

次月活動予定

12月

- 1日 RSC 会議
- 2日 RSC 会議 更生保護学会
- 3日 アディクションフォーラム実行委員会
- 5日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10日 東京保護観察所プログラム
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 福島県立修明高等学校鮫川分校講演
- 14日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 15日 三重ダルクフォーラム
- 18日 再乱用防止教育事業県南
- 19日 岡本台病院連絡会
- 20日 佐野市立田沼東中学校講演 再乱用防止教育事業県庁
- 21日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 23日 家族会
- 26日 喜連川少年院プログラム 薬物連絡協議会
- 27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

1月

- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 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 アールコル関連問題研究会
- 9日 再乱用防止教育事業県北
- 10日 県北家族の集い
- 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
- 15日 多摩家族教室 東京保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県南
- 17日 再乱用防止教育事業県庁
- 18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 188 号(2018,12,4)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

ダルクの年越し

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

12月に入り、ますます冬めいてきた今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクでは年末に毎年恒例行事として餅つきを男性施設、女性施設それぞれ行います。5施設分の正月行事用なのでなかなかの量をつくることになるので、次の日にはあちこちが筋肉痛になります。つきたてのお餅をあんこや大根おろしなどからめて、家族会や更生保護女性会の方達のつくってくれたけんちん汁と一緒に皆でいただきます。私はつきたてのお餅も好きなのですが、餅にする前のふかした餅米に醤油と七味をかけた栃木弁でいう「半殺し」が大好きなので、餅がつけたころにはずいぶんおなかがいっぱいになっています。今年もあれが食べられると思うと楽しみです。

毎月のように何かしらの行事は行いますが、全部の施設が一同に集まるイベントは少ないので、男性の方は50人ほどになりますから、大変賑わいます。このような日本の伝統的な催しは良いですね。釜に火を起し、餅米を炊き、コネどりの合の手で臼と杵で餅をつく。役割も火の番、コネどり係、食べる役割、餅を伸ばす係などなど楽しみながらも役割をこなしながら進んでいきます。このようなシステムも日本の文化なのかもしれません。全員が役に立っている実感を得ているでしょう。

社会復帰後もこのような自己有用感を感じることができれば生きづらくないのかもしれないですね。

まだまだ寒い日が続きます。どなた様も良いお年を！
来年もよろしく願いいたします。

今年1年を振り返って

2ndStageCenter 秋葉紀男

師走に入り何かと忙しい今日この頃ですが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。暖冬なんだろうかと例年より少し暖かい気がします。暖かいといっても11月にはファンヒーターを出して寒い時にはファンヒーターを付ける日もありますが、県南という土地のせいなのか気持ち的に暖かいのかもしれませんが。

今年を振り返ってと言う事ですが、今年**2nd**が開設して3年目に入ったと言う事で、**2nd**から修了生を2名出すことができました。1名は6月、もう1名は今月12月に修了することができました。開設して初めての社会復帰のケースなので色々な手続き等大変な事もありましたがなんとか無事に社会復帰させる事ができました。今現在も引き続き**Stage 3**が2名いて内1名は、現在アルバイトを継続しています。**2nd**は社会復帰を目的としている施設ではないですが、やはり修了生が出ると嬉しい気持ちになります。

プログラムについても今年の9月から新しいプログラムの導入を開始しました。エンパワメントと言うプログラムです。このプログラムは欧米の依存症者を対象とした治療共同体で実施されているプログラムで、欧米で実施される治療共同体エンカウンター・グループをもとに、日本で取り入れやすいように工夫されたものがエンパワメント・グループになっています。このプログラムについては、去年の年末から国立精神・神経医療センターで隔月で行われている治療共同体研究会に職員が参加して実際に体験をして導入に至っています。導入に至っては川崎ダルク、藤岡ダルク、八王子ダルクにサポートしてもらい導入ができました。現在も治療共同体研究会には継続参加しています。次は私たちが導入のサポートができればいいなと思っています。ダルクの有名なプログラムと言えばダルクミーティングですが、ダルクミーティングは言いっ放し聞きっ放しですが、このエンパワメント・グループは他人とのコミュニケーションの中で気づきを得ていくプログラムで、1人の人がトピックを出してその事について周りの人に質問してもらいトピックを出した本人が自分自身で答えを探すプログラムになっています。トピックとは自分の日常的な問題や感情や生き方についての問題などの事です。

