

次月活動予定

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　アルコール依存症回復施設職員研修　ガイドポスト
アディクションフォーラム実行委員会
- 5 日　アルコール依存症回復施設職員研修
- 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　治療共同体研究会
- 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
- 19 日　再乱用防止教育事業県南
- 20 日　岡本台病院連絡会　保健師研修会講演　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 21 日　再乱用防止教育事業県庁
- 22 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24 日　とちぎ AKK 研究会 1 0 周年記念
- 28 日　宇都宮保護観察所プログラム

3 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　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　合同研究成果報告会
- 9 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 11 日　東京保護観察所プログラム
- 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
- 14 日　県北家族の集い
- 19 日　栃木県薬物依存症対策推進委員会　再乱用防止教育事業県南
- 22 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28 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

編集　特定非営利活動法人栃木 D A R C
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曾 2-2-14　形松ビル 3 F
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 1 0 0 円

SSKO

栃木 DARC

ニュースレター　第 190 号(2018,2,1)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

16 年が経ちました

特定非営利活動法人　栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

寒い日が続いておりますが、皆様におかれましては元気にお過ごしでしょうか。私は寒さに弱く、冬は活動量が減り、休みの日には引きこもっているような次第で、何かと冬は心身ともに病みがちです…

ありがたいことにいろんなところで話して欲しいと言われることが今年は多く、それで放っておくと引きこもるこの性格と他力本願ではありますが、バランスが取れているように思います。

さて、今年に入り、あっという間に 1 ヶ月が経とうとしています。栃木 DARC も大きな問題はなく、メンバーたちも皆元気にプログラムを行なっています。毎年はやる風邪も今年は今の所集団でひいたという報告も受けていません。ただ 1SC（那須）のお風呂のお湯が出なくなり、少しの間、他の施設に分散していた時期はありましたが、今は治って戻ったようです。1SC は開設当初から水の問題を抱えており、何か良い方法はないかと設備屋さんと検討しているところです。

話は変わりますが、一般的にダルクのメンバー数は夏の間は減って、冬に増えると言われていいます。栃木 DARC の事といて考えてみると若干ではありますが、冬の方が相談件数も多いような気がします。なぜかはわかりませんが、私の冬の引きこもりと何か関係があるかもしれません。誰か依存症者のこの傾向を研究してくれる人がいれば大変な事実がわかるかもしれません。

2/2 は開設記念日でした。16 年前のことを考えると、茨城ダルクから分離して 7 人で那須に行きました。2003 年は雪の多い年で、施設が山の中にあり、みんなで雪をかき分けながら建物にたどり着きました。施設を生活のできる場にしていくことから活動を始めました。水道が凍結してしまって、水の確保をどうするか、近くに安いお風呂はないかとか、凍った道路はどうしたら通れるかなど、毎日考えることがいっぱい、それでいてプログラムも実施しなければなりません。しかし皆元気に協力しあってなんとか切り抜けました。その時期の継続率は良かったですね。そのメンバーたちも暖かい春になったら、いなくなったりしましたね。依存症は寒さではなく、暖かさに弱いのかかもしれませんね。

ハイヤーパワーの計画

栃木 DARC 　栃原晋太郎

冬本番を迎えて那須にある 1st stage center では、施設周りの雪がなくなることのない季節となりました。インフルエンザなどの集団感染に気をつけなくてはいけない時期でもありますね。

幸いにも今のところは栃木 DARC 5 施設では一人の感染もないようで皆元気にしておりますが、皆様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。今回は私や仲間たちの近況をお伝えしようと思います。

年末から年始にかけてはイベントが特に多い時期です。クリスマス会や餅つきもしますし、12 月 31 日から 1 月 2 日までは栃木 DARC の 4 つの男性施設メンバーが毎年那須に集まって年を越します。スノーボードや温泉に行ったり、年越しそばやおせち料理をみんなで作ったり、紅白歌合戦も見ますね。今年の元旦には 5 0 名くらいで初詣にも出かけました。

