

次月活動予定

4 月

- 3 日 再乱用防止教育事業県北 再犯防止推進サポート事業県南
- 5 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日 再犯防止推進サポート事業県南
- 8 日 東京保護観察所プログラム アディクションフォーラム実行委員会
- 9 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11 日 再犯防止推進サポート事業県央
- 12 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 13 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 再犯防止推進サポート事業県央
- 16 日 再乱用防止教育事業県南
- 17 日 栃木 DARC・県立岡本台病院連絡会
- 18 日 再乱用防止教育事業県庁
- 19 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24 日 再犯防止推進サポート事業県南
- 25 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
再犯防止推進サポート事業県央
- 26 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
- 28 日 東日本盲導犬センターふれあいデー ASC とちぎ家族会

5 月

- 9 日 再犯防止推進サポート事業県央
- 10 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11 日 再犯防止推進サポート事業県南 再犯防止推進サポート事業県央 家族教室
再乱用防止教育事業県央
- 13 日 東京保護観察所プログラム アディクションフォーラム実行委員会
- 14 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 16 日 再乱用防止教育事業県庁
- 17 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 21 日 再乱用防止教育事業県南
- 22 日 再犯防止推進サポート事業県南
- 23 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
再犯防止推進サポート事業県央

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

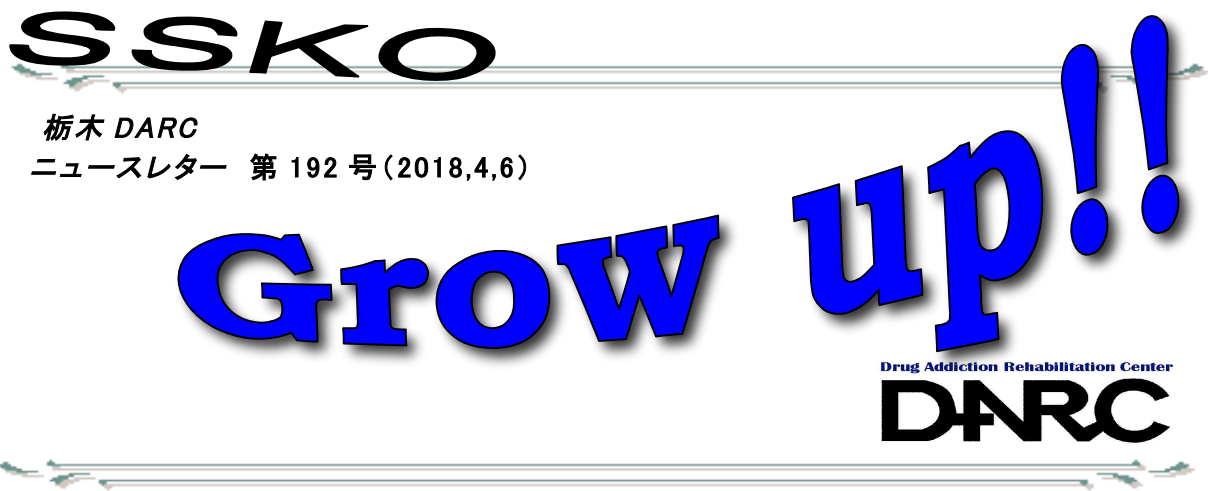
TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

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
特定非営利活動法人障害者団体
定期刊行物協会
東京都世田谷区祖師谷三―一―一七―一〇二号