今年一年を振り返って思う事は、何時もながら月日が経つのが早いなとつくづく思います。歳のせいかも知れないですが(笑) こうして今年を振り返ると今年も色々な事があったと思ひ返せますが、普段の生活では今現在の事や先の事を考えているので振り返る事なんかあまりしないのだなとつくづく感じました。今年で平成も終わりますし来年の5月から新しい年号に変わると言う事なのでまた来年は新たな気持ちで臨みたいと思いますが、自身が持っている回復の理念は変わらずに持ち続けて私は来年も変わらずそして栃木ダルク一同も変わらずにこの栃木県で回復支援を続けていきますので、来年も変わらずご支援をお願いします。

今年も大変お世話になりありがとうございました。また皆様におかれましてはよいお年をお迎えください。



「依存症という生き方」

依存症のゆう

季節も移り、ずいぶんと寒くなって来ましたが、いかがお過ごしでしょうか？依存症のゆうです。おかげさまで、施設の生活も順調で、先月、野木の**2nd** ステージセンターから宇都宮の施設の方に移動して来ましたが、気持ちも新たになり初心に戻り、もともと宇都宮という街は、自分の地元ということもあり、過去の記憶もどンドン蘇って来て、自分の過去の言動に問題があり、辛かったこと、苦しかったこと、また楽しい思い出があったことを再確認する時間とともに、新たな生活に慣れていくのに努力しています。社会復帰施設ということもあり、当たり前のことですが、金銭管理・健康管理・自分の毎日の食事等、すべて自分でやりくりして生活していくので、毎日が勉強です。これから社会復帰していくうえで大切なのが、自分にとっては感情のコントロールですので、これが自分なりの依存症からの回復だと思っています。自分の過去の経緯は、アルコールに問題があり、精神的にも病んでいたのも、かなり苦しい思い出が蘇って来ます。自分は妻を癌で亡くし、その寂しさや心の空虚感、娘のことを一生懸命に育てていかないといけないという思いと、仕事との両立の歯車が時間の経過とともに狂い出し、アルコールや薬の量が増えていき、いつしか依存症になっていきました。毎日、毎日がアルコール漬けの日々で、寂しさの感情を消すために使用し、いつしか心身ともに悪循環を繰り返していました。そんな中、自分でもこのままでは駄目だと思い、病院に駆け込み、時間とともに入院を希望する次第となっていきました。そんな中、施設の存在を知り、何度か施設にも通うようになり、体も悲鳴をあげて、施設に入寮の形で繋がりました。初期施設に繋がったときには、いろいろな不安、集団生活と自分には経験のないことばかりだったので、当時は「早く出たいな」とかばかり思っていて、施設にも仲間の人たちにも迷惑ばかりかけていました。しかし、過去の生活よりはまともで、きちんとした処方の時間や食事を摂ること、生活リズムやスケジュール管理等、自分にとってはこのときから良い方向に向かっていたのです。時間の経過とともに少しずつ生活にも慣れ、仲間の大切さも学んでいくことができました。ミーティング等でみんなの話を聞いて共感できることが多く、これから自分の将来の理想を少しずつ抱いて行けたのも施設生活があったことだと思います。断酒断薬を続けていくにつれ、自分の思考や行動も以前とは違った判断力も身につけて来たと思います。初期施設から野木の**2nd** ステージに移動になり、また違った環境での生活になりました。**2nd** ステージセンターは場所も静かで、自分にとってはとても住みやすい場所でした。いろいろと自分の内面的な部分を見つめ直したり自分の過去の感情の振り返りをすることが出来て、とても良い期間を過ごすことが出来たと思います。人と人との温かさや仲間の人たちの優しさ、いろいろ感謝する自分の心の中を表現出来るようにもなれたような気がします。そして今回、宇都宮の施設の方に移動して来て、新たな生活の始まりとなりました。気持ちのうえでも、自分の地元にも関わらず、懐かしいような不思議な気分です。自分自身の過去の思い出の場所や引き金に繋がるような所が至る所にたくさんあります。しかし、今の自分は欲求も入らず、特に気にすることもなく、その場を通り過ぎることが出来ます。自然といろいろな面でプログラム効果が出ていて、自分の感情のコントロールや自分の内面が少しずつ変わってきているのだと思います。施設に入寮して本当に良かったと思っていますし、繋がらなかつたら、自分はどうなっていたのだろうと思います。

