

次月活動予定

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
- 18 日 栃木 DARC・岡本台病院連絡会
- 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 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
- 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

5 月

- 7 日 アディクションフォーラム実行委員会
- 8 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 10 日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 11 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 12 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 14 日 東京保護観察所プログラム
- 18 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24 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
- 25 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

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

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 定価100円



15 周年フォーラムを終えて

代表理事 栗坪千明

暖かくなり春らしい日が多くなってきた今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

去る 3/3 栃木 DARC は 1 5 周年記念フォーラムを開催いたしました。350 人以上の参加があり、盛況のうちに閉会を迎えました。午前の部はこれまでの軌跡とともに栃木 DARC の施設説明、研修中のスタッフの体験談、また私の古巣の茨城ダルク代表岩井喜代仁氏の話がありました。

午後の部は栃木 DARC 利用者によるカホン演奏に始まり、国立精神神経医療研究センター薬物依存研究部長の松本俊彦先生による基調講演。休憩を挟み地域連携に関するシンポジウムを行いました。メンバーは私と松本俊彦先生、県内の機関からは、精神保健福祉センター長増茂尚志氏、県立岡本台病院長黒田仁氏、県業務課主幹川嶋敏武氏、宇都宮保護観察所長生駒貴弘氏、喜連川社会復帰促進センター教育担当亀井裕之氏 小学館集英社プロダクション山本郷史氏と県内の薬物依存問題の最前線の人たちで討論し、今後の連携の指標を示せたと思います。

薬物に関する制度が変わり、ますます地域連携の在り方が注目されるこの時期、有意義なシンポジウムになったと思います。

栃木 DARC のフォーラムは 5 年ごとに開催しています。次の 5 年のための目標を作る上でも良いフォーラムになったと思います。参加された方、また支援してくださっている皆様にこの場を借りて感謝申し上げます。

ありがとうございました。



感謝

職員高田秀夫

日差しの明るさに春の気配を感じるようになりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
私が栃木 DARC に繋がったのが平成 23 年 6 月 8 日のことです。
東京のとある矯正施設から 2 ヶ月の仮尺をもらい那須の山奥にある初期施設に行ったのが私の回復の始まりです。
薬を使わなくなってもうすぐ 7 年が経過しますが、薬を使わない生活を取り戻すことができたことに感謝しています。
散々迷惑をかけた家族にも会えることが出来るようになり、少しずつですが関わりを持てるようになりました。
この先も薬を使わずに生きている姿を見せることくらいしかできませんが、たまに元気な姿を見せに帰ろうと思います。
今年の 1 月からは、施設の近くにあるアパートをかりて一人暮らしを始めました。
特に趣味もなく、帰ってからも何もやることもなく、風呂に入りテレビを見て寝るだけの毎日ですが、今こうして生活が出来ていることに喜びを感じながら生活をしています。
一人暮らしをすることで、自分自身薬物に対しての考え方に何か変化があるのかと思いましたが、そこは今までと変わらずに過ごすことが出来ています。
どうしようもなかった自分がここまで変わったのも、やはり仲間の力があったからこそだと感謝しています。
那珂川の施設に来て 3 年近くになりますが、仲間と互いに「支えながら、支えられながら」この先も続けていければと思います。

現在 CF では、春に向けて農作業の準備を少しずつ行っているところです。
昨年に引き続き長茄子の露地栽培を行なっていくことで、畑に肥料をまく準備や、畑周りに防風ネットを張る準備等を行なっているところです。
予定では、5 月に苗が届くことになっているので、それまでゆっくりと準備ができると思います。
その他にも、今年はどんな野菜を作っていくか、どこに何の種をどのように植えるか等について、グループを作り計画を立て、必要な肥料や材料を考えているところです。
計画が出来次第、各グループで畑（つち）作りから始め種を蒔く準備に取り掛かります。
分からないことを本で調べたり、インターネットを使って調べてみたり、皆んな楽しそうに計画を立てているように感じます。