定価 100 円



新年度にあたり

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

平成最後の年 31 年度になりました。どんな新年号になるのか楽しみです。
先日、3 月の 15 から 18 日の 4 日間、韓国に研修に行きました。南ソウル大学と三育大学という双方キリスト教系の大きな大学の大学院にアディクションを専門に修士と博士の課程があるということで、どんな勉強をしているのか見学してきました。以前から栃木 DARC（というか私）のライフワークとして日本での私たちの仕事の資格化というものがあり、栃木 DARC でも独自で養成講座など開いていましたが、独自のやり方で行なっているだけでは権威ありませんし、なかなか浸透しません。またアメリカにも州認定の資格がありますが、それをそのまま導入するにあたっては、文化的な背景など違いが大きいのではないかという点もありました。どこかアジア圏ではないのかなと思っていたところ。隣の韓国にあるようだということで韓国に行ってみりました。ベースはアメリカのものらしいですが、それなりの権威もあり、機能しているという事でした。資格認定団体もあり、こちらはリカバードの会員も多いという事です。資格制度に関しては韓国はかなり進んでいるという認識に変わりました。これからまだまだ調査する必要はありますが、日本での資格化についても希望が持てる研修となりました。この場を借りて、資金面の支援をいただいた赤い羽根共同募金会に感謝いたします。
さて、本部の移転ですが、いよいよ日程が決まりました。4/17 になります。引越しの準備を始めたところです。いざこれからという事で、細かなところを見ていくと備品等、揃えなくてはならないものがたくさんあります。皆様のご支援をお願いいたします。
移転や資格制度導入以外にも、今年度はギャンブル依存施設の立ち上げや再犯防止推進事業などなど様々な事業を展開していく予定です。こちらの面でも支援者の皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

新しい生き方

3rd Stage Center 大吉　努

すっかり春めいて参りましたが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私におかれましては変わりなく日々を過ごせております。この時期は出会いや別れ、また花粉の時期でもあります。私の周辺でも花粉症が猛威を振るっており、苦しんでいる方々が多数おります。関係機関では異動などがあり、共に地域の回復支援を担ってきた方々と離れることへの寂しさを感じる時期でもあります。寂しさの中で自分に与えられていることや責任の中で生かされていることへ感謝し、繋がりを大切に思う気持ちに心を温かくさせてもらっています。

さて、前号での報告のとおりこの度、本部並びに 3rd Stage Center（以下 3sc）の移転となりました。皆様には何かとお願いすることが増えることと思いますが、今後ともよろしく願います。そして 3sc のメンバーは新しい場所での生活となります。それぞれに期待と不安がありますが、皆で力を合わせて新しい生活を軌道に乗せていきたいと考えています。こと依存症者は「変化に弱い」と言われています。私たちは自分でも気づかず巧妙に自分の要求の通るテリトリーと人間関係を構築し周囲の人を巻き込み、何かと変化を拒んできました。新しい生き方とは、そこに繋がる選択から離れることでもあります。変化に弱い私たちにとってこの度の移転は、皆で成長するチャンスだと捉えています。私たちのプログラムは変化を肯定的に捉え、自分と周囲にとって良い選択と行動を続けることを目的に行なっているので、日々の私たちのプログラムを確かめる良い機会になると思います。3sc では現在、周辺地域の清掃活動や盲導犬センターでのボランティア活動なども行なっています。現在の場所を離れるので清掃活動はできなくなりますが、新しい場所でも地域の役に立ち、地域と繋がれるような活動がいつかできたらと考えています。依存症になるような人たちの中には「人の役に立ちたい」という思いが強くあるように思います。その思いが強く出過ぎてしまうときや、周りの人へ求めすぎた時にコミュニケーションやセルフコントロールがうまくいかなくなります。ボランティア活動は役に立つ実感の中で自分の考えや想い、エネルギーを還元する方法としてすごく意味があると思います。私自身もボランティアとは少し違いますが、自助グループのサービスに関わるなどして今も自分のできる活動が続けています。自分の気持ちを具体的な行動に移すことで気づくことはたくさんあります。

そして、3sc の目標としては昨年度以上に修了者を送り出すことを目標に取り組んでいきたいと思います。そのために行うことは多々ありますが私自身、責任の中で前向きに取り組んでいきたいと思います。修了者には時折、回復と社会復帰の多様性をメッセージとして運んでもらえたら嬉しいです。就労支援に関しても、皆様のご協力のもと新しい枠組みを作ることを始められそうです。本当にありがとうございました。良い報告ができるよう進めて参ります。

最後に重ね重ねとなりますが、新生活を始めることは何かと大変です。皆様にはこれまで同様変わらぬご支援とご協力のほど、よろしくお願いします。

栃木 *DARC* に入寮して

アディクトのジン

寒い日が続いていますが、皆様はどの様にお過ごしでしょうか。寒さに耐えながらに毎日厚着をしています。今日も寒い日が続いていますが、雪は降っていない様子に安心しています。

