

次月活動予定

5 月

- 1 日 男性施設ソフトボール大会
- 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 アルコール関連問題研究会
再乱用防止教育事業県南
- 15 日 田植え祭
- 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
- 24 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 27 日 広域連携会議栃木
- 31 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

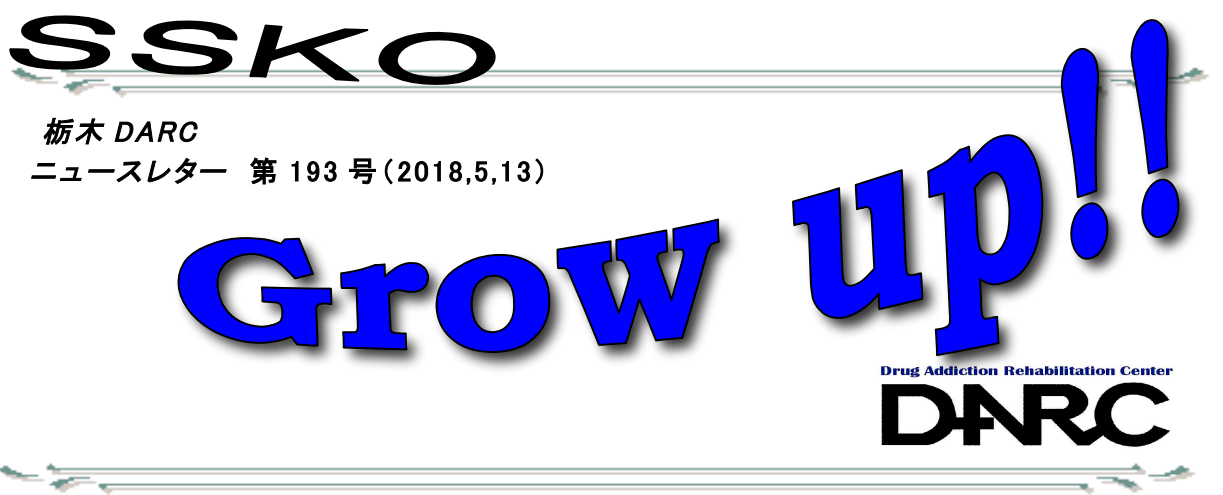
6 月

- 1 日 再犯防止推進サポート事業県南
- 3 日 アディクションフォーラム実行委員会
- 4 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 5 日 再犯防止推進サポート事業県南 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
- 8 日 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
- 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
- 13 日 再犯防止推進サポート事業県央
- 14 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 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 定価100円
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会



新しい仲間が増えました

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

新緑の候、風が気持ち良い季節となりました。皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、新年度を迎え、元号が変わりました。栃木ダルクとしては本部移転と重なりキリの良い年となりました。引越しから2週間が経ちなんとか事務所も落ち着いてまいりました。依存症者は環境変化に弱いと言われますが、今の所大きな問題もなく過ごしています。そうそう新しい仲間が増えました。今度の施設には庭があるため、放し飼いで大きな犬を飼いました。ネットで飼い主を探すサイトで見つけ、埼玉からやってきました。6歳で犬種はバーニーズマウンテンドッグといひます。40kgある大きな犬です。ここにやってきて1週間経ち慣れてきたせいか、少しわがままになって餌を要求するようになってきました。渴望が強いようです。やはり依存症的な性格なっていくのでしょうか(笑)。

施設としてはただいま年度決算の真っ最中で、2つの法人があるので、税金はいかほどになるのか、またどう捻出するかを考える時期です。去年は各施設経費削減をこころがけ、成功しています。ほんの少しではありますが余裕ができてきてきました。お金の悩みは一生続くことだと思いますので、うまくやりくりしていきたいものです。