栃木 DARC では 1 年を通してイベントを大切にしています。特に季節を感じる物を仲間と共に過ごしてみてもらいたいと思っています。自分がクスリを止め始めた最初の頃を思い返してみると、施設にいてイベントを越えることが苦痛でした。無理矢理いさせられてる感が強かったんです。テレビや町で幸せそうな人を見る度に自分たちの寂しさや不幸せを分かち合ったし、シラフでいてもこんなもんだって 1 年目くらいまでは抵抗していました。ただ仲間と愚痴る中で現状を受け入れてみるという作業も少しずつ出来るようになっていったような気がします。施設の中での役割が増え、必要とされてるような感覚が持てるようになりました。居場所も感じました。一人でいることを選べるようになりました。シラフの中にこそ自由があるんだと感じられるようになりました。施設周りの花や葉や空気が綺麗だと感じるようになったのも確かその頃ですね。仲間との距離感も考えるようになりました。家庭を持ちました。仕事も沢山与えられました。自分の可能性をもう一度感じるようになりました。そして今の私の役割は仲間と一つ一つのイベントを楽しむことです。かなりラクで良い役回りになりました。

文句も大切。悔しさも大切だと思っています。仲間にも感じて感じてもらえたら。

そんな中 12 月 31 日に施設のお湯が出なくなりました。みんなで温泉行くし思い出ができて良かったじゃん！ハイヤーパワーの計画だね！とか訳の分からない事を言って当日はみんな笑っていましたが、それからずっとお湯は出ず、水圧も日に日に下がっていき、1 週間後には飲み水に砂が混じり始めました。水が飲めないと生活ができないので、井戸のポンプや給湯器の交換・漏水チェックなどの工事が終わるまでメンバーは大移動してもらいました。キャンプみたいじゃんって笑っていられたのも数日です。疲れが溜まってきますし、小さな事でトラブルになりました。みんなが限界を感じた頃に工事が終わって、この原稿を書いている 1 月末にやっと仲間たちが戻ってきました。少人数の生活は寂しかったです。水が出るって素晴らしいです。あったかいシャワーが出たときは感動して感謝できました。良い機会でした。

「今までの自分」

依存症のオギ

皆さん、こんにちは。依存症のオギです。今回でニュースレターの原稿を書くのも 3 回目か、4 回目です。ここ栃木 DARC での生活も、今までの施設生活の中で一番長く保っています。自分の記憶が正しければ、2 年 4 ヶ月保っています。栃木 DRAC には女性施設を含めれば 5 ヶ所の施設がありますが、俺はその中の 4 施設をまわってしまいました。でも、どの施設の仲間も親切でとっても居心地がいいです。俺の本命は、覚醒剤です。だけど俺は平成 14 年の夏から薬は一切していません。今でもテレビとかで薬物を見ると欲求が入りますが、そういうときは、テレビから離れます。そうすれば、平気です。

俺の薬の経験は、21 歳のときに「シンナーよりも良いものがあるぞ。」と言われ、そのとき初めて薬に手を出しました。最初は気持ちが良いばかりで、何の勘ぐりもなく大丈夫だったけれど、平成 14 年、シンナーを吸っていたとき東京まで売人が来ていると知り、「それならやってみるか」と思ってやったのがダメで、それから頭の中に幻聴が入ってきてしまい、それから 14 年間ズーッと苦しんでいます。今でも入ってきています。

話は変わりますが、俺には 3 人の子供がいます。そこに長女の子供も混ぜれば 4 人です。そう、俺はもう、おじいちゃんなんです。そのことを考えると、いつまでも施設で生活保護を受けているわけにはいかないのです。俺は薬を覚えた頃に結婚しました。妻とはとくに離婚しましたし、再婚もしたようですが、今は子供たちと一緒に宇都宮に住んでいるみたいです。子供たちの住んでいる場所、住所などはわかりません。俺も子供たちのことが可愛いから、本当に迷惑をかけたなと思っています。今の自分が子供たちの住んでいるところに行ったら、余計に迷惑をかけてしまうと思います。だけど俺は、必ず子供たちと会う気持ちです。俺が野木の施設に行くとき、「家族と会うか、それとも施設を移動するか。」と聞かれ、自分は「野木に行きます。」と答えてしまい、子供たちを怒らせてしまいました。今は子供たちに会いたくて仕方がないです。何であのとき、会わなかったかということ、あの時の自分は人の話が信じられなくてしょうがなかったからです。今は大丈夫です。ここ、宇都宮の施設はみんな良い人ばかりで、住み心地もいいです。