私が、栃木 **DARC** に入寮する前には病院に入院していました。統合失調症という病気を抱えています。思いおこせば十年。闘病生活をしてきました。病気が発症したのは 17 歳の時でした。かれこれ 3 回の入院を経験しています。私が二度目の入院をした時には大麻を使用していたのです。そして、そんな中、栃木 **DARC** という施設の名前を知ったのです。その時は入寮する事は無かったです。なぜ私が入寮したかと言いますと、当時私は **DARC** と言う所に偏見を持っていた、薬物依存の人達が沢山入寮して共同生活をしている所になんて絶対暮らしたくない。そんなことを考えていました。だから、3 度目の入院の時には入寮することはありませんでした。

それから六年の時が経ちました。それが今にあたります。私は持病の為投薬を全く怠っていませんでした。ですので病気が悪化して、また病院に入院しました。それが三度目の今回の入院になります。私は結局三ヶ月入院していました。当時私は措置入院と言う型式の入院をしていました。この入院ですと外部（外に一切出れません）に出る事が出来ないのです。当然外出も外泊も出来ません。買い物も看護師さんの代理購入です。そんな入院生活をしていました。

そして、ある日、ケースワーカーさんと保健師さんと、面談をしている際、この先の生活はどうするのかと言う話し合いになりました。薬物依存があるので栃木 **DARC** でプログラムを受けたいので施設に連絡して下さいと伝えました。この時の私は半信半疑でした。**DARC** にいく気など全然なかったです。措置入院のまま退院が出来るなら栃木 **DARC** に行こうと思ったくらいです。

月日が経つにつれて、入院患者さんが **DARC** で生活していたこと事がある方達との会話など次第に栃木 **DARC** で生活して見たいと思い始めました。その後、退院できるようになった頃に栃木 **DARC** の職員の方に病院に迎えに来てもらいました。今現在私は **DARC** で生活をしています。初日の夕食は栃木 **DARC** での初めての食事でした。献立は米飯と味噌汁とほっけの焼き魚でした。私はあまりにも食事美味しくて茶碗で山盛り 3 杯も食べました。そのお陰で今では体重が入寮前のより 10kg も増えました。それでも毎日の三食の食事はとても美味しく残さず食べています。

生活面では、初日の夜は二時間しか眠れませんでした。緊張や生活場所が変わったからでしょうか、朝までの時間が久しぶりに長く感じました次の日からは少しずつ眠りにつくことが出来るように様になりました。今ではぐっすり毎日睡眠が取れています。次に買い物です。毎日少ないですが生活費が出ます。**NA** ミーティングに行くときにコンビニエンスストアに寄ります。その時に買い物をします。初めの内はお金を次の日に残すという事を考えずに使っていました。といいつつも今現在でもあまり残せていません。ですが、唯一の楽しみが食事と買い物なので仕方ないと私は思っています。週末はセルフ食事で土曜日にセルフ買い物があり、その時に週末の食材を購入してきます。私は今のところ焼き飯を調理して食べています。余った予算はほぼ御菓子へと消えていきますが、コンビニよりは、かなり安いので良しとしています最後に栃木 **DARC** のプログラムについてです。**DARC** でのプログラムは初めの内は良くやっていることに意味があるのか良く分かりませんでした。ですが、日にちを重ねるにつれて、**DARC** でのプログラムに興味がある事を理解していききました。ミーティングやスポーツ・アサーティブなど色々な事を一週間の内にやっています。この二週間はあつという間でした。初日は病院からの退院での移動で一日が無くなってしまいましたが **NA** ミーティングには初めて参加しました。今日までの栃木 **DARC** での生活は人生の中で感じたことの無い刺激ばかりでしたが、二週間という少ない時間ではありますが、自分の考えが少し変わりましたし、**DARC** での薬物依存の回復をしていきたいと思い明日もまた一日一日に意味のある生活のプログラムを受けていきたいと思いナルコティクスアノニマスの勉強をしていきます。「今日だけ」を大切に少しずつ前にすすんでいきたいと思います。