令和に入りまして、皆様よろしく願いいたします。



平成から令和へ

2ndStage Center 秋葉紀男

新年号令和元年おめでとうございます。皆様におかれましても新しい年号のもと新たに良い時代が来ることを願っています。

栃木 DARC、HO(本部)と 3rd StageCenter の移転作業も無事に終わり新たな年号の元で施設も出発できました事を報告し移転献金や移転に際しご協力くださった皆様にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。そして感謝です。ただ移転に際しまだ各所の修繕や備品等の購入等にお金がかかる為、引き続き献金を募りたいと思いますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて平成から令和へと時代が変わったと言う事で平成の振り返りと新しい時代への希望なんかを語りたいと思います。平成と言えば日本バブル絶頂から崩壊、大きな災害や海外なんかでは大規模なテロなんかがあった事を覚えています。

昭和から平成に変わる頃私は 20 代前半で、その頃薬物は使ってなかったですが、今考えると碌な成人ではなかったのを思い出します。バブルの恩恵を少しは受けていましたがそこまでいい思いをした事がなく、今振り返ると景気がいいとか悪いとかはあまり気にしないと言うか興味すらなかったと思います。そんな中で結婚もしましたが、その結婚生活も上手いかわずに薬物と出会いました。30 代で薬物と出会い 30 代は薬物使用と矯正施設の出入りで費やし 30 代後半からダルク入寮から現在、今振り返るとあまり良くない人生を今まで送ってきたなと思います。

薬物依存症は生き方の病と言いますが、まさにその通りで多分私は薬物を使ってなくても薬物依存症者の様な人生を送っていたと思うし、古い生き方の中でたまたま薬物使用をしてしまっただけで、薬物を仮に使って無かったとしてもロクな人生を送ってなかったと思います。

私の場合、薬物使用がなければ今の自分はないと思っています。ダルクや NA のプログラムの中で私の生き方は今までの生き方とは 180 度変わってきたし徐々にですが良くなっているのを実感できます。今でも昔の生き方が顔を出す事がありますが、それもプログラムによって何とかありますし、幸いにも私の周りには常に仲間がいるのです。

この先もこうやって生きていくのかなとボンヤリ考える中で未来に不安を感じる事が時々あり、取り敢えずこれ以上良くもならなくて良いので悪くもならないで欲しいと思っています。このままが続いて毎日が平安で居られる事が幸せと感じています。

私自身、ダルクの仲間に参加されてここまでこられました。これからもそうでしょう。

そして今これからもこの先の未来も仲間と共に歩みつつまだ苦しんでいる仲間をこの場所で変わらずに待ち続けたいと思います。
ありがとうございました。



困った…どうしよう…

処方薬依存症の Kouichi

栃木に来て最初に感じたことは、とにかく寒い！それまでいた千葉では桜も咲いていたのにまた真冬に逆戻りのような環境で驚きました。那須は避暑地であり栃木の中でも特別寒い場所だということも後から知りました。

私は処方薬依存症です。単に処方薬といっても何でもいいというわけではなく、ハルシオン等に代表される睡眠薬がメインです。20 歳頃から使い始め、酷い時には一ヶ月で千錠以上使っていました。きっかけは母親からです。嫌なことや緊張することがあるとなかなか眠れなくなってしまうため、見かねた母親が「これを飲むとよく眠れるよ」と私に一錠くれました。文字にするとまるで売人の甘い囁きのように思えますが、実際は本当に心配してくれていたのであって、今まで母親を恨んだことはありません。処方薬という薬は正しく使えば良い効果を発揮することもあり、尚且つ合法です。そういった部分が私にとっては使用を止める必要がないという言い訳の材料になりました。眠れないから、と言い訳をしながらその裏にある問題には目を向けようとしませんでした。もちろん、このままではまずいと気づき、自分の意思で止めようと思ってからも止められませんでした。どれだけ家族に迷惑をかけようと、どれだけ自分自身が傷ついても、どれだけ同じ失敗を繰り返しても止められなかったのです。

話が戻りますが、私は千葉にある依存症回復施設から栃木 DARC に職員研修という形でお世話になっています。まず職員研修とは何をするのかという事のイメージも掴めないまま来てしまったので取り敢えずは環境に慣れることを優先しました。しかし、それは私にとって難易度の高い作業なのです。

