の子がいまして、その人と覚醒剤を炙って吸っていました。煙になった覚醒剤を吸うと、口の中に甘い感じが広がってとても美味しく感じていました。私は、どんどん覚醒剤を吸いました。1 時間吸っては止め、また吸っては止めの繰り返しでした。昼も夜も。ある朝、目がパッチリで仕事に出掛けた私は、迎えにきた先輩に「今日は朝から良く喋るね。」と言われ、「何か悪いことでもやっているのか？」と聞かれ、ドキッとしました。そうしたら、なぜか冷や汗が体から出てきて、私は焦りました。先輩にそう言われただけで、もしかしたら覚醒剤をやっていることがバレているのかと思い、ものすごく緊張し体から汗が吹き出しました。そうしたら手と足が攣ったような感覚になり、手も足も固まってしまいました。さらに、だんだん胸の方へとその感覚が迫ってきて、このままだと息ができなくなると思った自分は、とっさに「先輩に背中を叩いてください！」と言い、ドンドンと叩いてもらったら、攣った感覚がほぐれました。次第に体が温かく、呼吸も楽になり、私は生き返った気分でした。たぶん、あのとき先輩がいなかったら、私は死んでいたと思います。そのときから、私はクスリ(覚醒剤)は怖いものだと思っています。

それから、アルコールもやめようと思っています。私がトラブルを起こすときはお酒を飲んでいるときが多いから、私はアルコールで人生を失敗してきたと思います。これからはアルコールの止め方も、仲間の力を借りて身に付けたいと考えています。

まだ入寮して 3 ヶ月、DARC のプログラムにも、なったばかりのサポートの役割にも分からないことが沢山ありますが、自分なりに頑張りたいと思っています。「あんときのイノ」から「これからのイノ」に注目ください。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

酒と病気と私

依存症のカズ

今回初めてニュースレターを書かせて頂くことになったアルコール依存症のカズです。

私は今から 8 年前アルコールの過剰摂取により、重症膵炎という病気を患いました。その当時の事を振り返ってみますと、鳩尾（みぞおち）の痛み、背中から腰にかけての痛み、そして倦怠感が膵炎という症状の前兆だったのかなと考えます。でもその当時は全く膵臓からの症状などと思いもしませんでした。連日連夜に渡る飲酒、飲みすぎによる胃痛、胃もたれであり、背中から腰の痛みは、仕事で長時間中腰の体勢での作業から来る痛みと安易な気持ちでいました。その様な症状があるにもかかわらず、いつもと変わらず飲み友と飲みに行き飲んだくれていました。そして飲み友に自分の体の症状を話すと「飲みが甘いから、飲めば治る。」など冗談を言われ、私も調子に乗り酒が進む始末でした。そして飲んで酔って来ると、背中から腰の痛み、鳩尾の痛みは和らいで来るのです。アルコールで痛みが麻痺していたのでしょう。麻痺させていたのです。でもついに訪れたのです。飲んでベットで眠りに着こうとした時、今迄経験した事のない様な鳩尾の激痛、そして一晩中続く吐き気、嘔吐物がなくても止まない吐き気に苦しみ、歩くことも出来ずただ丸まって、痛みと吐き気に耐え夜が明けるのを待ちました。次の日地元のＫ病院に行き、血液検査、胃の内視鏡検査をし、即入院となりました。入院三日目の晩容体が急変し、ベットで転げまわる程の痛みに襲われ、Ｋ病院からＤ病院に転院となりました。ＩＣＵでの１か月間の治療の為薬で眠らされ、その間に血圧が下がってしまった際は命の危険にさらされてしまいました。そして膵液が体内に漏れ、重症膵炎と腹腔内膿症となりました。腹腔内膿症はＫ病院へ戻っての治療となりＤ病院とＫ病院で通算十一ヶ月の入院となりました。原因は間違いなくアルコール、飲酒によるものです。退院の際には主治医から「お酒とサヨナラしないと死ぬよ。」とはっきり言われました。主治医に「死ぬよ」と言われた時は、まじビビりました。「死ぬよ」と言われたせいか、怖くて 5 年間はアルコールを口にしませんでした。でも何を思ったのか、ある時ビールを口にしたのです。体は覚えていたのです。あの喉ごし、空き腹で飲む一杯、そして暴走すると言われていた膵臓も暴走しなかったので、そこからまた飲酒が始まったのです。私が連続飲酒に至ってしまうと、昼夜を問わず飲み続け、酔って来るとチョイ寝をしアルコールが無くなれば買いに行くか飲みに行くか、ある意味私の体は「奈良漬け」状態でした。当然飲めば適量では納まらず、泥酔、酩酊する迄飲まなければ飲んだ内には入らなかったのです。私の本来の飲酒の価値観は、今日も「一日お疲れ」の晩酌が飲酒の価値観であったのですが理想と現実は全く違ってしまいました。そして飲酒が再開して、また膵炎を引き起こす迄には時間はかかりませんでした。その時には肝臓も悪くなっておりアルコール性肝障害も引き起こしていました。そしてまた入院となり、内臓疾患の原因のアルコールを何とかしなくてはということでダルクを紹介されたのです。しかし、その時は入寮する気などさらさらありませんでした。でもまた連続飲酒となり、アルコールを何とかしなくてはと考え入寮を決意しました。その間に、両親をはじめ周囲の人に多大な心配、迷惑をかけ、そして信用・信頼・絆まで失い、周囲の人に呆れられ、見放され孤独という絶望感のようなものを味わいました。