話は変わって、俺が最初につながったのは東京 DARC で、2 週間くらい通所で行きました。刑務所から出所して、行くところも住む場所もなく困っていたからです。刑務所に入る前に都内で生活保護を受けていたのを思い出し、区役所の福祉課に行って生活保護申請をしたら、「DARC というところがあるから、そこへ行きなさい。」と言われました。その時にそう言ってもらえて、本当に助かりました。もしかしたら死んでいたかもしれませんでしたから。それから、次に行ったのが沖縄 DARC でした。平成 17 年の 1 月頃でした。その時に「乞食プログラム」も体験しました。3 日くらい何も食べられず、でも NA ミーティングに行けば弁当が食べられました。また次に行ったのが琵琶湖 DARC でした。そこでパトカーを蹴っ飛ばして、略式起訴、罰金 20 万円となりました。さらには鳥取 DARC でした。そこでもパトカーを壊しました。次が和歌山 DARC で、そこでは俺が入院してしまいました。しかも入院している間に施設自体が、女性だけの施設になって今度は袖ヶ浦 DARC へ。次は茨城 DARC で 2 週間しかいませんでした。栃木 DARC の前には、群馬の藤岡 APRI にも行きました。いろいろ施設が変わるたびに、パトカーを壊してしまいました。薬で捕まったのは 3 回だけでしたが。長い施設生活の中でも、栃木 DARC には長期間いることができて、中でも 3sc は本当に良い所だ、大事にしたいと思えるようになりました。仲間と仲良くできるし、早く子供たちと会えるのを夢見ています。今度こそは卒業できるよう、頑張ろうと思っています。

近況報告

依存症のシマ

皆さんこんにちは。めっきり寒くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？依存症のシマです。今回で三回目のニュースレターになります。今回は現在自分が感じている事を、正直に記してみようと思います。

僕は 2 年前の 1 2 月 1 9 日に施設に繋がりました。警察に検挙された後に精神病院に 1 0 ケ月間入院する事になりました。入院生活は楽しい事も辛い事もありました。退院が近づくにつれて、今後どの様にしていくかという話を担当医とケースワーカーとしたときに、二者択一の提案をされました。1 つ目はグループホームに行くということ。2 つ目はダルクに行くということです。僕は仲の良い患者達が行くからという理由でグループホームを希望しましたが、病院では面倒見はダルクの方がいいと薦めてきました。その後グループホームを見学して、自分ではそちらに行きたいと主張しましたが、ダルクへの体験見学を薦められて 1 日だけという条件で体験しました。第一印象は閉鎖的な入院生活に比べて開放的で食事が美味しくて、みんなが笑っていると言う事でした。施設の柿の木が植えてある土手で足がふらついて転んでしまい、すぐに先行く仲間が起こしてくれて G パンの汚れを拭いてくれました。帰り際に「仲間達が待っている、また来なよ」と言ってくれたのを覚えています。病院に帰る途中に施設長が甘いプリンとコーヒーを買ってくれて「こういうの病院じゃ食べられないだろう」と言ってくれました。こんなに親切にしてくれたのに、病院に着いた時に看護師に「行けそうですか？」と聞かれたとき「無理ですね」と言ってしまいました。この光景を見て施設長が優しく笑ってくれていたのを今でも覚えています。あれから 2 年が経ちました。その間いろいろな事がありましたが、今僕は那珂川コミュニティーファームでお世話になっています。那珂川でお世話になっている農園は「星の見える丘農園」と呼ばれています。夜になると星が綺麗で、今にも降り注ぐようで、手を伸ばせば届く様な気がします。僕は初心を忘れない為に、朝 1 日が始まる前と夜 1 日が終わった後に、ダルク畑の階段を 1 段 1 段登って空に向って、深呼吸をしてからお祈りをしています。どうしようもない僕を先行く仲間に助けていただきながら生活をしてきた中で、最近感じることは僕が生きているのではなく、仲間と自分の信じている事に生かされていると言う事です。