私の大きな問題の一つに謙虚になれない、という事があります。謙虚になれないというと、偉そうであったり、他人に命令したりというイメージかもしれませんが、私の問題はもっと分かりづらい部分にあります。それは分からない、出来ないということとなかなか認められない自分です。なんでも一人で出来なくてはいけないと思ってしまうため、仲間を頼ることが苦手です。心の中に常に「人に頼らなくても自分は出来る」という高慢な自分が潜んでいます。そのような中で始まった生活ですが、同じ依存症回復施設でもやはりルール等違う部分が多々あり混乱しました。立場上役に立たなくては…、仲間を助けなければ…、分からないことばかりでは恥ずかしい…、色々な思いが交錯し混乱する中で追い討ちをかけるように風邪をひいてしまいました。本当に困った…結果、お手上げです。分からないことばかりの中で体調も悪いとなると最早取り繕っている余裕もなく、とにかく仲間に頼りました。元々の高慢さに加え、これまでクリーンを続けてきたことで生まれた安いプライドも捨てる必要がありました。掃除の仕方、ミーティングの仕方、パソコンの使い方…基礎的な、自分の中では分からないと恥ずかしいと思っている部分でも仲間に助けてもらいました。このタイミングで風邪をひいたのも自分自身を見つめ直しなさいというハイヤーパワーの意思だったのかもしれない。

栃木の仲間は何でも一生懸命に取り組んでいます。千葉に比べて決まり事も多くストレスを解消する場も限られる中、仲間と調和を保ち楽しく過ごしている姿を見ると自分自身が回復に導いてもらっている気持ちの方が大きいです。今後環境や自分の役割に慣れてきたら、どんどん自分を出していきたいと思っています。新しく加わった人間が動くと思っても買わないでしょう。それでも、仲間を思う気持ちがあれば伝わると私は思っていますし、のらりくらりと困難を避けていては回復も止まる、研修の意味もなくなってしまうと私は思っています。これからは様々な困難が待ち受けているでしょうが、仲間達と共に前向きに、楽しみながら回復していきたいと思っています。

NL2 回目

依存症のえびちゃん

こんにちはえびちゃんです。皆さんお元気でしょうか。私は元気です。施設に繋がって約 1 年と 4 カ月。1 度脱走していて本命ではないお酒は飲んでしまっているのです、クリーンは 1 年と 1 カ月になりました。ニューズレターも 2 回目になり、さて何を書こうかなと思い仲間のニューズレターをパクろうと、じゃなく参考にしようと普段はあまり見ないニューズレターに目を通していて少し思ったのが、3 年位が施設生活の目安なのかなと、何となく感じました。もちろん自分がそれだけ居れば絶対卒業ができるって保障があるわけでは無いのだけれど。施設を飛び出して戻って来る以前は、施設生活が嫌で仕方なかったし、3 年と考えると私にはとても長く感じていたと思います。

一度脱走して親に「受け入れないよ」と言われながらも自宅に居座って数日。親が家から居なくなり、役所に行っても「施設へ帰りなさい」と言われ、かといって働く気にもなれなく、煙草吸いたさもあり、施設が嫌で飛び出したのですが、最後に泣きつくことになったのは施設でした。これが施設につながってから耳にするようになった自分の「底つき」ってやつなのかなって今は思います。仕事も選ばなければ 1 つ当てはあったのですが、やはり肉体労働の現場職は今の自分には厳しいと思い、施設に帰る道を選び、お酒の力を借りて施設へ連絡して迎えに来てもらいました。脱走してすぐに感じたことは寂しさで、自分で生保を受けようなどとか、多少あがきはしたものの、施設生活も捨てたものじゃないのかなと思い自分にもちゃんと空気が入ってるんだと実感しました。

話は変わりますが、施設生活初期のころと比べると近頃は囚われる事も増えてきて自分も順調に今までしてこなかった、我慢をやつをするようになってきたのかと想います。自分はどうしても、社交辞令や、愛想笑い、分からない事を分らないままにしておくこと、噂話や陰口が苦手で、分からない事や気になったことは聞いたり、直接本人に言えないからといって陰で愚痴るということをほとんどしてこなかったのも、皆と価値観というか、自分がそれに合わせるとなるとけっこう、訳が分からなくなってくるのが現状で、「えびちゃんはそのままでいいと思うよ」と言ってくれる人もいる反面、僕の価値観で話すと、皆がそれを出来る訳じゃないとか、本当のことを言ったら大変な事になるとか、我慢が必要だったり、楽をすることや、お金に対してのイメージが悪かったり、良いことばかりが続くのが人生じゃないとか、自分の考えとのずれが多く仲間との調和を大切にするのに試行錯誤を繰り返し今では、自分にも人を捲くし立てるような所とか、相手に言い訳させる余地もない言い方をする所など、自分の理屈を押し付けているような所があったりとか、今もニューズレターを書いていてなんか嫌な書き方になってきていると思いつつ、自分らしくはあるのだとは思っております。