これから社会復帰に向けて、依存症者としての自覚をしっかり持って、依存症としての生き方を、そして回復に向けて、いろんな楽しみを仲間とともに歩んでいきたいと思っています。

これからの自分

依存症の 마사

みなさんこんにちは。これで3回目のニュースレターとなります。一度目は今から2年位前になります。まあ、話でも聞いてください。覚醒剤の話です。覚醒剤は20歳の時にやり始めました。トラックの運転手の仕事をやっていて、そこで友達に誘われて初めて使ってみたのです。1回が2回、2回が3回となり最後にはやめられなくなりました。それから毎日やらなければならない状態になりました。そこで初めて逮捕されることになりました。執行猶予で出てきてから最初はやめようかと思ったのですが、どうしてもやめられずに苦しんだことを思い出します。母親に相談して病院を調べて貰い、その病院に行くことになり、アパートもその病院の近くに借りることになって、生活保護も受けることになりました。何もしないでお金が入ってくるのです。こんな楽な事はありませんし、生活保護で貰ったお金の半分が自分の自由に使えることを知ると、再び覚醒剤を買うことになりました。覚醒剤を使っているうちに体の異変を感じました。自分ではわからないけど友達に舌の呂律がまわっていないと言われました。自分では普通にしゃべっているつもりだったけど覚醒剤の使い過ぎでへろへろになっていたのです。とうとう病院にも通いづらくなって自分の居場所を無くしてしまい、紹介された所が東京ダルクでした。どうしてもダルクは嫌だったので断ったのですが、次に紹介されたのは栃木ダルクでした。これを断るともう面倒は見れませんかと言われ、泣く泣く栃木ダルクに行くことになりました。その4年半後が今の自分です。この4年半で私は意識や物事の考え方が改まり、物の大切さや仲間と関わることの大切さを知り、本当の大切なものとは何かを少しずつですがわかってきたように思います。話は元に戻りますが、シンナーを初めてやったのが14歳の頃です。友達に誘われて自分も少し興味があつたのでやってしまいました。あの匂いは今でも覚えているし、すぐに幻覚を見る事でそれが楽しくてはまっていった感じです。高校に進学しないで2年間シンナーをやって遊んでいましたが、16歳の頃に仕事を始めたのをきっかけにシンナーをやめ、いろいろなものを見て、欲しい物を給料で買うようになりしました。仕事を転々として最後にトラックの運転手をしていた時に誘われ、覚醒剤を始めるようになりしました。最初は自分の給料で覚醒剤を買っていたのですが、お金が無くなると盗んだトラックを売ったりしてお金を作っていました。やはりお金と覚醒剤はキレ目には欲しくなるものです。覚醒剤を20年使い続けて、とうとう警察に捕まってしまう、執行猶予で出られましたが、裁判所に迎えに来てくれた友達の車の中で1発貰って、そのまま女の所に送って貰いました。すでに女は覚醒剤を使っていたのです。女に少し分けて貰って打ち、再び覚醒剤のとりこになってしまいました。用事があって実家に帰った時に、覚醒剤をやめたいならいい所があると紹介されて行ったのが、先ほどの精神病院でした。覚醒剤をやめるチャンスでした。それから前述したように、紆余曲折を得て栃木ダルクにつながって、今年の11月でクリーン4年を迎えることが出来ました。4年間、私が施設のPGやNAで学び、今は薬を使わないで生きていこうと変わったことに感謝する毎日を送っています。ミーティングは今でも好きです。今は那珂川CFに居るので農作業がほとんどですが、与えられた作業を黙々とこなして、苦手なキッチン作業も少しずつ覚えていきたいと思います。今後の取り組みとして、改まった金銭感覚を継続し、しっかり管理していくこと、身だしなみや清潔感や整理整頓などの身の回りの事もしっかりとやっていきたいです。全てこれからの生活に大切なものだからです。いつか家族に会えることを信じて、これからの本来の自分らしい生き方になるようにクリーンを続けていこうと思います。てくれました。感謝しています。本当の自分はどんな自分なんだろう……