僕は現在 6 0 歳です。若い頃に父親が言っていた事や、行動がようやく理解できるようになりました。電子辞書で回復という言葉調べてみたら、「1 度壊れたものが元の姿に戻る事」とできました。僕が今感じている事なのですが、社会で家族の為に必死に働いていた頃にほん少し近づけたらいいなという事です。本当にたまになのですが、まだ社会で働いていた頃に職場で聞いていた上司や同僚の声や口調、優しくったお客さんの顔、厳しかったお客さんの顔や仕草など、今まで忘れていた記憶がふとよみがえってくる事があります。精神科でこの話をしたところ、主治医から「頭の中の霧が少し晴れてきたのかな」と言われました。今から 1 0 年前にうつ病と診断されてから通算して 6 ケ月の入院生活と 9 年間の通院をしてきましたが、ダルクに繋がって朝、昼、夕、の処方切る事ができて就寝前の処方も間もなく切ることができそうです。今、僕の心の中に 2 つの柱があり 1 本目の柱は山登り、自分のペースで足元の階段を 1 歩 1 歩確実に上がれば後ろを振り返ったときに素晴らしい景色が広がっているだろうと言う事です。2 本目の柱は娘との約束です。裁判所で偶然再会した時に「いつか一緒に食事をしよう」と約束しました。今でもこれは、僕の夢です。夢は最後の最後まで諦めなければ必ず叶うと信じてこれからも回復を目指して山登りをしますので、皆さんこれからも宜しく願います。