施設につながって今迄味わったことのない仲間からの優しさを経験しました。その優しさの中から、自分が素直になれ、素直さから自然と感謝という気持ちが生まれて来ました。自分を変え自分が変わって、日々何かの気づきを得て成長して行きたく一日一日を大切にと考えております。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

ムチャブリ

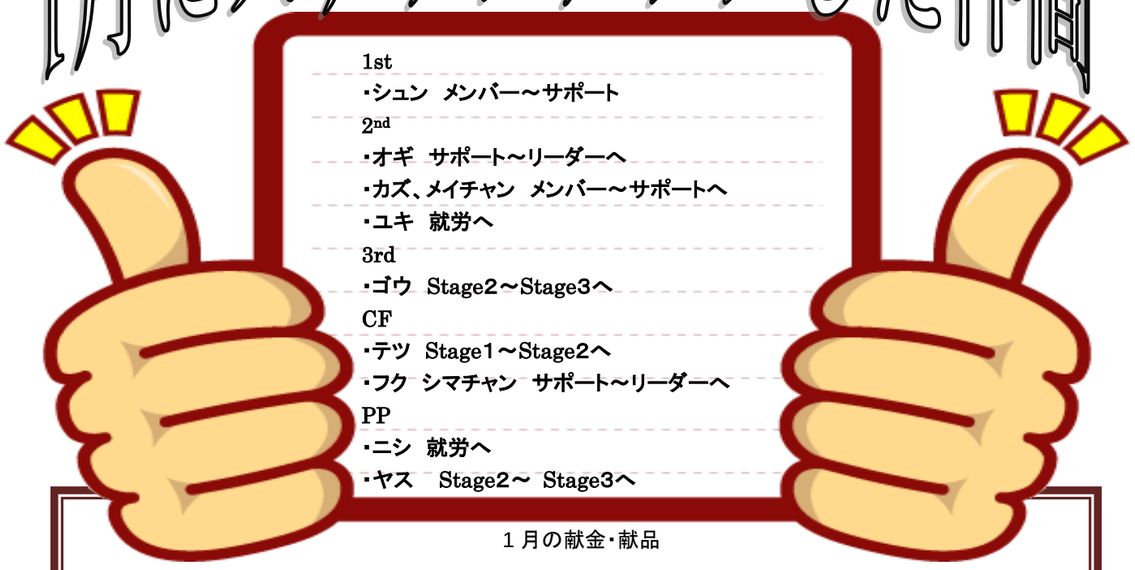
カナ

今日「ニュースレターを今日中に書いてくれ」と言われました。最近、人前で話すリカバリーメッセージが終わってホッとしていたのですが、不意打ちでした。
私が甘かったー、アディクトのカナです。
リカバリーメッセージで他の方のメッセージの運び方を聞いていて、一度でいいから「アディクトの〇〇です」って言ってみたいなと思いました（笑）依存症のカナです。
今日中って、あと何時間もないでの４時間で 1600 文字って入試とか論文みたいで、ちょっと動揺しています。私に出来るのかなと。考えてみれば、ここはムチャブリの連続です。ムチャブリだけど、なんとか頑張れば、必死でやれば出来ると今は思えます。とういうか、ムチャブリでもやらなきゃ駄目な場合もあるんだなと。それが薬物を止めることだったり、人に対しての優しさだったり、自分を制する気持ちや行動だったり、鈍感さを身につけることだったり、節約だったりと色々ありますが、楽しんでやってみることが大事だと思うし、楽しんで頑張って必死でやってみたら出来ると今は信じています。私は今必死に自分を変えようと頑張っています。私は昨年の５月に入寮して現在８ヶ月目となりますが、この生活で自分を見直して仲間に囲まれながら生活をしています。
ここでの生活という経験で知らなかった自分を発見したいし、自分の伸びしろがどこまであるのか知りたいです。今まで自分の限界を試すのが面倒くさかったし、自分の実力を知ることは私にはとても辛いことです。私は本当は出来ない奴なので、出来ない自分と向き合いたくなかったのだと思います。出来ないのに変なプライドはもっているから、本当に面倒くさい奴でした。今でも非常に面倒くさい奴ですが（笑）・・・。