野木に繋がって

依存症のトンチキ

今回でニュースレターは三回目となります。ダルクでの生活は、二年三か月が過ぎようとしています。そして野木での生活の中で少しづつ変化していった感じがします。五か月が経ちまして最初来たときは体調が悪く、よくプログラムを休んでいたような感じがしますが、今ではそのような事もなく毎日過ごしていると思います。今では役割ももらい順調に進んでいるようなそんな一日を過ごしています。そして過去を振り返ってみると、自分の施設生活はスリップの繰り返しでした。三か月ももたずの生活でした。今思えば自分はクリーンという事の重要性が分かってなかったと思われます。逃走とスリップを六回も繰り返していました。それから、野木の施設生活の中では、今は NA、ミーティングを通しての部分で毎日を今日一日でと思えるようになり、日々を溜めこむ事無く卸せるようになりました。するとクリーンも続くようになりました。自分は野木での生活をする上で先行く仲間から一年のバースディはやるべきと言われ、そうすべきだと思ひ平成 3 1 年 3 月 2 1 日に、一年のバースディを行いました。当日は他の施設の仲間が集まってくれました。その時は、仲間たちが分かち合いをしてくれて時間いっぱい楽しめました。色紙に寄せ書きもいただき施設に戻り読み返してみると色々と考えさせられる文章もあり、自分の中では嬉しいと思う気持ちと複雑な気持ちの両方がありました。バースディが終わり、少しすると目標が無くなったような感じがしています。今後の事も考えればバースディは皆さんのためになるものと言われ、今は自分の将来の事を少しでも良くしていく為にと思います。またこれから施設での生活を考えると少しでも野木で楽しい暮らしをと思っています。今は精神的な部分があまり良くなく落ちている状態ですが一日は仲間の手助けで楽しく過ごさせてもらっています。一日も早く普通の状態に戻してこれから新しい楽しみをもっと見つけていきたいと思っています。それに対して自分の考えこみすぎる癖を無くしていった仲間から受け取れるものは受け取っていききたいです。まだまだ変えなえればならない所は沢山ありますので時間をかけて治していきたいと思っています。そこで考えられるのは、施設の中での事です。自分の思い通りにならないことも有りますが今はおまかせで行くというのが安全策なのかもしれません。先程も書きましたがクリーン一年を迎え今までとは考えを変えていかなければいけないと思うようになりました。壁にぶち当たっているのかもしれません。一年を過ぎて今の自分は仲間が言っていた言葉を理解したような感じがします。自分はもう少し広い心があったような気もするんですが、今は今日一日が精いっぱいなのかもしれません。また、施設での生活も楽しめるようになれば自分の中で心のゆとりも出てくると思います。施設での生活には特に不満はないんです。今は辛いこともありますが、自分は仲間の手助けがあって色々な部分で自分の為になることが沢山あります。振り返ってみると那須、那珂川、野木と今の施設が三か所目ですが、その時々により自分は手助けをしてもらっていると感じます。そう思うと仲間は素晴らしいと思っています。そんな中で野木の施設に来てスリップしない状態を保っているのは幸いに思います。これからは自分に素直に、ありのままに人生を生きていきたいと思います。

6 年 10 ヶ月の日々

アディクトのサッシュ

暖かくなり、春が近くにやってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。お久しぶりです。アディクトのサッシュです。ニュースレターを書くのは 1 年ぶり位だとおもいます。施設に繋がって 6 年 10 ヶ月に今日になりました。自分は薬物を 30 年間使っていました。