又、日頃お世話になっている星農園さんとの連携をとりながら、まだまだ私たちだけでは分からないことが沢山たるので教えて頂きながら少しずつ成長していきたく思います。
今年度のイベントでは、毎年恒例にさせていただいている、南那須保護区保護司会、更生保護女性会の先生達との交流会も 7 月と 11 月に予定されています。
私達に対してのご理解をして下さり、一般社会との繋がりが持てる唯一の機会です、感謝しつつ、失礼のないように計画、準備をして行きたいと思います。
今後も、関係機関との連携を取りながら、より良い施設づくりをしていきたいと思います。



これからの人生

依存症のテツ

皆様、お久しぶりです。依存症のテツと申します。今回、2 回目のニュースレターを書かせてもらっている次第です。自分は昨年 7 月に 1 度施設を飛び出してから戻ってきて、再び生活して 7 カ月程経ちました。飛び出してから一週間位して調子がおかしくなって倒れて、警察署まで仲間が迎えに来てくれて、最初は戻ってくる気持ちはありませんでしたが、仲間の親身な言葉でもう 1 度やり直してみようと思い施設に戻りました。仲間が迎えに来てくれた時は本当に心が打たれました。スリップして逆に良かったと今では思っています。それから、すぐには何もやろうとはしなくて、毎日ごろごろしながら生活していたのですが、このままでは先が見えないと思い、キツくても、もう 1 度役割をやって生活したほうが自分の為になるんじゃないかと考えなおして、サポートの役割をさせて貰いました。サポートの役割をやって再び頭が回らなくなりましたが、それでもこれを皆乗り越えてきているのだから頑張ってみるしかない意識して、雑にならないように周りの仲間の助言を聞きながらサポートの役割をさせて貰いました。自分が潰れないように、楽しんでやらないとやらせて貰ってる意味がないと思い、少し力を抜いたり入れたりしながらやっている内に自分をコントロールすることが出来るようになり、楽しめるようになりました。楽しまないとせつかく居るのだからもったいないと思うように変わってきました。サポートの役割を終えてスタッフになってからは今までの忙しさが無くなって、今度は伝える側になりましたが、人に面倒を見てもらうのがこれまでの生き方でしたので、伝えるということは正直今でも難しいです。自分が分かっている人と人に伝えることも出来ないですから、覚えていくことが勉強と考えて生活しています。最初のころは人に聞くのが恥ずかしいと思っていたのですが、分からない事を聞くのは恥ずかしい事ではないと思えるようになってきました。何度も聞いて覚えるようにして生活をして来て、自分が楽になって来ました。スタッフの役割について事務所に入るようになって自分がメンバーで居た頃と感じが変わり、事務所に入っているスタッフの気持ちや大変さが分かってきました。自分は業務に関して余り活躍するようなことはありませんでしたが、スタッフになってみて施設移動が出来て良かったと思っています。今は主に農作業がプログラムの毎日ですが、分からない事ばかりなので地道に覚えて色々なことが出来るようになれたらいいかなと思って頑張っています。体を動かすことで健康的になってきて、自然な疲れで精神的に楽になってきました。施設を移ってまだ間もないので那珂川の生活に完全には慣れていませんが、ゆっくりでいいから自分のペースを作っていきたいと思っています。分からない事が多いですが、これからも仲間によく聞いて生活して行こうと思います。約 1 年たった今でもミーティングは慣れないですが、自分の思っていることや感じたことを話したりして慣れていきたくと思っています。自分は薬も好きですがお酒も大好きで依存が他の物へ移行して行くタイプなのだと分かりましたので、依存体質を治して何でも気楽に力を抜いてやっていきたいと思っています。それが自分を伸ばす事にも潰れない様にする為にも必要なんじゃないかなと思っています。社会復帰して早く仕事をしたいですが、それに対して自分を準備しなければならないので、今がその時期でこういう施設にいるのだと自分では思っています。何でも頑張らずに自分にコントロールして成長させて行く様に、これからも施設生活を楽しんで行こうと思います。皆様、寒い季節ですがどうかお身体には気をつけて下さい。

