次月活動予定

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
21 日　東京保護観察所プログラム
23 日　宇都宮市薬物乱用防止出張教室
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
27 日　第 15 回とちぎアディクションフォーラム
28 日　宇都宮保護観察所引受人会

2 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　ガイドポスト　アディクションフォーラム実行委員会
6 日　再乱用防止教育事業県北
8 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
9 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
12 日　宇都宮保護観察所プログラム　アルコール関連問題研究会運営委員会
13 日　喜連川少年院プログラム
15 日　ダルク意見交換会
18 日　東京保護観察所プログラム　治療共同体研究会
19 日　再乱用防止教育事業県南
20 日　岡本台病院連絡会
21 日　再乱用防止教育事業県庁

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.comE 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
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

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

SSKO
栃木 DARC
ニュースレター　第 189 号（2018,1,8）

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

今年の抱負

特定非営利活動法人　栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

新年あけましておめでとうございます。昨年中は何かとお世話になりました。
2018 年が過ぎ、2019 年になりました。昨年もあっという間に過ぎ、物事が先に進んだのかどうか一度総括する必要があるかもしれません。
栃木 DARC のこととして、本部ならびに 3SC の移転計画ですが、なんとなく目処が立ちそうです。早ければ来春には移転の報告をさせていただきます。
それと同時に総合支援法の生活訓練施設の申請を宇都宮市に相談しているところですが、宇都宮市が検討してくれているところで、そろそろ返事をいただけることと思います。
栃木県薬務課の委託事業である法務省の再犯防止推進モデル事業もあらかた形ができ、1 月から開始することとなりました。この事業は他機関連携が重要なコーディネーターの業務も含まれているので、生活訓練施設という事業形態になれば、連携ももっとしやすくなると思います。
保護局の「刑の一部執行猶予」の対象者は昨年度 1 ケースでしたが、今年度からは全体の対象者数が増え、それに伴いダルクへやってくる人たちも増えると思いますので、その対策も保護観察所とともにしているところです。
栃木 DARC の活動も今年の 2 月でまる 16 年になります。様々な意味でこれまでの活動を基礎とした転換期になると予想しています。私たちの経験が試される苦難の年になるかもしれません。
しかし新たなことにチャレンジすることはやりがいもあり楽しいことでもあります。自分たちだけで空回りすることがないよう、他の機関との連携をより強化していくことが大事なことだと思います。
最近思うのですが、やり遂げた達成感よりも、目標に向かい突き進んでいる時の方が不安もありますが、楽しいのではないかと。今年はそんな歳になれば良いなと思います。
本年もよろしくお願いいたします。

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

Community Farm

職員　高田秀夫

新年、明けましておめでとうございます。
昨年は、いろいろな方々に大変お世話になりありがとうございました。
　今年は、天皇が退位され、皇太子さまが新天皇に即位されることで、新しい年号になるということを楽しみにしています。
　　平成 22 年 4 月に栃木 DARC 那珂川コミュニティーファーム（CF）が開設し、9 年が経過しました。
その中で私が CF 担当として、4 年間携わらせていただきました。
コミュニケーション能力が乏しい、精神疾患等の理由があり精神的な成長が伴わない、または高齢（55 歳以上）であるなどの理由で 3StageSystem だけでは回復困難なメンバーを対象として、農業をプログラムの中心に行う施設となっています。
　農作物を畑作りから始めて、育てるということを経験してもらい、収穫した時の喜びや達成感を得るということは、ただ薬を止め続けるだけではなく、自分に出来ることを探すという効果が得られることが期待できます。
昨年は、露地茄子栽培 300 本を行い食品会社に出荷、その他にもいろいろな野菜作りに挑戦しました。
 収穫したものを自分たちで食べたり、各施設に配ったりするだけではなく、各イベント等で販売したり、食品会社へ出荷するということで、プログラムの効果が少しでも社会貢献に関わっていることを実感してもらえたらと思っています。
　今年は、稲作作りに力を入れ、栃木 DARC 全施設のお米を自給自足出来るよう、目標にしながらチャレンジしていく予定です。
農地の拡大や農機具を揃えていくことも少しずつ行い、星農園さんに力をお借りしながら出来る範囲行い、無理、怪我のないよう行っていきます。
　また今年も 7 月、11 月に保護司交流会を予定しており、昨年同様、保護司の先生、更生保護女性会の先生との交流や、ボランティア等の作業を通じて、ますます地域との関わりを深めていき、個人個人が地域の一員であることを自覚しながら、今まで行ってきたことを継続していければと思います。
周りの支えや、仲間の支え、繋がりの中で回復していくことを忘れずにこれからも活動していこうと思います。
　余談ですが施設に住み着く猫が年々増えていき、現在 10 匹に程になりました。
人なつこい猫もいれば、餌だけ食べて近寄らない猫などが居ますが、是非猫を飼ってみたいという方がいれば、ご連絡いただければと思います。
まだまだ寒い日が続きますのでお身体には、呉々もご自愛ください。