中学 3 年生の時に友達とシンナーをしました。その時、警察署にもお世話になりました。そんな時、友達がサーフィンをやると言い出して、「俺もやる」と言って、みんなで盛り上がりました。後日、サーフショップに行くと、オーナーに、「おまえ、本気でやる気あるのか」と言われました。自分は「本気でやる気あります」と言ったことを記憶しています。その時に今の自分ではと思い、変わろうとおもいました。サーフィンは自然の中で行うスポーツなので天候とか波のうねりの方向、風の向きなども読み取らないといい波に乗れないことを知りました。その頃からマリファナを先輩から教わり、自分でも買うようになりました。イランの人からも買うようになりました。その後、イランの方とは 1 8 年位の付き合いになりました。3 人位人が変わりましたが、付き合いが長いということでした。ただで薬物をもらうようになりました。その頃遊んでいた友達が覚醒剤を勧めてきました。1 回ぐらいつきあうかと思い、使いました。その瞬間、人生が変わったのを記憶しています。でもそんな時も、プロサーファーになると思っていました。そんな時、プロサーファーの人から、ひとつ注意されたことがありました。「タバコのポイ捨て止めたら」と軽く言われ、恥ずかしい思いをしたこと思い出します。それ以来、今に至って、ポイ捨てはしていません。その小さなことから、少しずつ無意識に行動している自分を悟るようになりました。あの時は、ありがたいとも言えなかったけど、今では、感謝しています。でもその後も薬を使い続けていました。これは、真の力ではないと思っていましたが、どんな手を使ってでも上達したかったのです。

そんな頃、妹の姪っ子が実家にくるようになり一緒に遊びました。そんな時、マリファナ栽培で逮捕されてしまいました。そんな時も、家族で面会に来てくれて、姪っ子も来てくれました。ガラス越しに指と指をあわせて遊んだことも思い出します。その後も姪っ子がよく遊びました。姪っ子には、自分のことを、さとしと呼び捨てで呼ばせていました。それが、かわいくて仕方なかったです。そんなとき、「さとしがパパだったら良かったのに」と言われ、嬉しかったけど、あわてて説明したこともありました。そのころには覚せい剤の使用も止まっていた。姪っ子のおかげだと思っています。でもマリファナの使用は続きました。目標に思っていたプロサーファーも年齢的にあきらめなくてはならない時期になり、かなり落ち込みました。はじめて、自分の不甲斐無さを認めました。そのころ、後輩の飲み屋で、10 年ぶりに後輩の女性と再会しました。その娘と付き合うようになり、一緒にアロマセラピーの仕事も 5 年位していました。彼女には、2 人のハーフの娘が居ました。父親になろうと頑張っていましたが、危険ドラッグにはまり、おかしくなった自分は大晦日に別れることになりました。寂しい正月に耐えられなくなり、実家でシンナーを 2 週間吸いつづけました。親から警察に通報され、精神病院に入院し、施設に繋がりました。

3 年ぐらい辛い日々でした。でも、プログラムは、まじめにやり続けました。少しずつ変わりはじめ、スポンサーもサーファーの人に頼みました。今は、作業所に通っています。今後、自分では介護の仕事をしながら、アロマセラピーの仕事を考えていき、人の役に立てるように頑張りたいと思っています。もう、薬物やお酒を使わないことを皆様に誓います。親孝行が出来る人になります。自分の話を読んでいただいて、ありがとうございました。