過去から現在

依存症の ノブ

初めまして。那須ダルク3ヶ月目になりました。アルコール依存症のノブです。

小さい頃からクラスの中では中心ではないにしろ明るい性格で目立っていた方でした。変化がおきたのは、中1の頃だと思います。下校途中に自転車のとばし過ぎで転び、左腕を骨折しました。そのせいで部活動に行けなくなり、怪我は治ってきましたが、部活には行きづらくなりました。それが原因で友達も冷たくなり、先輩や同級生からイジメを受けるようになりしました。生まれて初めてシカトされたり、いたずらされたりしましたが、自分は元からひねくれていたのか、いじめをしていたリーダーにキレました。そこからイジメはなくなり気付いたら先生、先輩、関係なく逆らっている自分がいました。そして中2・中3になるにつれ、タバコから始まりアルコール、シンナー、マリファナと悪化していきました。その行動は高校生になるにつれエスカレートしていきました。青春真っ只中の自分はどんどん仲間を増やしていき、一番はまっていたのは単車とバンドでした。高3の時にはシンナー依存になっていたと思います。卒業式には制服のまま単車15台とアメ車4台で暴走し、友達が先生をひいてしまい全国ニュースになりました。こんな青春時代でした。それから頭が悪いなりに何とか就職する事ができました。しかしアルコール・シンナーは悪化し、車を手に入れた事により歯止めがきかなくなりました。仕事の休憩時間には意識が無くなるほどシンナーを吸い、夜になるとシンナーを売るという事の繰り返しになっていました。この薬物を売るという行為で、薬物を知らない一般の人や女性をかなり不幸にしたと思います。それでも何年かして自分のシンナーは止まりました。それは友達の死とか結婚などが大きかったと思います。離婚しましたけど。そのかわりアルコールが異常に増え、自分でコントロールが出来なくなっていたと思います。仕事も転々とするようになり友達も離れていき、気付いたら精神病院に通うようになっていました。それでもアルコールは止まらず、それが当たり前の日常になっていました。そしてとうとう親が最後のチャンスと、強制的に那須ダルクに行くことになりました。そのまま駅まで今の仲間を迎えに来てもらいました。車の中で色々話したみたいですが、酔っていて覚えていません(汗)。施設に近づくにつれすごい山奥で、これから埋められるのかと思ったのを覚えています。それから施設に着き、仲間達が出迎えてくれました。次の日になり現実を見ました。皆と同じく、受け入れられませんでした。そして3日目になり、当時のチーフに施設を出せと話をしに行きましたが説得され、1ヶ月は我慢する事にしました。その間、施設の仲間達に優しくしてもらい、気持ちも落ち着き、不思議とクリーンも続きました。しかし1ヶ月きっかりに自分の退寮欲求が爆発し、施設長に「出してくれ」と、かなり迫りました。退寮する事になり仲間に駅まで送ってもらいました。「頑張れ！辛くなったら戻ってこいよ！」と温かい言葉を貰いました。しかし仲間と別れた後、真っ直ぐコンビニを目指し、酒を飲みました。

そのまま宇都宮に向かい、夜キャバクラに行ってしまいました。この辺から記憶があまりありません。聞いたところによるとお金も無いのにふらふら栃木ダルク本部に行ったり、ひたすら飲んでいたらしいです。そして行く所も無くなり交番から施設に連絡してもらい、迎えに来てもらいました。結局自分では何も出来ない事が分りました。

今では安定してクリーンを目指していて、サポートという役もやらせてもらってます。でもこの退寮という事をしなければ自分で納得しなかったし、いつまでも依存症の怖さに気付かなかつたと思います。あらためて自分の無力さに気づきました。これからもクリーンを目指し、将来の自立に向け、頑張っ行ってきたいと思います。