変にプライドが捨てきれないから、出来ない自分を認めたくなかったのです。
今は、完璧な自分を目指してみたい！！自分の 100%を見てみたい！！そんな気がしています。
多分、依存症の私は 120%頑張って辿り着けるのは普通の人の 80%くらいかなと思っています。でも、ここはリハビリ施設！そこまで頑張らなくても仲間達は応援してくれるし、支えてくれます。
正直、今までの生き方は凄く甘えていて無責任で自己中でわがままだったので、凄く大変です。いきなり変われないことも事実です。ある意味、施設では変わることを虐げられたりはしません。だから変わることも変わらないことも自分のやる気次第です。それには、根性、忍耐、継続、どれも今までの私には不得意なことばかりですが、今まで逃げ回って避けていた分、何倍も向き合って努力しなければならないんだろうなと思います。これが人生のツケが回ってきたっていうことだなと感じています。できればもっと早く気付けば良かったなとも思いますが、気づいた時こそチャンスです。いつやるの、今でしょって。いいことはどんどん取り入れていきたいと思うし、自分の弱点を克服しなければ恥ずかしくて、お嫁に行けません（笑）。諦めることは簡単です。人生投げて現実逃避するのも、けど、今自分を諦めちゃいけない、変わる変わらないも自分次第です。結局、変わるのは自分、変わらなくて困るのも自分。周りに迷惑かけたくないし、自分とは一生付き合っていかなきゃいけないし、これからは私と関わってくれる人に嫌がられる自分は嫌ですし困らせたくないから、つまらない面倒くさい人は卒業したい！私は本当に飽きっぽい性格で直ぐにスネるし、テンション上がると大きな声で笑ってしまうし、いっぱい直したいところがあります。プログラムや生活を通して改善していける自分を信じて頑張ります。

必死でやれば不可能を可能に出来るんだ！
ニュースレターもなんとか終わらせることが出来ました。本当に良かったです。
最後まで読んで頂き、ありがとうございました。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