施設生活

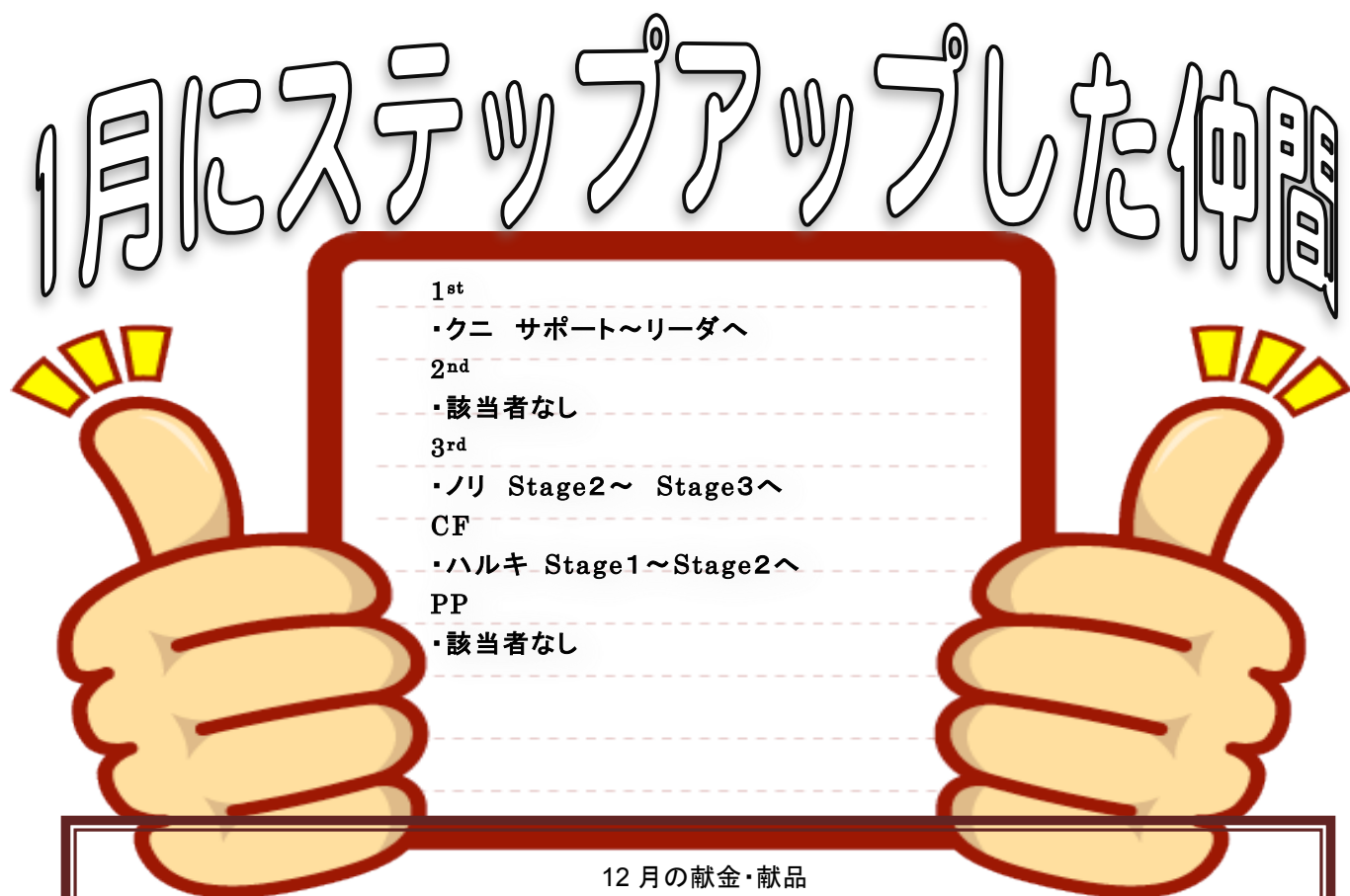
アルコール依存症のカズ

皆さんいかがお過ごしでしょうか。此度 2 回目のニュースレターを書かせて頂く事となりました。前回書かせて頂いたのも、昨年の 2 月だった事と記憶しております。前回は、体調の事を書かせて頂きました。早いもので施設に繋がって 1 年 6 か月を迎える事となり、同時にクリーンも 1 年 6 か月を迎える形となりました。私は地元が県北で那須 1 SC に近い為、野木の 2 SC からスタートとなり施設生活が始まりました。繋がった初日、激烈なお腹の痛み、吐き気で当時のチーフに夜分遅く病院へ連れて行って頂きました。夜分遅くに病院の手配など初日から大変迷惑を掛けた事を思い出します。そして仲間からも、温もりある優しさで接して頂き心から感謝しております。そこで感じたことは、初対面の人に何でもこい優しく出来るのだろうか？そしてこの温もりある優しさに甘えて良いのだろうか？と考えたりもしました。でもお腹の痛みと吐き気に勝てず、その仲間からの優しさに甘える事しか出来ず甘えさせて頂きました。有り難い限りで心より感謝しております。今の体調の方は、健康診断で血液検査を実施し、結果肝臓、肝機能の数値も驚くかのように正常値内に治まり自分でもビックリさせられ、結果通知が手渡され中を見た際、自室にてガッツポーズをしたのを思い出します。嬉しさのあまり繋がった初日夜分遅く病院に連れて行ってくれた元チーフに結果票を見せに行き、「ぶっちゃけ何千という数値で即入院と医者から言われていたんだよ。良かったじゃん。」と言って頂き、本当に嬉しく感じました。ぶっちゃけ結果が届くのを楽しみにしていた反面、不安でもありました。後、欲を言えば、重症脾炎を患った脾臓の検査項目もあったら良かったのになーと思いもしました。でも当時の自覚症状が無いので脾臓の方も正常値内に治まって落ち着いているのではないかな？と自分ながらに感じ自分に言い聞かせております。　結果、お酒・アルコールを口にしていない、お酒が止まっている。規則正しい生活を送れている結果が数字で表され本当に嬉しい限りです。そしてやはり体が資本なのか？とも感じさせられました。またプログラムに於いて三つの回復を学びました。肉体的回復・精神的回復・社会的回復がありグループに分かれ意見を出し合いその中で自分と照らし合わせ、気付かされ、気付きを得て学習し、自分を変える・自分が変わる作業の材料となればと考えております。ミーティングに於いても仲間から盗める物は盗み自分の虎の巻に記し今後の武器になればと思っております。武器という二文字も先行く仲間から盗み得た言葉で、私が発したかの様に使わせてもらっています。武器と言うと、何か武装する様な事を連想しますが、場面場面に速やかに対処対応、処理していく上で有効な手段なのであれば、これからも武器の収集作業をし、その集めた武器を錆びる事の無い様に磨き、そしてその武器を使える日を楽しみにしている次第です。　近頃、虎の巻の方は、止まっているのが現状です。施設生活に於いては、私の好きな言葉でもある「持ちつ持たれつ」・「困ったときはお互い様」を言い聞かせそこで自分を見つめ、伝えられ、伝えていく、バトンを渡していくリレーの様な感じがしております。そこで伝える事の難しさを知り学んでおります。感情が入ってしまったりと本当に難しく、安全な距離感を取ったりと試行錯誤しております。時には見猿・聞か猿・言わ猿になりたくなる時もあります。なれたら楽なのかーとも考えます。感情のコントロールは本当に難しく大変な事だなと感じますが、時にはそれも私の個性なのかと考える時もあります。でもその感情から憂さ晴らしの酒に走ったりする要因なので少しづつ変えていき、自分を変え、自分が変わる事へ繋げていければ幸いで私も望む事でもあります。最後に多大な心配迷惑を掛けた年老いた両親に一日でも早く全身全霊で埋め合わせがしたいです。