今は気を使うことや、人によってある程度言葉を選んだり、折れることを覚えつつ、神との意識的触れ合いを少し感じるようになりつつあり、自分は日本ダルク設立の年 1985 年（昭和 60 年）生まれで 33 歳なのでダルクとは同じ年で、私の居る栃木ダルクは母方の実家のほとんどすぐ後ろにいつのまにやらできていたみたいで、何やら自分の為に用意されていたのではとスピリチュアルに、ハイヤーパワーを感じています。

昨日参加したワークショップの影響もあり自分の問題は薬物だけでなく、むしろ使う前からにして、施設に繋がる資格が十分にあったのではないのかと今は正々堂々と言える位にもしかしたら回復してるのだと自分に言い聞かせつつ、私の薬物だけじゃない問題の方については、まだまだこれから続くこととなる施設なので、また別の機会にメッセージを運べたらなど、今ではとても居心地の良い施設生活が送れているのかなと、たとえ嘘だとしても言っておこうかなと思う今日この頃です。

塞翁が馬

依存症のゴウ

嫌なことが起きるたびに薬を使い自分の気持ちをごまかしていました。耐え忍ぶことには慣れていたのですが、薬の効果を知ってしまった後は耐えることなんて無駄な労力だと思い薬に頼るばかりになりました。もちろん、周りの人には迷惑をかけたくないので、薬を使っているという事実は隠さなくてはと思い、使いながらも必死に生活していました。必要以上に良い人でいようともしていました。人から嫌われたくなかったのです。最初は「便利なもんだな」って感じで使っていたのですが、やはり当然長くはもちません。それまでは笑って済ませていたような小さな出来事にも次第にストレスを感じるようになり、うまく立ち回ろうとしても失敗するし、やる気を出せば空回り、綿密な計画を立ててもそのとおりに事が運ぶことはありません。こんなはずじゃなかったと頭を抱える日が増えました。同時に薬の使用量も増えました。徐々に体調が悪くなっていき、時間が守れなくなり、情緒も不安定に。仕事も私生活もままならず、意識も心ここにあらず。でも薬は止まらず。結果は全てを失い、見かねた家族に施設へ連れてこられるといった具合に。

施設での生活が 4 月で 2 年と 5 ヶ月が経過しました。31 歳の誕生日に栃木ダルクに繋がりがり那須から野木、そして宇都宮へ。その間に二度も入院したり、海へ行ったり山へ行ったり、川に行ったり湖に行ったり、泣いたり笑ったり、なんだかんだでいろいろなことがありました。自分の過去、未来、そして自分自身と向き合う時間がたくさんありました。「どうしてこうなったんだろう？」「なんでこんな辛い思いをしなきゃいけないんだろう？」「たくさん後悔の中にも必死に理由を探します。「いつまでいなきゃいけないのかな？」「こんなことをしていてこれから先、大丈夫だろうか？」不安の中にも必死に光を探します。

施設生活の中では前述の通りさまざまな思いを巡らせながら狂ってしまった歯車をもとに戻そうとしましたが、いつしか新しい歯車を回そうと気持ちを切り替えられたので、どうにかここまで一度も投げ出さず、目の前の現実から逃げ出さずに来ることができました。少しずつ強くなれたのだと思います。与えられた役割は自分なりにこなし、日を追うごとにいろいろなことを受け入れることができるようになりました。