「ねだるな、勝ち取れ」

アディクトのシュウタ

皆さん、初めまして。去年の 10 月から栃木 DARC の那須 1ST Stage Center でお世話になっている、アディクトのシュウタです。僕は昭和 59 年生まれで、心も体も 20 歳くらいのつもりなんです、気が付けばもう 34 歳になります……。生まれも育ちも千葉県の柏市という、那須の辺りとは比べ物にならないくらいの都会で暮らしてきた「都会っ子」です。そんな都会っ子の僕は、母親と 3 つ上の兄と 1 つ下の妹と家族 4 人で仲良く暮らしていました。小学生のときから、ずっとサッカーをやってきました。そこそこ上手かったし、カッコいいので、もちろんそれなりにモテました。そんなイケメンの僕が薬に染まっていったのは、20 歳のころからクラブに行くようになったからです。クラブ通いを始めてからいろいろな薬をやりました。コカイン・ケタミン・マリファナ・MDMA とか、他にもさまざまな薬を使用しました。お酒の飲めない僕は、毎週いろいろなクラブに行っては、友だちがお酒を飲んで楽しんでいる所でも薬を使って楽しんでいたんだと思います。それから月日は流れ、僕は 23 歳になりました。23 歳になった僕は、クラブで本格的に DJ をやるようになりました。そこで DJ 仲間に覚醒剤を勧められて、覚醒剤に出会ってしまうことになってしまいました。覚醒剤に出会って、やり始めた最初の頃は本当にスゴい薬だと思いました。眠気は無くなり何日も寝ないでもいられて元気だし、集中力はハンパなく高まるし、何より DJ をやっていた自分が良いと思ったことは、音楽がシラフのときよりも繊細に聞こえてくるような気がしたことです。自分にピッタリな薬だと心から思いました。何でもっと早く出会わなかったのかと思うくらいでした。それから完全に覚醒剤の依存症になりました。自分の使用方法是あぶりです。毎日タバコを吸うような感覚で 10 年近くほぼ毎日のように使用し続けてきました。使用し続けてきた結果、仕事、友人、家族、自分の身の周りに居る人みんなにウソをつき、裏切ってきました。そして今まで生きてきた地元に住られなくなり、どうすることも出来ないほど追い詰められて、DARC に逃げるように入寮することになりました。最初、千葉の DARC に行こうかと思い相談しに行きましたが、千葉だと地元が近いし、栃木ならスノーボードができるということを知り、スノーボードがプロ級に上手く、大好きだった僕は「栃木 DARC」だと思って施設に入ったのです。いざ入寮することになるとなってみると、不安しか最初は無かったです。毎日「おこづかい」をもらい、タダメシを食べ、仕事もしないで「神様」って……。こんな生活をしていて本当に薬が止められるのかと不安な日々が続いていました。そんなネガティブマンだった自分をポジティブマンに変えてくれたのは仲間でした。仲間に自分が不安であることを伝えたときに、その仲間は「おい！シュウタ！お前そんなネガティブな考えは止めろ！逆に俺様は今この施設での生活が自分にとって貴重で素敵で時間だと思っているんだぞ！！」的な内容(笑)のことを言ってくれたように記憶しています。内容や表現はともかく、こんな感じの言葉を聞いた僕は、ポジティブマンに生まれ変わることができました。現在、生まれ変わったばかりの僕は毎日のようにプログラムやそれ以外の時間を通して、自分に向き合い自分の過去や将来について、ゆっくり、まじめに考えています。自分には子どもがいます。自分のためだけじゃなくて、子どものためにもしっかりした人間になって、ちゃんと DARC を卒業して、また子どもに胸を張って会えるように、一日一日、毎日を大事にして頑張っていきたいと思っています。今、過去のことを振り返ると、後悔しかありません。これからの人生、後悔しないような人生にするため頑張って回復していければ良いと思っています。最後にもう一度、これまで迷惑をかけ続けた家族と子どもに、これからは、「心配をかけないように」、今までのクソみたいな自分とは「違う自分になって」笑顔で会えるようにしたいです。