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

来週

依存症のり

　施設生活 4 年半が過ぎました。時間が経つにつれて最近色々な事が辛くなっています。1 ヶ月位前に弟と従兄弟が結婚をした話を聞きました。2 人の幸せはうれしいのですが、現実的な事を考える様になり今の自分の状況が情けなく感じました。お祝いの言葉をすぐに掛けるけることも出来ない、ご祝儀を渡す金も持っていない、お祝いの場に顔を出すことも出来ない、すぐに顔を合わせる事すらも出来ない、なんか何もできません。すぐにどうにかすることも出来ません。従兄弟は小学校から一緒の同級生なので、地元の仲間の顔が頭に浮かびます。頭に思い浮かんだ薬を使う事を止めてくれた人や、薬と関係なく付き合っていた人との楽しかった思い出も薄れていったり、顔がしっかり思い出せなくなったり、社会から離れている時間が流れるほど怖くなります。これから先は地元から離れて暮らして行くと決めましたが、地元を完全に手放す事はできません。薬を使わず生活して行くには、今の仲間たちと同じくらい必要な人達だと思っています。地元では毎年夏祭りがあり神輿が出るんですが、夏が過ぎた頃に来年こそは自分も地に足つけて堂々と顔出して担ぎ行くぞと毎年思います。けれどすでに今年も無理そうです。また来年と思う今年の夏の終わりが今から辛いです。思うように上手くいかなくて辛いと感じた時は、頭をすぐ切り替えて自分のやってきた事を思い返してツケは必ず回ってくるんだと言い聞かせて、さらに頭を切り替えて今の自分と、目の前の事に目を向けるようにと考えながら寝ます。起きたらだいたい辛い事は忘れているんですが、辛い事を引きずらなくて済むのは一緒に生活している仲間のおかげです。辛い事を考える時間もあるけれど、頭はいつも遊ぶ事と楽しい事を探していて、ほとんどはそっちの方にアンテナを張っています。先行く仲間がシラフを楽しもうと言っていました。それが今の自分の生き方です。入寮した頃は自分が何で楽しめるのかも忘れていたし、一緒に楽しむ仲間もいませんでした。薬を使わない時間が増えていき、楽しめる事が少しずつ増えていき、シラフの自分を少しずつ思い出しました。施設の中では風呂で泳いだり、トランプ、麻雀、花札、将棋、ウノ、囲碁はルールを覚えました。罰ゲームではすね毛を抜かれたり、お尻を布団たたきで叩かれたり、タバスコジュース飲んだり笑えました。施設の外では、スノボ、川釣り、フットサル、山菜取り、ソフトボール、ビリヤード、卓球、初めてのゴルフ、参加できるものが多かったので色んな仲間と一緒に過ごせて思い出も作れました。遊び以外の施設の事や役割での経験も楽しめる事が色々と有りました。那須施設依存症みたいな所があって、頭の中が全部施設の事になってたりなんて時期もけっこう楽しめました。太りましたけど。楽しさを思い出したり覚えたりと色々ありましたが、一番の楽しみは料理です。仲間に料理を作っておいしいと言われると、かっこつけてそっけない感じで返事をします。内心は嬉しくてニヤニヤするのを我慢しています。仲間に料理を作っておいしいの声が多い時には、この味出せるなら商売できるし働けるなと勘違いします。小学生の時に母にタンポポの葉をお浸しにして食べてもらったら、おいしいと言ってくれて料理が好きになって。高校生の時に彼女にお弁当を作っていたら、おいしいと言ってくれて料理でめしを食っていこうと決めました。薬が止まらなくなる前の大切な感覚が無くなっていなくて、少しほっとして安心した事もありました。安心したのと同時にいろんな事を忘れていた自分が怖くなりました。シラフは楽しみ続けないと意味がないし、一人だと楽しめない事を理解できるようになりました。今年の冬は仲間と寄せ鍋を 1 度やりました。もう今年の冬は 2 回も鍋やっちゃたよ、って言いたいので来週はキムチ鍋でも仲間と囲んで楽しもうかと思います。