リラプス

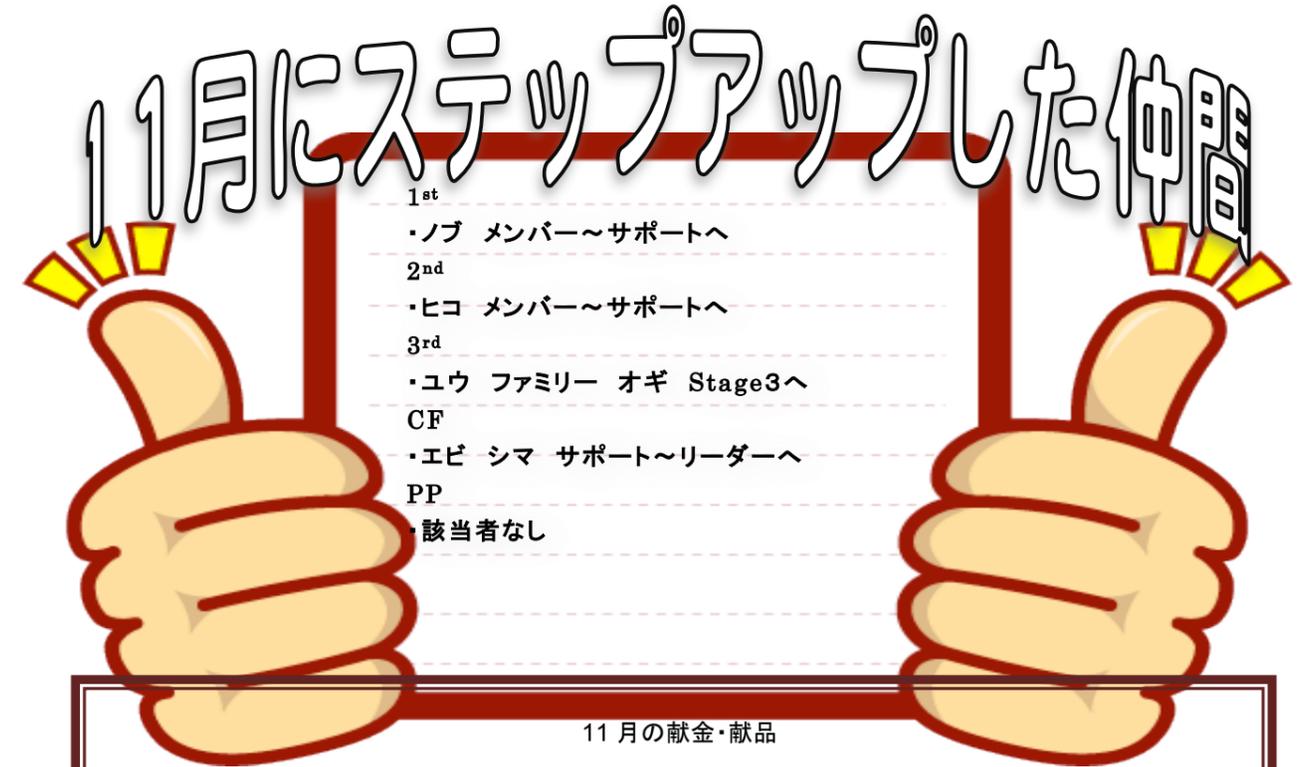
依存症のミホ

初めまして。栃木ダルクに入寮して2ヶ月が過ぎ、今年ももう終わろうとしています。私は自ら進んでダルクに入寮した訳ではありません。自分の人生が自分の責任としてどうにも生きる事が難しくなり友人と私の主治医の勧めにより入寮する事になりました。ダルクと言う施設が存在する事は知っていましたが、まさか私が52才にして入寮する事になるとは思ってはいませんでした。私は18才の頃に、軽い気持ちで覚醒剤を手に入れました。「これが覚醒剤？」と思いました。幼い頃テレビで「覚醒剤やめますか？人間やめますか？」というCMがありました。覚醒剤は、とても恐ろしいものだと思っていましたが、そんな思いも感じないくらい多幸感を味わい、「覚醒剤ってそんな恐くないじゃない？」そして「こんなのだったらいつでも出来るし、止める事だって大丈夫でしょ？」と言う体験をしました。