最近の私

チエ

こんにちは。依存症のチエです。

私がここに来てもう 1 年 7 ヶ月目が経とうとしています。ここに来てからの私の変化をノートに書き留めているのですが、だいぶ自分でも成長しているなあと感じています。初めは慣れない生活と共に自分の気持ちも落ち着きが無く、感情的になり会場で暴れたり泣きわめいたりしてしまいました。ミーティング中にも泣いて家に帰りたいと大泣きした事を思い出すと、とても恥ずかしいですが、先行く仲間には「チエは本当に変わったねえ」とよく言われます。今では大分落ち着きを取り戻して生活を送っています。感情的になる事も少なくなりましたが、時々イライラしている事があったり、ほんのチョットの事でイラッとしたり、今施設の人数が 13 人で生活をしているのですが、ここではタバコを吸う時は台所の換気扇の下で 1 人でしか吸えないので皆朝は戦争です。私も結構吸う人なので朝は早めに予約を入れたりしています。私よりも早い人も何人かいて、ああ今日も先こされてしまったと思いながら 1 日が始まります。そんなチョットの事でたまに私はイライラしたりしますが、今は仲間との生活が楽しいと感じる毎日です。いろいろ人間関係は大変だけど仲間のお陰でこんな長い日々を過ごせています。いつも感情的にならないようにと自分に言い聞かせている中、自分の気持ちや感じる事を押し殺して生きづらさを感じていて苦しくなってしまう、情緒不安定になる事も多くなり精神状態が少しおかしくなってしまう、3 日間でしたが病院で休養を頂きました。それからは不安な事や自分では解決できない事は 1 人で考えるのではなく、施設長に相談できるようになってきました。少しずつですが自分でも心のケアができるようになってきているのかなあと感じています。回復の道はほど遠いですが、ゆっくり時間をかけて自分自身と向き合っていきたいと考えています。今私の目標は就労に出る事です。就労に出るまでには自分の事をしっかり出来る様に日々頑張っています。前は精神状態がすぐに悪くなると身体を休めていましたが、目標を持ってからは少し体調が悪くても気持ちを切り替えて自分の与えられた役割は最後までやっていこうという気持ちになってきました。そんな気持ちになってきたのも就労に出たいという目標が立てた事だと思います。こうした気持ちになれたのも仲間が支えてくれている事や辛い時話を聞いてくれた先行く仲間の存在があったからこそ精神が安定してきたのだと思います。本当に感謝しています。そして皆さんから頂いた色紙も励みになっています。有り難うございました。2 年を目指して皆さんからのメッセージを楽しみに頑張ります。今私のリラックスタイムは大好きなヒルクライムの音楽を聴く事です。凄く前向きな曲で病んだ時には凄く励みになるので日曜日のセルフケアには必ず聴いています。癒される曲はそうそうかという曲です。大切な人にメッセージを送る歌で凄く癒されています。早く社会復帰して又ライブに行行って癒しのひと時を過ごしたいです。社会に出てからの事を考えると不安な事は沢山ありますが、今は自分のやってきた事の責任でしっかりダルクで勉強をしてこれから先同じ人生を歩む事なく明るい人生になってゆくようにゆっくり自分のペースで歩いてゆきたいと思っています。いつもそばに居てくれる仲間だったり、施設長と共に成長してゆけたらいいなあとと思っています。これから先良い回復を続けてゆくにはもっと自分自身確りしなくてはいけないんだなときづかされる次第です。ダルクに居る間はいっぱい学んで卒業してゆきたいと考えています。もう今年で 40 歳なのでステキな女性になれるよう頑張っていきたいと思っています。最後まで読んで下さって有り難うございました。

3月にステップアップした仲間

1st

・ノブ サポート～リーダーへ

・チュウ メンバー～サポートへ

2nd

・トキ Stage1～Stage2へ

・ヒロ、ヒコ サポート～リーダーへ

・メイチャン、シュン メンバー～サポートへ

3rd

・ユウ リーダー～ チーフへ

CF

・ハルキ リーダー～チーフへ

・ヤナチャン Stage1～Stage2へ

PP

・該当者なし

3 月の献金・献品

（献金）那須トラピスト修道院様、朝倉祐子様、匿名者 10 名様（移転献金も含む）

（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）等あれば宜しくをお願いします。

お知らせと一言

- ・新元号 令和に決まり 5 月から新しい時代が始まります。新年度が始まり栃木ダルクも新しい事業や本部、3sc の移転など何かと忙しい日が続いております。今年度も栃木ダルクをよろしくお願いします。

編集 秋葉

居場所

依存症のはるき

入寮して 1 年 4 か月、2 回目のニュースレターです。今回はあまり人には言いたくない話をします。

僕は今まで、自分の意思で栃木ダルクに入寮したと考えていました。ミーティングでもそのように話していました。今回刑務所を出所した時、捕まるまで働いていた会社に電話をしました。そしてダルクに入寮する事を告げました。社長は「何で？戻ってこいよ！」と言ってくれました。社長は小学生時代からの 2 つ上の先輩。もし電話して「今から帰る」と告げれば必ず大歓迎してくれます。だから今まで「僕には帰る場所がある」と言い続けてきました。

さて、ここからがあまり言いたくない話です。僕には大好きな妻がいました。子供は 3 人いました。刑務所に入っている時、別れてほしいとの手紙が届きました。前回の懲役も待っていてくれたので、今回もきっと待ってくれるものだと思っていた。だから、別れを受け入れる事ができませんでした。何回も「考え直してくれ、頼む」と手紙を送りました。返事は「もうあなたに気持はありません」「覚せい剤やめたと嘘を付き続けていた人が、よくそんな事を言えますね」でした。