最後まで読んでもらって、ありがとうございました。頑張ります。人間なもの。

「今までの振り返って」

アディクトのけけんた

「薬が止められない！」と親に相談したのがキッカケで入院して川崎 DARC に繋がりました。ダイケア通所 3 日目のミーティング中にトイレでハーブを焚き当然バレーで栃木 DARC へ異動しました。初期施設的那須 TC(1sc)に入寮し⇒那珂川 CF⇒野木 2sc の順に各施設を経験しました。那須 TC では当たり前前の事が出来なくて、ルールも守れず現物生活(生活費の変わりにタバコ 1 箱＋ジュース 1 本)の生活が約 3 ヶ月続きました。先行く仲間に「今のお前じゃあ仲良くしたくても仲良く出来ねぇ！」と、メッセージを頂いたのが自分を変えるキッカケになりました。現物の原因が処方薬遅れやミーティング中の居眠りだったので、精神薬を減薬した事で施設生活も徐々に良くなっていったように思います。

1 年のクリーンを迎えた頃、那珂川 CF にスタッフとしての異動の提案があり少し不安もありましたが、神の意思だと思い異動しました。那珂川 CF のプログラムは農作業がほとんどです。施設近くの H 農園さんの指導のもと色々な事を教えてもらいました。春先に肥料を畑に散らして土作りをしナスの苗を定植しました。夏は収穫最盛期で、朝 6:00 から農作業が始まり結構収穫できました。枝が伸びてきて手入れしないと、葉でナスが見えにくくお化けみたいなナスを収穫する事もあります(長さが 20～30 c m)。冬になるとナスも終わりで、枝を抜いて後片付けです。それ以外にもお米作りやビニールハウスを解体したり組み立てたり、施設の屋根に上ってペンキを塗ったり、草刈機で草刈したりと 1 年を通して色々な作業があります。便利屋では家の片付けだったり、お寺のお墓掃除や草刈をします。お墓のお供え物にアルコール類があると、仲間と冗談で「飲むなよ」とか言いながらやりました。どの作業も仲間と笑いながら、時には言い争うこともあるけど最後には笑っています。自分でも楽しみながらやらせて貰いました。念願だった家族再構築で 4 年ぶりに家族と会いました。さすがに凄く緊張し、話したい事が話せなかった記憶があります。

昨年 5 月に「野木 2sc で勉強してきなさい」と提案を受け、不安でしたが宇都宮 1sc の 3 階廊下の貼り紙に「お任せとはすべてを任せるのではなく結果を任せることでなぜかうまく行く」と書いてあったことを思い出し、異動を決めました。野木のプログラムは色々あり、DARC ミーティング,アサーティブ・トレーニング,T-DARPP,3STAGE,スポーツ,コンゲーム,ウィークリーセッションと那珂川の施設生活が一番長かった自分には慣れるのに時間がかかりました。朝はキッチン作業がないのでパン食です。アサーティブでは対人関係に役立つことが学べます。コンゲームではブレイン・ストーミングでその時々テーマを仲間と色々考えて意見を出し合い楽しんでいます。ウィークリーセッションは自分は苦手なのですが、実は一番好きなプロフラムかもしれません。1 週間取り組む課題を自分に出すのですが回数を重ねる度に課題を考えるのが課題？みたいになっていきます。合格しなかったらどうしようという不安感から自分に難易度の高い課題は出さない傾向にありがちです。ちなみに今週の取り組みは家族に手紙を書くです。実は先週不合格だったので今週も取り組んでいます。去年、2 回目の家族再構築があり、妹や姪っ子,甥っ子が来ると聞いてテンションが上がったのを覚えています。仲間に「小学生の女の子にはどんなお菓子やジュースを買ったらいいのか？」と聞いていました。親の事をみていてくれる妹にはお礼が言いたかった自分にとっては実に充実した家族再構築でした。那珂川に戻って那珂川で自立したいと思っています。その為にはまだまだ施設を利用して行きたいと思います。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました m(_ _)m