就職先が無事に見つかり 1 月から就労に出ています。そしてこのたび、施設を卒業する運びとなりました。新しい生き方のスタートです。自分の過去を振り返ると何をするにも中途半端で、専門学校まで進学しましたが学校もロクに行かず、社会に出てからも仕事が長続きした試しはなく、とにかく何かを続け最後までやり遂げることがなかなかできませんでした。たかが 2 年 5 ヶ月と思われるかもしれませんが、気乗りしないことは特に最後までやり遂げることができなかったのも施設にいたこの期間は本当に辛く、長く感じました。十年偉大なり、二十年恐るべし、三十年歴史なり、五十年神の如し。今後の人生では、何かを継続し最後までやり遂げられるような人間になれるよう頑張りたいと思います。

施設に繋がったことで結果的に断薬をすることができ、シラフでの楽しみをたくさん見つけることもできました。仲間、友達もできました。薬によっていつしか失くしてしまった感情を取り戻すことができ、小さなことに喜びを見出すことも少しずつできるようになりました。人生山あり谷あり、良いことも嫌なことも何がどうなるかわかりません。いまは今後の人生をどう楽しみながら生きようかを日々考え生活しています。

最後に、私の薬物使用によって迷惑をかけたすべての方々、ならびに施設生活でお世話になったすべての方々に感謝の気持ちを伝えたいです。本当にありがとうございました。今までご迷惑をおかけして本当に申し訳ありませんでした。そして、どうかこれからもよろしく願いいたします。

変化

依存症のミチコ

寒かった冬も終わりを告げ、さくらの便りがあちらこちらで聞こえて来る中、みなさんいかがおすごしですか？依存症のミチコです。

今回で 3 回目のニュースレターを書く事になりました。早いもので施設に繋がってから 2 年と 2 ヶ月が経ちました。振り返ってみると色々な事があったなあと思います。まず、2 段ベットから落ちて腰を強打、骨折をし、1 ヶ月の入院生活。退院してからも腰周りの筋力をつけるため、施設でストレッチをしたりして過ごしていました。そして、山登りのイベント後、体調を崩し岡本台病院で 7 ヶ月の入院生活を送る事になりました。ちょうど 2 ステージを 2 クール終え、振り返りの時でした。退院して来てからもう 1 クールやると聞いた時、とてもがっくりしたのを覚えています。今は退院してちょうど 2 ヶ月が過ぎました。入院生活はどうだったのか？と聞かれると、何もする事がなく、とてもイライラしながらベットの中で横になっていました。ちょうど施設での生活も慣れ料理を作るのも楽しくなり始めて頃でした。何をやっても楽しく感じられ、私の未来も明るいなーと思い始めてきた頃に入院。7 ヶ月の入院生活は私に色々な変化をもたらしました。どちらかと言うと悪い変化です。まずは、何もする事がなくイライラして過ごしていたのですが、段々と生活に慣れて行くにつれ、何もしないのが当たり前、朝起きても洗顔、歯磨きもする事もせず、ただただボーッとして過ごしていました。とても退屈でした。薬への欲求こそありませんでしたが、タバコが吸いたくてたまりませんでした。それまで 1 年間も我慢してタバコをやめられていたのですが、退院してきてからすぐ吸い始めました。何だか自分自身にガックリしました。あとは仲間の変化。入院期間中に 3 名の仲間が私のもとから去っていきました。1 名は卒業といういい形で、あとの 2 名は脱走という残念な形で。卒業した仲間は料理も上手く、私に料理を作る喜びを教えてくれる仲間だったので、見送る事が出来なかったのは残念でした。脱走した仲間はよく私とふざけ合ったり、おしゃべりも楽しいと思える仲間でした。今でも帰ってこないかなあー？と待ちわびています。その代わり（と言っては何ですが）新たに 3 名の新しい仲間が加わりました。退院してきてからも 2 名の新しい仲間が加わり、全部で 14 名の仲間と共に暮らしています。退院して来たばかりの頃はなかなか施設での生活も慣れる事が出来ずにいました。普段なら何の事なくできる事が全くと言っていい出来ないのです。毎日の掃除も苦労します。私は掃除をしたくて、薬に手を出したので、こういう時（掃除の前）に薬があればいいなとか欲求が湧いてきた事もあります。これも悪い変化ですね。タバコを吸う様になった事、仲間の中に居ても、きちんとプログラムを受けているにも関わらず、欲求がわいた事、今の私はとても危険な状態にいます。施設での生活も苦しくて、1 度相談をした事があります。ダルクで回復を目指すのではなく、他の施設で働きながら回復をしたいと。でも現実はとても厳しく、今の私の状態ではできないと言われてしまいました。今でも暇な時間があると、飛び出したい衝動に駆られてしまいます。そんな時は、ここに繋がる前の事を思い出す様にしています。別れた主人に、私の回復した姿を見てもらい、安心してくださいと言いたいのです。あと、北海道に住んでいる両親にも、今が一番のふんばり時だなーと思いながら毎日を過ごしています。これから先、何があってもここでの生活を投げ出さず、「卒業」という良い形でここを去りたいと思っています。それにはまず、欲求が出たら施設を飛び出すと言う考えではなく、しっかりとプログラムを受け良い変化を沢山おこす様にする事、焦らず自分のペースで前を向いて歩いていく事をしたいと思っています。