1月にステップアップした仲間



1st
・シュン　メンバー～サポート
2nd
・オギ　サポート～リーダーへ
・カズ、メイチャン　メンバー～サポートへ
・ユキ　就労へ
3rd
・ゴウ　Stage2～Stage3へ
CF
・テツ　Stage1～Stage2へ
・フク　シマチャン　サポート～リーダーへ
PP
・ニシ　就労へ
・ヤス　Stage2～ Stage3へ

１月の献金・献品

（献金）栃木県更生保護女性連盟様、那須トラピスト修道院様、他匿名者８名様

(献品) 栃木県小山保護区保護司会様、匿名者８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いします。
・ 事務用品（中古パソコン等）、あればよろしくお願いします。
・ 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。
・ スノーボード用品（板、ブーツ、ウエア等）あればよろしくお願いします。
・PP から　自転車あればお願いします。

お知らせと一言

・３月３日は栃木ダルク開設１５周年記念フォーラムがありますので、皆様のご参加お待ちしています。
まだまだ寒い日が続きますが風邪など引かぬようお身体ご自愛くださいませ。

編集　秋葉

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 2 月 11 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9840 号　無断転載禁止

栄光のチャンピオンベルト

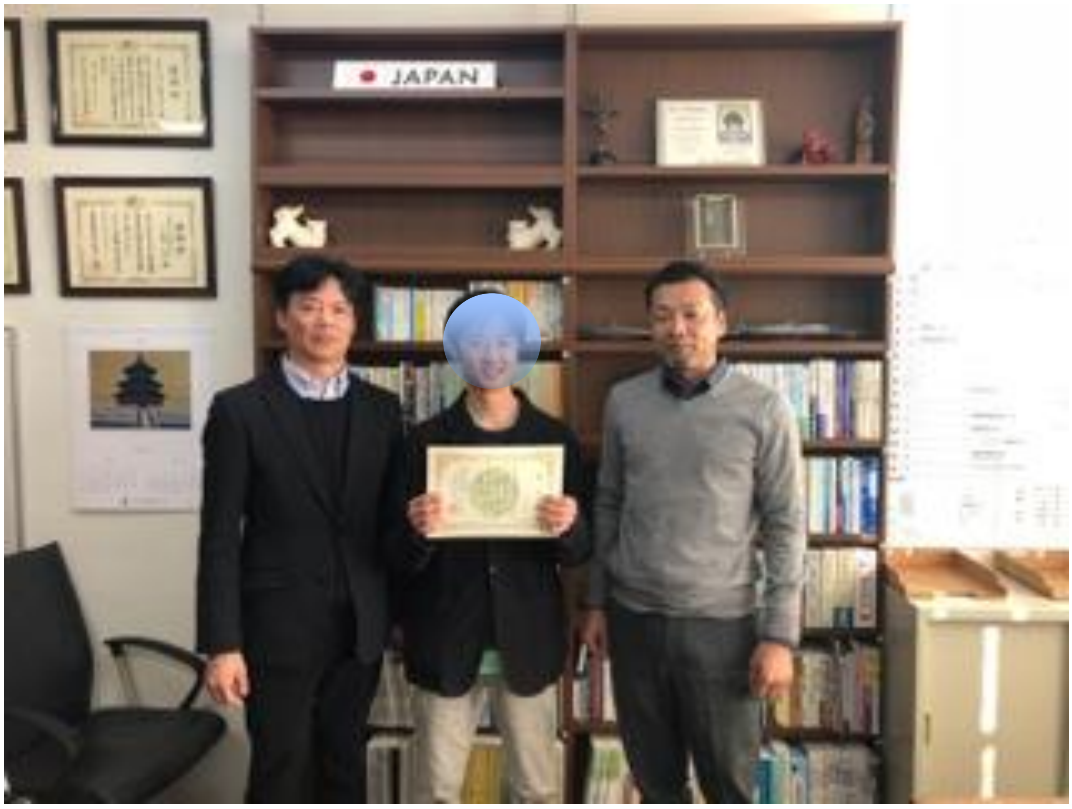
依存症のファミリー

この度は二度目のニュースレターを書くことになりました依存症のファミリーです。前回のニュースレターからその後の事を書きたいと思います。あのニュースレターを書いてから、私はサポートという役割になります。とても大変でした。風呂の準備やごみ捨て、日用品の補充、食材や日用品や調味料の買い出し、一週間の食事のメニューを決めたり日用品や調味料の在庫のチェック等色々な事をやりました。あの頃は体も頭もよく動かなかったのでいっぱいいっぱいだったのですが、やっとサポートを覚えてきたかなって頃にスタッフに上がりました。サポートの時に忙しすぎたので、スタッフになったはじめの頃は物足りなかったです。スポーツの担当やダルクミーティングの司会、処方薬の当番、事務所の掃除等をやりました。スタッフになってから一カ月位で野木２SC に移動しました。この頃はサポートから解放された気分で浮かれていました。野木に行ってから毎日さまざまなことを注意される生活に戻り、自分のことなどどうでもよくなってしまい二週間位で朝に施設を出て行きました。近所の酒屋やコンビニで酒を買って久し振りの酒を楽しみました。古河駅まで歩きバスで三和へ、三和から親の家まででてくてく歩きました。