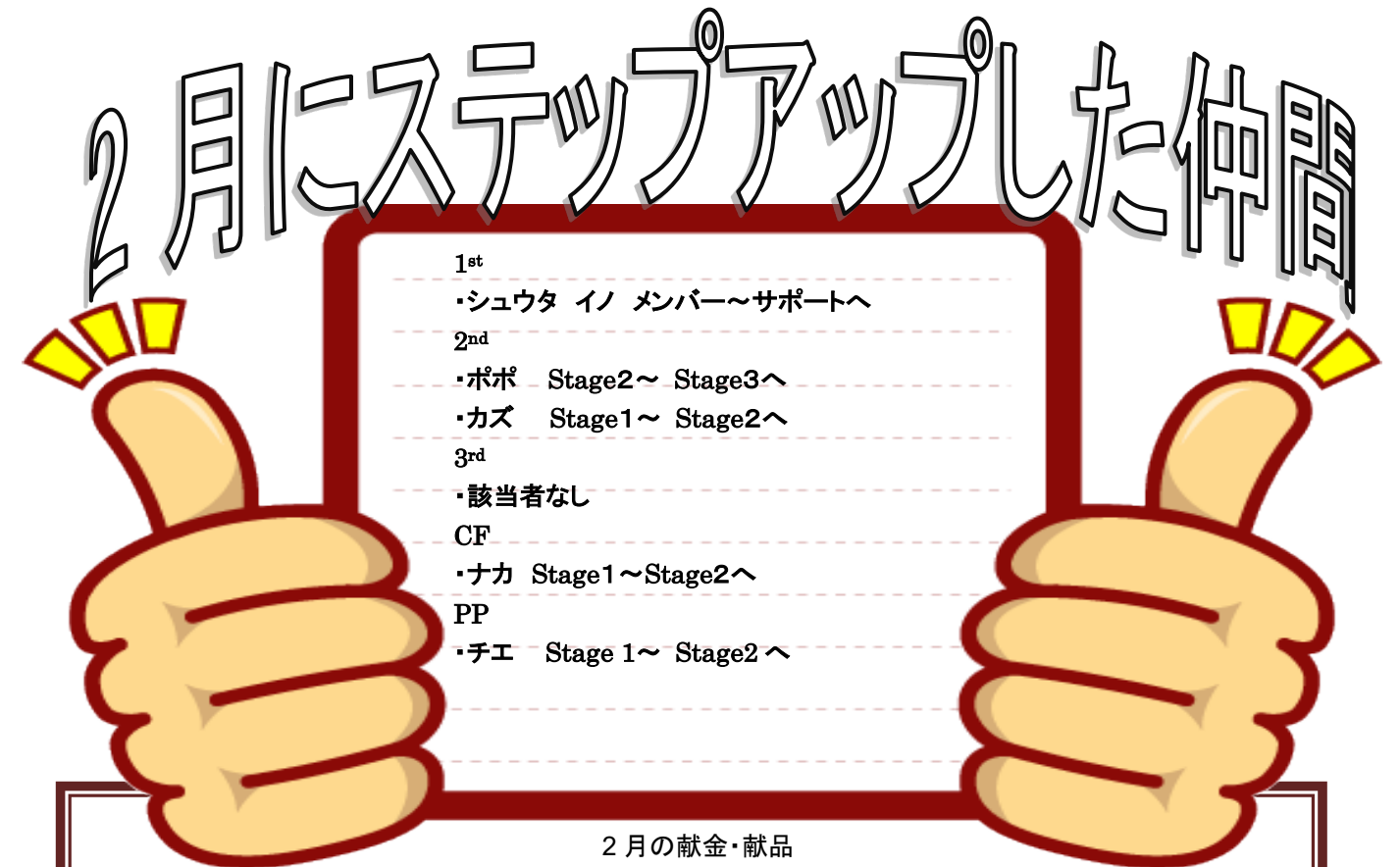
出会いと感謝

チエ

依存症のチエです。

季節も冬から春に変わりだいぶ厳しい冬も終わりを告げている今日この頃ですが、初めてニュースレターを書かせて頂く事になりました。ついに私の番が周り緊張していますが、読んで下さって有り難うございます。