当時、両親の離婚があり家族の生活がバラバラになって行きました。入学した専門学校も途中から通わなくなり、私自身も生き方もまた崩れて行きました。手取り早く収入を得る為に友達と一緒に夜な夜な歌舞伎町へ繰り出し、あちこちのキャバクラを転々としながら再び覚醒剤の入手方法を覚える様になり、20才になる迄、覚醒剤まみれの生活になりました。親の目を盗んで自分の部屋を溜まり場として使用したり、一人で注射器で打つ事も出来るようになりました。あつという間に覚醒剤中毒者になって行きました。仲間から誘いがあれば、なんのためらいもなく付き合ったりしているうちに、監禁されて大量の覚醒剤を打たれ、初めて動けなくなったり、幻覚や幻聴がおかしくなりました。死ぬのかも知れない恐怖を味わいました。その当時の覚醒剤は純度が高く、1度使用すると眠る事もできず食べる事もできず、これが覚醒剤の本当の恐さなのだと思ってから思い知らされました。

時代はバブル期で身近な女友達が私から離れて行き社会へ出て行きました。私も覚醒剤びたりの自分に嫌気がさし華やかな生活に憧れを持ち、夜遊びを止め覚醒剤とはキッパリ縁を切りました。学歴社会の中で私は大学へ行っていないというコンプレックスが常にありました。それを埋め合わせる為、色々なスキルを身につける努力をし、如何に成り上がろうかという事に必死に生きていました。

高卒であると総合職に付けず、いくら頑張っても一般職にしか付けない事に悩みながらも夢を諦める事なく普通のOLとして働いていました。30代になり夢中になれる仕事に出会いました。そこで色々な成り行きがあり私は個人事業としての代表者として24時間働いても楽しい、仕事が私にとっては趣味と言えるものを手に出来ました。代表者に成った以上、自分の学歴も関係なく堂々と他者、業界の中で取引できる自分に、過去に悩んでいたコンプレックスは消えて行きました。個人事業主として沢山のユーザーに囲まれていた中、1人のユーザーにストーキングされ毎日、毎日つきまとわれ、刃物を持たれ警察に救いを頼みましたが、当時はストーカー規制法が無い時代で、殺されない限り捕まえるのは難しいと言われ、私は関東から離れ、九州へ身を隠しながら携帯とパソコン1つで仕事をしていました。他にダブルワークを掛け持ちするにも限界があり、新しくオープンする寮付きのキャバクラに年齢をごまかして生計を立てていました。ノルマをこなす為には必死な頃、突然40肩が出て左腕が痛み、仕事を休む訳には行かず、病院回りをして治らぬ悩んでいた最中、職場の人間から覚醒剤のルートを聞き、私は何のためらいもなく再び手を出してしまいました。万能薬でした。そこから私のリラプスが再発し、10年程経ち今私はダルクに繋がりました。残り少ない人生もう二度と覚醒剤はしたくありません。日々回復の道を歩んで行きたいと思えます。



11月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様

(献品) 那須烏山市更正保護女性会様、星一明様、栃木市社会福祉協議会様、那須キリスト教会様、井澤賢二様、他匿名者3名様

とても助かっており、栃木ダルクへ同感謝しています。

献品のお願い

- ・修了予定者がこれからも数名いるので、日用品、家電一式、原付バイク、自転車、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、トラクター)等あれば宜しくお願ひします。
- ・PP から自転車の検品あればよろしくお願ひします。

お知らせと一言

・あつという間に今年も終わりそうですね。師走に入り何かと忙しいと思えますが皆様におかれましては、平成最後の年末と平成最後の正月を有意義に過ごされますよに。また今年もお世話になったお礼をこの場をお借りして栃木ダルク一同御礼申し上げます。ありがとうございました。また皆様におかれましては良い年をお迎えください