4 月にステップアップした仲間

1st

・ブッチャー、ET メンバー～サポートへ

2nd

・コウヘイ Stage1～Stage2へ

3rd

・マーチャン Stage2～Stage3へ

CF

・チュウ Stage1～Stage2へ

PP

・ハル Stage1～Stage2へ

4 月の献金・献品

（献金）那須トラピスト修道院様、匿名者 9 名様（移転献金も含む）

（献品）フードバンク様、他匿名者 5 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

- ・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。
- ・PP から自転車をお願いします。
- ・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

- ・新元号が施行され新しい年そして時代が到来しました。令和が良い時代でありますよに、そして良い時代になる様に栃木ダルクー同頑張ってまいりますのでこれからもよろしくお願いします。

編集 秋葉

お前チョコ全部禁止な

依存症のメイちゃん

いきなりですが、私にとってスリップは「美しい挫折」でした。ダルク入寮当時は、スリップは俺にはありえない、と思っていましたが、やはり私もすべりました。それでは何が起きたか説明します。ひょっとしたら、統合失調症がどのような病気であるかも少しは分かって頂けるかもしれませんが。施設生活も少しずつ慣れてきた約十ヶ月目あたり直ったと勘違いして、統合失調症の処方薬を切っていました。そして恐らく一ヶ月位たったあたりで、自分の考えと周りの行動が一致したのが理由で少しずつ自分は監視されているのではないかと思うようになり、自分の思考回路が狂ってきました。最初のころは「ひょっとしたら…」というレベルでしたが、時がたつにつれて、「絶対に監視されている。そしてそれが全部どこかのサイトでアップされている。すなわち、俺は世界的超有名人。我、神に選ばれし者、天下は我が手の中にあり。（これ全部、教科書通りの症状ね。）」と完全に信じきるようになり、んで俺バカだから、「上等じゃねーか。かつてに見んならこっちから踊ってやるよ！」という思考に切り替わり、かなりイカれた行動にでるようになりました。ダルミと NA では伝統を無視して監視されているのが気にいらなくて **Fight fire with fire** とか意味不明なことを言いながら勝手にキレたり、施設の喫煙所では全世界に聖書から説教しようとしたり（英語と日本語使ってたから、通訳する人大変だな、と思ってたw）、施設の床の間では完全にリアルタイムに監視されてアップされていると信じているから、意味不明なところで一人で笑ったり、テレビに向かって会話をしてみたり（テレビを通して生放送中の **SMAP** の中居君と会話をしましたが、なにか？）ベッドに寝そべりながら結婚相手だと信じ込んでいたハリウッド女優（既婚者である **Megan Fox**。これも教科書通り）に優しく語りかけたりw（やばくね？）、そして、自分の日記にはとんでもない過激なことをいろいろな人あてに書いていました。大統領、総理大臣（大麻合法化しろとか）、芸能人あてに書いたりw（デートに誘ったけど、返事まだきてない）、下着ちょーだいとか書いたり（黒だったら眺めたり、被って嗅いでマスかくけどwきもい？）、**Amanda** へ書いたりw、ダルクを通して出会った男性女性あてに書いたり、内容もかなり狂ったもので「全世界が読んでんだから、この位書かないと、いいね！もらえないべ」と、思いながら書いていました。自分を完全にメシア的存在と信じていて神から特別な使命を与えられてると思うようになり（これも教科書通り）、好き放題やってよいと考えていたため、可能不可能は別として、例えばダルクを新薬研究施設への改造計画を立ててみたり（自分のことガチで天才だと思ったよ）、ダビデと特にソロモンを真似てハーレム的な王国を築く計画を立てたり（既婚者を含む年上&同年代からはじめ、**JK** はもちろん、ひょっとしたら **JC** いけるか？？**JS** と **JY** は育てるか？...とにかく女は大量誘拐・略奪！！！！とか考えてたよ。完全に **ISIS** だな。これ全部犯罪ね。これでも牧師になるつもりですが、やばいかな？草）、あとはもっと危険でバカだったのが、自分は黙示録に書いてある **Death** であるとなぜか勘違いして、自分は人類の 1/4 を亡き者にする地上最強の軍を作らなくてははいけないと思い、米軍の **James Mattis** あてに書いてみたり、NA では自分は人を殺さなくてははいけないと言ったり、本当にマジでそう信じたり、実際に行動にでた人たちの勇気をたたえたりしていました（聖書こ