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

「時の流れに身をまかせ」

アディクトのけけんた

寒さが身にしみますが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。おかげさまで施設生活が 6 年 3 か月になりましたアディクトのけけんたです。今思い返せば那須 1st stage center⇒那珂川 CF（コミュニティーファーム）⇒野木 2nd stage center⇒那珂川 CF の順に各施設を経験しました。那須 1st では当たり前の事が出来なくて、ルールを守れずにペナルティの現物生活（生活費の変わりにタバコ 1 箱とジュース 1 本）が約 3 か月続きました。先行く仲間に「今のお前じゃ仲良くしたくても仲良くできねぇ」とメッセージを頂いたのが、ターニングポイントで自分を変えるきっかけになりました。現物の原因が遅刻やプログラム中の居眠りだったので、精神薬を減薬したことで施設生活も除々に良くなり、1 年のクリーンを迎えてから少したった頃に那珂川 CF へ移動の提案があって少し不安でしたが、神の意思だと思って移動しました。那珂川 CF のプログラムは農作業がほとんどです。施設の近くに住んでいる星農園さんの指導のもと色々な事を教えてもらいました。春先に畑に肥料を散らして耕運機で耕して土作りをしてから黒マルチを張り（よく畑で見る黒いビニール）茄子の苗を定植します。夏は農繁期でプログラムも朝 6:00 から始まり収穫、選果、出荷をしています。枝が伸びてきて手入れしないと、葉が多くて良く見えないので収穫の時に見逃してしまい、大きくなり過ぎておばけみたいな茄子（20~30cm）を収穫することもあります。冬になると茄子も終わりになるので、枝を抜いて後片付けをします。それ以外にも米作りやビニールハウスを解体したり組み立てたり、屋根に登ってペンキをぬったり、草刈機で草刈りしたりと 1 年を通して色々な作業があります。便利屋では家の片づけをしたり、お寺の掃除や草刈りをします。お墓のお供え物にアルコール類があると、仲間と冗談で「一杯やるか」など言いながら作業しました。そして 4 年経った頃に念願だった家族再構築がありましたが凄く緊張して、話したいことが話せなかったです。昨年 5 月に野木 2sc で内面的な部分を勉強してきなさいと提案を受け、不安でしたが宇都宮 3sc 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、なぜかうまくいく」と書いてあったことを思い出して移動しました。野木 2sc のプログラムは内面を見つめるプログラムが多いです。DARC ミーティング、アサーティブ・トレーニング、T-DARPP、3 STAGES などですが、私は那珂川の生活が長かったので慣れるのに時間がかかりました。その後 2 回目の家族再構築があり前日に妹、姪っ子、甥っ子が来ると聞いて嬉しかったです。特に妹には親のことをみてもらっているのでお礼が言いたかったので、自分にとっては凄く充実した家族再構築でした。今年 6 月に那珂川に戻ってきましたが、今年の夏は凄く暑かったですが、なんとか乗り越えられました。茄子の季節も終わりまして、今は大根、ほうれん草、ニンニクを作っています。特にニンニクは初めて作るので、6 月に無事収穫できるか不安でもあります。個人的に種を買ってきて聖護院大根、聖護院かぶ、二十日大根を作っています。自分で好きな物が作れるのが楽しいところでもあります。来年は世界一辛いとうがらし「ジョロキア」を作ろうと思っています。実は 2 年前に作ってみたのですが、台風で、折れてしまったのでもう一度チャレンジしようと思います。先日前回の家族再構築で、提案してもらった原動機付き自転車の免許を取りに鹿沼免許センターに行ってきましたが、結果は落ちてしまいました。前に車の免許を持っていたので少し甘くみていました。次の家族再構築で、どう顔を合わせればいいのかと最近思います。最後になりますが、まだこれからも栃木 DARC を利用していこうと思います。よく話がまとまりませんでしたが、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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