私は DARC に繋がったのが H 2 9 年 8 月 3 1 日。ちょうど 9 月にギャザリングに行かせて貰い凄く楽しいイベントで DARC の生活が始まりました。出会いに感謝しながら、PP で自分自身と向き合い回復を目指して頑張っています。私は 2 0 代の頃から刑務所へ出たり入ったりして 2 0 代が終わり 3 0 代は楽しい人生になるように頑張っていたものの、またしても 3 6 歳で再び捕まってしまい絶望を感じ生きている事すら辛くなっていました。そんな時いい弁護士さんに出会って「チエさんは止めたいの？それとも止めたくないの？」と言われ、私は「止めたい」と伝えました。その後、数日後弁護士さんと DARC の人 3 人で面会へ来て頂き、色々な話を聞いて凄く自分自身が抱えていた気持ちがスーッと消えました。この私に希望を与えてくださったのが、栃原さんご夫妻でした。わざわざ私の為に面会や面談に来てくれた事を私は一生忘れません。話している中生きていいんだあと生まれて初めて感じた事でした。めちゃくちゃ感動して警察の人もいい人に出会えてよかったねと言ってくれました。それから回復の道という本とか DARC の本なども読んでいて、拘置所で置かれてある依存症の本を多く読んでいました。拘置所の中でも幅広い本も沢山あったりして私の中でまだなんとなんとか、私は 1 人で暮らしてゆけるなど考えていると同時に手紙が届き私の心が伝わるの？なんて思うくらい不思議な気持ちでした。栃原さんご夫妻には本当に助けられました。頂いた手紙は、今後私にとって大切な手紙になると思います。居場所が無くなった私に光が差し込んだように感じるぐらいのあたたかい言葉を頂きました。刑務所の中でも DARC の事を知らない人は居なかったです。皆依存症ですし、いい話も聞けました。仲良しにしていた人も頑張ってねと言ってくれたり、どうしようもない 1 番上のお兄ちゃんも自分の事のように嬉しいなど言ってくれた事を思い出します。こうして振り返ってみると私の人生の中でこれで良かったと今なら胸を張って言える気がします。私の引き金はアルコールもあり、最近はコンビニへ買い物に行く度にアルコールの売り場はスルーして通りますが、飲みたい気持ちは消えず炭酸のジュースで満たされています。回復したら薬物と同じように飲まないように頑張っていきたいと思います。この楽しい、辛い人生を感じるのも生きている証だと思ひ、クリーンを続けこの状態をずっと継続して冷静な判断や感謝な気持ちを持って歩んで生きてゆきたいと考えています。やっと DARC での生活も慣れて来たし最初は抵抗がありましたが先行く仲間の人に反発して沢山迷惑をかけました。自分の問題を何度も、何度も何処へ行っても欠点を認められず、繰り返していました。でもここに来てから自分自身と向き合う事が多く心配や迷惑をかけた人に恩返しをする事は自分自身が変わって自分と向き合う事がなによりもお礼ではないかと自分で思ひ今は何事もなく落ち着いて生活できてきた今日この頃です。こんな風に受け止める事が出来たのは、先行く仲間の支えがあったからこそ今の自分が居るのではないかとと思っています。これから先も色々な問題があると思いますが、逃げ出す事なくクリーンの生活を続けて生きて行きたいと思ひます。仲間感謝、出会いに感謝しています。これから暖かくなって心もほっこりしてくる季節になりますが、皆さん身体に気をつけて下さい。



2 月の献金・献品

(献金) 匿名者 5 名様

(献品) 栃木県小山保護区保護司会様、匿名者 6 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

- ・栃木 DARC フォーラムも無事に開催する事ができました。これも偏に皆様方のご支援があったからこそです。講演者様、関係機関の方々、ご来場してくれた方々本当にありがとうございます
今後ともご理解をいただいて、ご支援よろしく願ひいたします。