よく歩いたと思うし、せっかくならもう少し飲んでおけばよかったと思いました。母親の実家でくつろいでいると何か騒がしくなってきたので、野木の施設に送ってもらいました。その日のうちに施設移動になり那珂川 CF に行くことになりました。知っている仲間もいたのでよかったです。それとそんなにうるさく言われないのでゆっくりやっていこうと思いました。農作業は興味があったのですが、その頃はまだその気になれず生活を楽しむことが優先でした。一カ月がたつとまたサポートをやり、また一カ月がたつと再びスタッフに上がりました。作業プログラムも役割も少しずつ覚えていくようになりました。変に慣れてしまい時間を無駄にしてしまったような時期でしたが、4 月から 6 月にかけてナス作りの準備や先任スタッフの施設移動があり徐々にやる気になっていきました。ちゃんとできるようになると責任を果たすことに達成感がありとても気分の良いものでした。那珂川では先行く仲間にも恵まれ、その仲間に作業や施設で何を行えばよいか等、たくさんの事を学びました。7 月からは忙しいです。ナスの収穫をやるのですが、OB の仲間が手伝ってくれるのでとても助かります。お寺の掃除や引越しの片付けの仕事もあります。私は腰にボルトが入っているのですが、そんなことは気にしないで無我夢中でやりました。作業ができるようになり楽しくなってくると体も心も元気になってきました。そうなると明日になるのが楽しみになり、酒につながる余計な事を考えなくなり、真面目に働いているだけでこんなに楽しいってことに気がつきました。以前の私は仕事が終わると酒を飲んでいたのですが、飲む事ばかりになってしまって今に至るのですが、自分ではこんなに良くなるなんて思ってもいなかったので、これまで頑張ってきて良かったと思います。これから先、自立できるか心配ですが、働けるなら、まだ自分に出来る事があるのだと、あきらめてはいけないの

だと思うようになりましたし、そのことにとても感謝しています。那珂川で初めての夏を過ごしたのですが、夏から正月までは忙しいです。9 月になるとイベントが増えるからだと思います。収穫した野菜も販売しました。餅つきやバーベキューや流しそうめんもやりました。そして去年の暮れに手術して、腰のボルトも抜きました。今はリハビリ中です。ゆっくり体が良くなればいいです。体が回復したら、社会でちゃんとやっていけるように、農作業で体力作りをし、危険物やフォークリフトの資格を取ります。卒業したらアパートを借りて倉庫か工場で働きたいです。３年以上続けられるように頑張ります。

今年初!!　1 月に 3sc より修了したウッチーです！

修了おめでとうございます！



施設報告

1sc（導入）16 名　2sc（回復）13 名　3sc（後期・社会復帰）11 名　CF（農業）9 名　PP（女性）13 名計 62 名で活動しております。各々の施設でステージ毎のプログラムを実施しております。