どん底からの出発

依存症のコウヘイ

僕は 16 才の時に、初めて薬物を使いました。そのとき使った薬物は大麻です。初めて薬物を使う緊張もあり、最初は何も感じませんでした。２回目の薬物使用ぐらいからだんだん効いてきて、僕は大麻にはまってしまいました。

初めは先輩に吸わしてもらっていたんですが、そのうち自分で大麻を買って吸うようになっていました。でも大麻は高くて、いつの間にかお金がなくなり、当時合法ハーブ、今では危険ドラッグと呼ばれている薬物を使うようになりました。でも、危険ドラッグを使うようになってからだんだんおかしくなり、最後には精神病院に入院するぐらいおかしくなりました。僕のどん底からの出発は、その時から始まったと思います。でも自分では精神病院に入れられたのに、どん底であることに気付かず、退院してもすぐ危険ドラッグを使う状況でした。そんな時、ふとしたイラだちから家で暴れてしまい、お母さんを蹴ってしまいました。それで２回目の入院になってしまいました。薬物をコントロールできない自分のふがいなさと、病院が嫌で嫌でしかたなかったです。そんな時お母さんが見つけてきた沖縄の施設、琉球ガイアに行かないかと話がありました。僕は病院が嫌で嫌で仕方なかったので、すぐに施設に行く選択をしました。でも施設に行く当日、空港に行く車の中から逃げました。やっぱり最初は、施設に行くのも嫌でした。そこから２時間かけて家まで歩いて帰ったら、家の中にお父さんとお母さんがいました。施設に行くか病院に戻るか二つに一つやと言われ、結局施設に行くことにしました。でも初めての施設でも上手くいかなく、結局３回入退寮を繰り返し、合計５か月しかもちませんでした。その間にも薬物を使ったり精神病院に入ったりして、全然うまくいきませんでした。そして 23 才の時、初めて薬物をやめようと思いました。

でも、僕が母親に薬物をやめると言っても母親は全然信じてくれませんでした。薬物をやめるから病院から出してくれと何度も頼みました。でも結局、答えは NO でした。そして僕は２回目のダルクにつながりました。

２回目のダルクは、神奈川県の相模原ダルクでした。相模原ダルクでは半年ぐらいは上手くいっていたんですが、その後自分の怒りの問題や暴力の問題が出てきて、ある仲間の行動・言動にだんだん囚われていって、殴ってしまいました。自分は昔から喧嘩っ早くてすぐに手が出る性格だったんですけど、施設に入ってもその性格は治りませんでした。その頃から、自分の怒りの問題や暴力の問題を病気と捉えるようにして、新しい生き方を探そうと思いました。でも、新しい生き方や性格上の欠点を治すのは、すごく難しかったです。でも、相模原ダルクで自分の生き方が間違えていると気付いた時には、もう遅かったって感じでした。それでも自分の生き方や、性格上の欠点を治そうと努力しました。でも、相模原ダルクで自分がやってきたこと、やってしまったことで、相模原ダルクに居場所がなくなり施設移動を希望しました。そして３回目のダルク、栃木ダルクにやってきました。新しい地で、新しい仲間と一から自分の人生をやり直す気持ちで来ました。今自分は、栃木ダルクで仲間いっぱいの中で生活しています。生き方や性格はまだまだやけど、なんとか仲間と仲良くやっています。今は栃木ダルクの仲間と一緒に、毎日をゆっくり、ゆっくりと生活しています。僕のどん底からの出発はまだ始まったばかりです。これからもつらい事・嫌な事・逃げ出したい事もあるやろうけど、僕は自分に正直でいたいです。そして、ここで出会った仲間と共に回復していきたいです。僕は、今までやってきたことを忘れずに、これからも仲間と共に回復していきたいです。こんな僕ですが、どうか皆さんよろしくお願いします。