編集 秋葉

Platform

依存症のまあ坊

皆さん胸躍る旅路、如何お過ごしですか？

今回、DARC生活修了前のニュースレターを書かせてもらい運びとなりました。「ついに」と言うか「やっと」と言うのが本音なのか？とにかくこのニュースレターが皆様の手元に届く頃には、私は新婚生活を楽しんでいることでしょうか！？婚は余分か？新生活ですね。笑約、10年ぶりの一人暮らしです！

月並みな言葉になりますが、長かった様なそうでなかった様な？

施設に10年居たのではなく、逮捕、刑務所、DARC合算して8年8ヶ月の集団生活に、periodを打てると思うと矢張り長かったと感じます。

遡ること約10年前、アディクションの末期症状に生きることも死ぬことも出来なかった私は、自分が何者なのか？自問自答を繰り返しながら薬を使用していました。本当は薬を止めたい！けど、プログラムは面倒くさいし、信じられない！使いながらミーティングに行き、泣きながら分けのわからないことを喋っていたと思います。黙って話を聞いてくれた仲間到现在となっては感謝です！あの頃があったので今の自分があります。今は素直に思えるようになりました。プログラム、仲間、歳月がそうさせてくれたのでしょう。この、3つは私たちアディクトに共通する骨組みだと私は思っています。また、回復に欠かせない必要な環境でもあると。昔から、何事も続けることが出来ない私には途中下車するPlatformが必要でした。

時には投げ出す理由を他者のせい環境のせいにしたりして何とか投げ出す方法を探していました。Platformがないときは、無理やり線路に飛び降りるような生き方をしていました。あくまでも、たとえであって、本当にPlatformから飛び降りたわけではないので。小学生の頃、双子の弟とふざけていて自分だけ頭からPlatformに真っ逆さまに落ちて気づけば列車が遠くに見え、見ず知らずの男の人に引き上げられた出来事がありました・・・あの頃から行動に問題があったと思いをす。笑

薬を嗜むようになり、暫くの間は薬が私のPlatformでした。自分に何か不都合が起これば「薬を使っているからしかたないよね！」薬を使ってもいなくても人生には不都合が起こるもので、自分が原因の時があればそうでない時もある。どちらにしても、以前の私には薬が必要でした。「何故そうなったのか？」より「なんで自分ばかり！」そうとしか考えられず、なのでおのずと状況は改善されないわけで、まさに無限ループ負のスパイラルから逃れられず、薬に助けを求めています。いつの頃からか「何か違うかも？」使うことに疑問をうっすら感じてはいたものの、周りの環境や人達はその疑問を払拭してくれました。悪いほうに。笑

とにかく、どこに居ても誰と居てもどんな生き方をしても周りの人達とは「何か違う？」自分は何者なのか？答えは、病院や刑務所ではなく、施設（NA）の仲間達の中

にありました。そう、私は、依存症のまっ坊だったのです。笑
昨年、10月より社会参加（就労）出来るようになりました。少し先行く仲間や施設の職員さんの助太刀があつての就職です。恵まれた職場環境、理解者に囲まれながら日々、タイヤを転がしています。右も左もタイヤの種類もホイールの種類も何もわからない私ですが、皆さん親切に時に厳しく指導してくれます！4年4ヶ月の施設生活から、職場、一人暮らしへと Platform を少しずつシフトしてきました。アディクト特有の「今すぐに」や「手っ取り早く」と格闘しながらの旅路はこれからも続きます。むしろ、これから本当の意味での回復の旅路になるでしょうし、だからこそ、プログラムや仲間の必要性を忘れることなく、時には施設に顔を出し、定期的にミーティングに足を運び可能ならば、イベントなどにも参加して、よく働きよく遊ぶそんな生活が私の理想となりました。

来年の JRCNA in Kitakanto を楽しみにしています！今、調子を崩している先行く仲間、リラプスしてどうしたらよいのか？悩んでいる仲間、そして、まだ、メッセージが運ばれていない仲間の為に祈ります。共に回復を！

**栃木 DARC フォーラムに参加して下さった皆様
ありがとうございました！**



施設報告

1sc（導入）16名 2sc（回復）12名 3sc（後期・社会復帰）11名 CF（農業）10名 pp ピースフルプレイス（女性）11名計60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。