それでも謝り続けていた僕の所に、また手紙が届きました。「ごめんなさい。実は今、K さんとお付き合いしています」この K は僕の親友です。頭にきました。裏切られたと思いました。妻にも、親友にも。

この元妻も親友 K も、僕の地元にあります。社長とも付き合いがあります。だから地元に戻れません。それは僕の変なプライドのせい。「あいつ懲役に行っている間に K に女取られたんだぜ」で言われてんだらうな…という勘ぐり。そして、それを笑い飛ばせない僕の弱さ。実は帰れる場所が無かっただけ。僕の意味でダルクに入寮する道を選んだなんて、全くの思い違いでした。それに気づいたのはつい最近です。

僕は人見知りをほとんどしません。だから、知らない土地に行く事もできます。仕事も選ばなければ見つかるはず。それでもダルクに入寮したのは、社会に出たら必ず覚せい剤を使ってしまうから。ただそれだけです。だから僕には、行く場所などどこにも無かった。分かりきっていた事なのに、この事実を受け入れる事が出来なかったのだと思います。

元妻と親友の K に対して「頭にきた」「裏切られた」と書きましたが、今は少しだけ考えが変わりました。まず最初に裏切っていたのは僕です。元妻にも K にも「使っていない」と嘘をつき続け、裏切り続けていました。そんな自分の事は棚に上げて、結果別れを告げてきた元妻を逆恨みしました。その元妻と僕の子供の面倒をみる決意をしてくれた親友の K を逆恨みしました。全ての原因は僕にあったはずなのに。僕が 2 人を裏切った事実を認められてから、だいぶ楽です。赦す事が出来なかったのに、今は赦せています。多分((笑))。

つーか僕が赦す、赦さないとか言うのもおかしい話なんですよ。じゃあ、人に言いたくない話はここまで。次は今の近況を軽く報告します。

栃木ダルクに入寮して 1 年 4 か月。遅いながらも少しずつですが自分の成長を感じます。毎日のように仲間の言動にとらわれていた僕が、ここ 3・4 か月 あまり とらわれることなく生活できるようになりました。これは僕にとってもものすごく大きな変化です。

1 年 2 か月過ごした那須の施設から、1 月 11 日付で那珂川の施設に移動となりました。身知っている仲間しかいませんが、それでも一緒に暮らすとなると正直、気を使いました。2 か月が経ち、ようやく本来の自分が現れはじめました。良い部分も悪い部分も。

まあ、あまり気を張らず、肩の力を適度に抜いてここでの生活を続けていきます。これからも、栃木ダルクが僕の居場所であり続けますように。また、僕のいい所も悪い所も全てひっくるめて「仲間」として受け入れてくれている皆に、僕に居場所を与え続けてくれている仲間感謝します。ありがとうございました。

施設報告

1sc（導入）13 名 2sc（回復）12 名 3sc（後期・社会復帰）13 名
CF（農業）13 名 pp ピースフルプレイス（女性）14 名計 65 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。

栃木 DARC HO(本部)3rd stage center、移転に伴う献金をお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、栃木ダルク 3rd stage center 並びに HO（本部）は現在宇都宮の大曾にて施設運営、プログラムや入寮者の生活等賄っておりますが、この度宇都宮の下栗に施設を移転する事に決定致しました。

それに伴い移転費用や中古の物件の為、修繕費用がかかる為、皆様からのご協力、ご協賛を賜りたく存じます。

急なお願いでは御座いますが何卒皆様のお力添えよろしくお願い致します。当面の金額の目標としては 200 万円を目指しています。

現在献金合計 120,000 円です。 ご協力ありがとうございます

振込用紙を同封させていただきますので、施設支援献金・施設移転献金のどちらかにチェックを入れて頂き金額記載のうえ振込お願い致します。

※ご不明な点に関しましては下記連絡先へお問い合わせください。

問い合わせ先：栃木ダルク 宇都宮 3rd stage center

施設長 大吉 努
TEL 028-650-5582