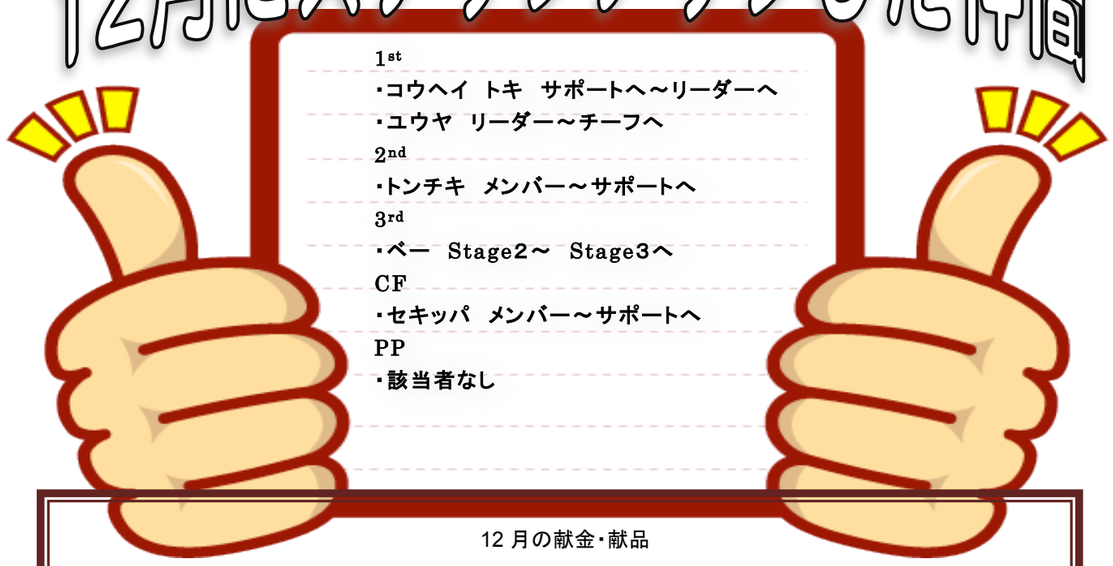
可能性あるかぎり

ハル

今年１０月から栃木へ来た依存症のハルです。私が来た理由は処方薬や市販薬酷い時にはライターガスの依存が強かった為です。私は１７才で事故に遭い左目失明、脳挫傷、記憶喪失、聴覚、味覚も失い今では７年前くらいから右目の緑内障も発症しました。この事故により左目側に大きな傷ができその頃は「バケモノ」「ケダモノ」と言われビール瓶や石なども投げられて自分でも鏡を見るたび大嫌いでした。医者で出されていた薬も髪の毛が抜けたり余計に自分のコントロール力が失われそうで、自らその何種類の薬を止めました。反対されたかは覚えていません。それから己自身との対立が始まりました。文字の練習、色々な事の覚え方、料理は大好きなのに味覚が今では治っているがその頃はなかなかつかめず苦労しました。包丁を使うのも距離間隔がつかめず何千回、何万回と指を切ったり熱いフライパンをそのまま手で掴んだりとすごく自分に対して情けなさと腹を立てていましいた。でもその側に必ずいたのは音楽でした。私が聞いた話では１７才の事故でドクターに「もう危ないです」と言われた時自分の夢を追う為に、東京へ行っていた兄が病院へ着き私が居る集中治療室へドクターに無理を言い、１人で入り兄が「お前何しょんや」と私に言ったら意識不明だった私が目を開き笑顔で「お兄ちゃんおかえりなさい」と言い眠ったそうです。兄が集中治療室から出て「元気やん」と言って皆が驚きドクターが「この子はお兄ちゃんを待っていたんだね」と言ったそうです。しかし私が安定して目を覚ました時は記憶喪失で兄も両親も分かっていませんでした。兄は昔からずっと憧れの人です。親に頼らず身１つで１０代で自分の音楽を見つける為自分を信じ己の道へ行きバンドで世界へ行ききっと私から見て父をも見返す力を付け地元へ戻り今では父のあとを継いでいます。それも専門職なので１からの階級を上りつめ父が頼れる存在になっています。その兄が作っていた曲もそのアルバムの中には全て英語だけど「家族戦争」と言う曲もありそのアルバムができた時は私はすごく病み、荒立っていました。自分へのいらだちやストレスを両親にぶつけていた頃もあり今では本当に申し訳ないと思っています。自分の感情の弱さや負けから手を出していたブロンＬや処方薬なども今は自分の体や命を助けてもらったのに考えれば分かる様な事でもそれに逃げていた自分を恥じます。栃木ダルクへ来た理由も父との争いの上で来ました。家族での話し合いで決まりました。色々な事を言われて傷つき涙を流した時兄が「オレが選んで探してやる。外へ出たら楽しい事や幸せだと思う事が沢山ある。今とは違う、もっと違う世界を見てこい。」その言葉を聞き家族との縁を切るか施設へ行くかと言われ施設を決めました。