わ！）。とにかく自分の精神状態が悪くなるにつれ、なにか邪悪なものに取り付かれたようにモラルが墮天使レベルに落ちました。そしてある日そんな精神状態のなか、仲間にとある理由で怒鳴られていた時w、なぜか「今日酒飲みな」と言われた気がして、その瞬間から「今日酒を飲まなくては」と思うようになり、「全世界にルール破ったかっこいい俺を見せつけなくてはいけない」（小学生かよ。草）と自分を勇気づけてその夜酒を飲みました。飲んだのが7-8月あたりで、最初のうちは監視されているから、どっちみちバレてんじゃないんと思って施設長に言う必要はないと思っていましたが、9月のNA中にいきなり自分が悪いことをしたのではないかと囚われるようになり（神の声だと信じてます）、言うか言わないか心の中で葛藤を覚えしました。そうすると自然と今まで監視されていたという確信が無くなり、自分が統合失調症であるということが認められる様になりました。ここまで自分がやはり狂っていたと思えるようになったのは病気が始まってから初めてでした。スリップを通して学びました。とにかく、その時から罪悪感でひどくストレスを感じるようになり、とても苦しくなって11月に施設長に言いました。どの位のストレスだったかという、あの伝説の肛門触って匂い嗅ぐ性癖を3回やってしまいました。（ああもうどーしよーもねーな。プライドもクソもないね。与えられた杯飲み干したよ神様！）普通だったらここでクリーンな生活を求めるはずですが、自分はやっぱりバカなので、クリーンどころか卒業したらがっつり飲んでやるという考を持ち続けていました。そしてその悪い考えがついに二月のバレンタインあたりに実を結んでしまい、アルコール入りのチョコレートを食べてしまいました。そして二週間くらいして、またあのうざい罪悪感に駆られて自分は本当にアルコールから開放されたいと思えるようになりました。これもまたスリップを通して学びました。んで、そのことを4月に施設長に伝えて、熱心で素晴らしい説教を食らい、冗談ですが、チョコレート全部、チョコ味を含めて禁止になっちゃいましたw。色々なことを学べた失敗でした。とにかく良い子はガチで薬物に手を出さないほうがいいよ。俺みたいに恥をかく可能性があるから。自分の家族には悪いけど（ごめんねー）今回も全裸になる様な下品な内容でしたが、ここまで我慢してくださってありがとうございます。God be with you！！

施設報告

1sc（導入）13名 2sc（回復）12名 3sc（後期・社会復帰）14名
CF（農業）13名 pp ピースフルプレイス（女性）14名計66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、移転に伴う献金のお願い

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）は無事に 4 月に移転となりました。

ただまだ修繕する箇所や足りない物品等の購入にお金がかかってくると思いますので引き続き献金のご協力の方よろしく願いいたします。

現在献金合計 461,000 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 028-666-8536