編集 秋葉

No Pain, No Gain

依存症のワディー

徐々に気温が下がり、朝起きるのが辛くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。僕はというと、施設につながり3年3ヶ月が過ぎ、4度目のニュースレターを書くことになりました。そして、ついに卒業を迎えることができそうです。25歳で入寮してから、やっとここまで来ました。我慢していた訳ではないし、自分にはいる必要があるのだらうと思っていましたが、やはり卒業というのは嬉しいものです。ちょうど良い機会なので、3年間の施設生活を振り返ろうと思います。

処方薬と市販薬が止まらなくなって、入寮を決めたのが2015年の夏でした。当時の那須トリートメントセンター(現1st Stage Center)に着いたときは、まだ薬が入っていたせいか、不安や恐怖を感じることはありませんでした。最悪だったのが2日目からで、意識がハッキリしてしまった分、情報量の多さに圧倒されました。ホームシックにもなったし、なぜ自分がここにいるのか、仲間とは、回復とは、全てが疑問だらけでした。表面上は受け入れたふりをしていましたが、内心「依存症の自分」というものに向き合うのが苦痛でした。まず根本的な問題として、薬物依存症の自分として生きるのか、まったく普通の人の顔をして生きるのか、どちらを選ぶのかに迷いました。そもそも選択肢なんてないことを理解するのにそう時間はかかりませんでした...。自分のやって来たことに対する後悔と、この先への不安がなかなか拭えない時期でした。それでも何とか生活できたのは、その時々で答えを出してくれる仲間の存在があったし、自分なりの解決法というものも生まれたからだと思います。ずいぶん色々な事を仲間と相談して、その度に救われました。那須では、仲間との付き合い方、コミュニケーションの取り方というものを教わりました。人間関係の難しさも改めて感じましたが、仲間の中にいる愉しさを感じるの方が多かった気がします。

10ヶ月ほどで、那須から野木の2nd Stage Centerへ移動になり、新たな生活が始まりました。当初は、職員を入れても3名での生活。庭の草刈りから始まり、あまりの暑さに熱を出したのは良い思い出です。自分のだらしなさが原因で良く怒られましたが、そのおかげで今となってはやっと人並みになれた(?)のかなと思います。厳しさも優しさの内だということを、仲間気付かせてもらいました。その他にもNAの会場探し、施設内部の整備等、貴重な経験をさせてもらいました。また、今までよりも自由な時間が増え、自分の問題とは何なのかを考える機会が多くなりました。そもそも薬を使っていた原因は何なのか。使った過程で何が起きたのか。その結果自分の生活はどうなったのか。すべてプログラムの中には組み込まれていますが、自分がなぜ失敗したのかももう一度考える必要がありました。その結果と言えるのかどうか分かりませんが、処方薬を切る必要性を感じましたし、煙草をやめる必要性も感じました。なるべく依存性物質に近寄らないこと、かといって偏り過ぎないこと。「シラフ」の生活の中で少しずつですが自分の性質が見えて来ました。もちろん、断酒、断薬は施設にいるからできることで、一生を通してできるという確信は

ありません。特に年末は誘惑が多いですから(笑)肝心なのは、自分にとって何が必要で、何が不要なのかを見分けられる事なのだと思います。

今後の生活についてですが、ぼんやりと形が見えてきました。取りあえず、このニューズレターが書き終わる頃にはまた一段落ついていると思います。自立した生活を送るのは人生で初めてのことで、不安はつきまといまいます。同時に、今までできなかったことができるようになったという達成感と喜びもあります。まあ、あまり固くなり過ぎず、油断し過ぎずといったところでしょうか。幸い、就労先でも仲間に恵まれ、働きやすい環境で自分を活かすことができています。

最後になりましたが、3年間本当にありがとうございました。施設の仲間はもちろん、家族、職場の仲間、その他諸々の人々に感謝しています。そして、これからもよろしく願いします。

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

12月に修了したワディです！おめでとう！！

回復を社会に出ても続けてください



2nd StageCenterからの修了者です。



施設報告

1sc (導入) 13名 2sc (回復) 11名 3sc (後期・社会復帰) 12名
CF (農業) 12名 pp ピースフルプレイス (女性) 12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。