兄には私が息苦しい思いをしていたのが分かっていたかの様に感じました。私と父が喧嘩になり色んな所が痛かったけど私はなぜか薬を一切使用しなかったです。痛みと女性への抵抗の不安でつぶれそうでも使用しない自分がいました。いざ行く日は兄からもらった服、パソコンから音楽をウォークマン２台に入れヘッドフォンを持ち両親と家を出ました。施設に着き２日間涙しました。その時１人の仲間が渡しを抱きしめて「大丈夫だよ。」と初めて女性から受けて忘れていたのかのように違う涙があふれました。その時兄の言葉を思い出しました。違う世界で得る物があると。それからは前の自分とは全く違う自分が出て来ています。過去が辛くとも朝、目を覚ます時暗かったらと怯える自分がいるけどここでくたばってたまるか今の生活も己を見つめ直せる運命さえも変えるチャンスだ、今までの修羅場に比べれば何でもない人から言われても活かすも殺すも己で決めろ大きな壁が来れば泣くよりぶち破れ絶対に我を失うな強き己でいろ！そしたらいつの日か目や脳が可能性ある限り活かし己のルールが作れるはずだ。私はここの施設に来た事を感謝しています。

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

12月にステップアップした仲間



1st
・コウヘイ　トキ　サポートへ～リーダーへ
・ユウヤ　リーダー～チーフへ
2nd
・トンチキ　メンバー～サポートへ
3rd
・ベー　Stage2～　Stage3へ
CF
・セキッパ　メンバー～サポートへ
PP
・該当者なし

12 月の献金・献品

（献金）　那須トラピスト修道院様,三井ヤスシ様、鈴木淑子様、他匿名者５名様

(献品) 茨城ダルク様、那須烏山市更正保護女性会様、他匿名者９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

・ 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、トラクター）等あれば宜しくお願いします。
・ PP から自転車の検品あればよろしくお願いします。

お知らせと一言

・あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。今年は 5 月か新元号元年ということで何かと新しい年になります。栃木ダルクも新たな事業と3sc の移転など、何かと忙しい年になると思います。
栃木ダルク職員一同力を合わせていきたいと思いますので、これからも栃木ダルクをよろしくお願いします。

編集　秋葉

11976 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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