今年もヨロシク！

まゆみ

明けましておめでとうございます。今年も DARC でお正月を過ごしました。今は 11 人の仲間と一緒に生活をしています。年末は餅つきをして餅をいっぱい食べました。みんないっぱい食べるのでお餅もすぐなくなりました。クリスマス会をやったり、おせち料理を作ったり、年越しソバを食べたりしました。大晦日はいつも色々な事がフラッシュバックして東京に帰りたいくなります。友達と過ごした事、クラブでカウントダウンを迎えていた事、薬を使っていた時の事、家族と過ごした事、いっぱい、いっぱい、思い出します。何で私だけ DARC に居るんだろう…いつも思います。今年も家族はどんなふうに過ごしているのかな？友達はどんなカウントダウンを過ごしているんだろう？と色々な事を思いながら毎年こんな感じで年明けをしています。去年は風邪も引かず、新しい年を迎えられました。初詣は八坂神社に行きました。厄年からやっと解放された。よかった。今年は何かいいいことが起きたらいいな～！ミラクル（笑）楽しく笑って過ごせる 1 年にしたいです！お正月はみんなで買い物に行ったり、外食したり、いっぱいお金を使ったなあ～と思いました。みんな沢山買い物をしてすごく楽しんでいました。女子ですね！（笑）自転車でインターパークに行ったのがすごくおもしろかったです。少し遠かったケド。今施設では車の運転が出きる人がいないので、何処に行くのも自転車です。買い物、病院、NA、作業所、大変です。今の時期自転車ではとても寒いし。私は冬がとても嫌いです。すごく寒がりなのです。冬って長いし…だけど雪はすごく好きです。早く夏こないかな～といつも思っています。今すごく気になっていることがあって、子供が受験だったからその結果がすごく気になっています。行きたい高校があるんだ～と、手紙に書いてあったから合格していたらいいな～と思います。プレゼントも買ったので早く会って渡したいなって思っています！どれくらい成長したのかなあ？4 年も会っていないので緊張するかなあ？とか考えていたりします。4 年も施設で生活をしていて外の情報はなにもわからず色々な事が変わってしまったんだろうなあと思っています。私自身、外見や内面もとても変わりました。入寮した時、今とは別人でした。髪の毛はシルバーで、ガリガリに痩せていて、顔色も悪かったです。…その日の夜に黒染めをしました。なぜ髪を黒くしないといけないのか？…わからない…カラコンはダメ…派手な服装もダメ…ネイルもダメ…ダメな事がとても多くて意味がわからない…やだなあ…もう帰りたい…もうムリ…施設に来てすぐにそう思いました。少しして出て行けばいいや…と思いながら、こんな感じで私の施設生活がスタートしました。とにかく毎日イヤイヤしながら生活していました。仲間の事がすごくイヤで話をするのもイヤでした。話しかけないでほしい…そんな風に思っていました。リビングに居る事もイヤだった。役割もめんどくさい…って。私は朝の時間がすごくイヤでした。朝起きる事、みんなで朝食を食べるコト、掃除をする事、今でも朝はすごく苦手です。毎日、毎日同じ事の繰り返し…毎日あるミーティングでも何を話せばいいのかわかりませんでした。何も話す事はない…そう思っていました。私は、とても泣いてばかり居たなあと思います。入寮した時は犬が居ました。病気で手術をしたばかりでした。私はそんなに犬は好きではありませんでした。最初は近くに寄って来るのがとても恐かったですが、慣れてくるとかわいいな～と思いました。とてもおとなしい犬でした。また犬を飼えたらいいな～と思っています。1 4 才から薬を使い、クラブ遊びに夢中になっていた私が今、薬を使わないで生きている事、作業所に通えてる自分変わったなあと思います。仲間いっぱい感謝！卒業目指して頑張る！あざーす♪



12 月の献金・献品

（献金） 那須トラピスト修道院様、栃木県更生保護女性連盟様、他匿名者 4 名様

（献品） フードバンク様、他匿名者 3 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。

献品をお願い

- ・ 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。

お知らせと一言

・皆さまいかがお過ごしですか。インフルエンザが各地で流行しているらしいですが、今の所栃木ダルクでは流行の兆しはありません。去年は 2sc では利用者の殆どかかってしまう状態でしたが今年は今の所は大丈夫そうです。平地では雨も雪も少なく毎日乾燥していますが、皆様におかれましてもお体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉

今までの自分にさようなら

アディクトのE・T

アディクトのETです。（風邪薬依存、水依存）

ニュースレターを書かせて戴くのは二回目、今は那須1ST.に入寮中です。前回の入寮中にNA松ヶ峰教会の会場から逃げ出し、三か月前に再入寮したばかりです。再入寮まで様々な事を考えました。前回の入寮期間は約4か月位でしたが、毎日がとても長く感じ、大袈裟かも知れませんが地獄の様な日々でした。自分は思い込みが激しく、さらに被害妄想もあり、プログラムやイベント、毎日の生活のすべてにおいてネガティブに考えてしまうのです。様々なことにストレスを感じ、施設から逃げ出しました。ダルク生活の日々は嫌で嫌で、仕方がなかったのです。当時、私の実家は栃木県内だったともありますし、何より母親がいてくれる安心感、甘えのような気持ちから実家へ向かったのです。

逃げ出してから、再入寮するまでの期間は1年2か月の期間です。私は実家に引きこもり、TVを観たり、ネットをしたり、思いのままに生活していました。実家では母親や、支援者の方々が何でもしてくれます。私は何もしなくても不自由なく過ごすことができました。はっきり言えば、墮落した毎日です。体重も20kg以上増えました。恥ずかしい話ですが、食っては寝て、寝ては食べての毎日。でも、正直に書きますとダルクの生活よりずっと良かったです。自分勝手に過ごせるから。

前回の入寮時のダルク生活は、嫌で、嫌で、仕方のない毎日でした。しかし、今私がダルクに留まっていられるのは、自墮落な生活に対し疑問を持つようになったこと、そして依存症を回復させたいとの思いからなのです。依存症を回復させる為には、嫌と感じるダルクの生活が私にとって様々な訓練となり、必要な事なのだと感じる様になりました。さらに、自分の意見や意志を持って生きていけたら…と、思うようになったのです。その様に感じるのも逃げ出したけど、前回の入寮生活のおかげなのかも知れません。

今回、ダルクに再入寮するにあたりダルク以外の選択肢もありました。精神病院に入院、グループホーム入所です。その中で私は、ダルク再入寮を選択しました。自分を変化させる為には、面倒で、嫌と感じる環境が必要だと思ったのです。3つの選択肢の中で私にとって一番厳しい選択、ダルク再入寮だったのです。ダルクには、本当に様々な仲間がいます。まさしく、十人十色。気の合う仲間もいれば、そうではない仲間もいます。那須の施設は初期施設です。集団生活で、ルールも細かく、自由は限られ毎日プログラムです。書き出してみると本当に嫌になります。しかし、嫌な事を乗り越えることこそ、自分の生き

方を変えていく第一歩なのだ、今更ながらにそう思うのです。

ダルクでの仲間との毎日は、自分の姿をよく映し出してくれます。仲間は鏡、とは言ったものです。本当にそうだと思うのです。

仲間は私のことを「笑顔が不気味」だとか、「動作が鈍い」「性格がおかしい」「チンコロやろう」などと、言いたい放題です。しかし、仲間からの指摘に耳を傾けてみると不思議に考えが深まります。そこから、自分のことが少し見えるような気がします。

ことある毎に、仲間、仲間とうるさいダルクだと思っていました。しかし、仲間と接し交わることから、少しずつ自分自身が見えてくるのだと分かった気がします。面倒なことを続けていくことこそ、自分の欠点や至らないことに気が付く近道なのかも知れません。

自分は、色々な事になかなか気付けません。問題に気付けたら、問題は半分解決だと聞きます。それだけ気づきは大切なことなのだと思うのです。

「自分が変わりたいという気持ちを持ち続けていれば、いつかは変わるのだよ」と栃原施設長が話してくれたことがあります。その言葉を希望として、前に進んでいこうと思えたのです。栃原施設長に感謝しています。

自分の気持ちや、考えはよく変わります。しかし、それは、それでいいのだと考えます。ありのままの自分を受け入れることをから始めます。どんな選択をしても間違いじゃないと、仲間は言います。後悔のない選択、そして誇りに思える選択が出来る自分になっていきたいと思います。

これから長い時間がかかるかも知れません。しかし、回復、変化したいという希望を胸に、少しずつ前へ歩いていきます。

逃げっぱなしの人生は、もう終わりです。

施設報告

1sc（導入）15名 2sc（回復）11名 3sc（後期・社会復帰）13名
CF（農業）12名 pp ピースフルプレイス（女性）12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。