明日へムーンサルト

依存症のファミリー

今回三度目のニュースレターになります。前回のニュースレターの続きを書きたいと思います。去年の年末に腰のボルトを抜く手術をしました。２、３週間程の入院をして、正月前には退院でき、施設で新年を迎える事が出来ました。入院中は母や施設長や施設の仲間が交代で付き添ってくれました。那須の仲間も、病院の近くに用事がてら、お見舞いに来てくれました。本当にありがとうございました。私が那須の時にお世話になったチーフの方も入院していて様子を見に来てくれました。病院は禁煙だったのでタバコを我慢しました。タバコの代わりに自販機のジュースをよく飲みました。あまりお金を使わないようにしていたのですが、たばこが吸えないストレスからテレビカードを買って、テレビを見ていました。

退院して新年を迎えると、事務所の仲間の施設移動と卒業がありました。嬉しい気持ちではあるのですが、新しく事務所に入ってくる仲間に今度は教えるという立場になりました。自分でできるようになったり、覚えていくよりも教えるというのはすごい難しいというのを実感しました。私は物覚えが遅いのですが、どうしても早くできないのかなどと思ってしまいます。なので教えたことが出来るようになるまでは、その過程を楽しみ長い目で見守ろうという答えが出ました。人それぞれ個性があっていいのだと。

３月に各部屋ごとに作物を育てるということで自分の部屋はキャベツととうもろこしを作りました。耕運機をかけ、寸法を測って畝を作り、種を撒きました。キャベツは小分けのポットでハウスの中で育てました。間引きをしてから畝に植えました。種まきから野菜を育てるのが楽しくて仕方ありませんでした。仲間とよく水をくれました。結果は上げすぎたみたいでした。水やりは上げすぎてもダメだし、水やりはやる時間も大事だそうです。楽しみが増えたのでモロヘイヤと大葉とトマトの苗も買ってきて植えました。仲間もキュウリ、ゴーヤ、オクラ、バジル、パプリカなど植えました。畑っぽくなってきて収穫が楽しみで仕方ありません。その野菜ごとに特徴があり、剪定が重要なのや、ほっといても勝手にボサボサになるのまで様々です。

６月に便利屋作業で軽トラのあおりに立って荷物を取ろうとして足を滑らしてしまい、あおりにあばらをぶつけてしまいました。２週間程放置していたら、痛くて眠れなかったので病院で診てもらいました。レントゲンを撮ったら綺麗に骨が折れていました。コルセットを付けて安静にして下さいとのことなので、今年の夏は茄子の収穫など余り体に負担の掛からない作業をやりました。放置していた２週間にお寺作業に行かせてもらってたので、もう少し動きたかったし、夏場は草刈り、お寺作業、便利屋作業などなど作業三昧なので楽しみにしていたのですが少し休んで治療するのもプログラムだと言い聞かせました。今年は去年に比べて茄子の剪定をよくやりました。自分も見よう見まねでやりました。剪定をやると畑がすっきりしていい茄子ができるのですが、収穫量が減ってしまうということがわかりました。毎年同じことをやっても、同じようにはならないみたいです。

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）
2019 年 1 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10108 号　無断転載禁止

那珂川に来て２年が経つ頃宇都宮へ施設移動の話がありました。とくに先の事を考えてはなかったのですが、複雑な気持ちでした。もっと作業がしたい、慣れ親しんだ所を離れたくないというのが本音でした。２年振りに施設移動してみると、何もかもが新鮮でそれまで不安だったものが嘘のようです。久しぶりに生活する仲間と再会、初めて生活する仲間と一緒に生活しても違和感がないことにビックリしましたし、何よりもウェルカムな感じが嬉しかったです。移動して一ヶ月が経ちますが、ボランティアスタッフをやらせてもらい、宇都宮のプログラムを取り組んでこれからも新たな回復に頑張っていきます。

あけましておめでとうございます。

今年も栃木 DARC を宜しくお願い致します

施設報告

1sc（導入）12 名　2sc（回復）12 名　3sc（後期・社会復帰）12 名 CF（農業）11 名　pp ピースフルプレイス（女性）12 名計 59 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。