

次月活動予定

6 月

- 1 日 再犯防止推進支援事業家族教室県南
- 3 日 日光更生保護女性会施設見学 1 sc 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 再犯防止推進支援事業県南 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 再犯防止推進支援事業家族教室県央 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 日光市少年指導委員研修会講演
- 12 日 栃木県真岡市立山前中学校講演
- 13 日 再犯防止推進支援事業県央
- 14 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進支援事業県北
- 15 日 RSC
- 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 薬物依存症に関する研修会 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 中央区青少年育成市民会議講演
- 22 日 鶴岡家族会
- 26 日 再犯防止推進支援事業県南
- 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険福祉センター 再犯防止推進支援事業県央
- 28 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進支援事業県北

7 月

- 1 日 宇都宮大学講演 アディクションフォーラム実行委員会
- 2 日 宇都宮保護観察所プログラム 再犯防止推進支援事業県南
- 3 日 再乱用防止教育事業県北
- 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 再犯防止推進支援事業県南家族教室 再犯防止推進支援事業県央家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 8 日 東京保護観察所プログラム

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三十一番一七〇二号
定価 100 円



ネズミの楽園

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

2018 年 9 月の Buzz Feed News に NCNP の松本俊彦先生の書いた記事にネズミの楽園という実験について書かれたものがありましたので抜粋して紹介します。-この実験では、同数オス・メス合計 32 匹のネズミが、ランダムに 16 匹ずつ、居住環境の異なる二つのグループに分けられました。一方のネズミは、一匹ずつ金網の檻のなかに（「植民地ネズミ」）、そして他方のネズミは、広々とした場所に雌雄一緒に入れられました（「楽園ネズミ」）。ちなみに、楽園ネズミに提供された広場は、まさに「ネズミの楽園」でした。床には、巣を作りやすい常緑樹のウッドチップが敷き詰められ、ぬくぬくと暖かくなっていました。仲間と交流でき、のびのびとした環境に置かれた「楽園ネズミ」と、孤立させストレスフルな環境に置かれた「植民地ネズミ」では、依存状態に大きな差が出た。また、いつでも好きなときに好きなだけ食べられるように十分なエサも用意され、さらには、所々にネズミが隠れたり遊んだりできる箱や空き缶が置かれ、ネズミ同士の接触や交流を妨げない環境になっていました。アレクサンダー博士らは、この両方のネズミに対し、普通の水とモルヒネ入りの水を用意して与え、57 日間観察しました。いうまでもなく、モルヒネはヘロインの同じ麻薬であり、覚せい剤などよりもはるかに強い依存性を持つ薬物です。ただ、普通の水にモルヒネを溶かすと非常に苦くなってしまい、とても飲めた代物ではなくなってしまいます。そこでこの実験では、甘い砂糖シロップをモルヒネ水に溶かし、ネズミたちにとって飲みやすいものにしました。その結果は非常に興味深いものでした。植民地ネズミの多くが、孤独な檻のなかで頻繁かつ大量のモルヒネ水を摂取しては、日がな 1 日酩酊していました。途中で、植民地ネズミのモルヒネ水を、砂糖水ではなく、普通の水に溶かし、苦くてまずいモルヒネ水に切りかえましたが、それでも檻の中のネズミは普通の水ではなく、モルヒネ水を飲み続けたのです。一方、楽園ネズミの多くは、他のネズミと遊んだり、じゃれ合ったり、交尾したりして、なかなかモルヒネ水を飲もうとしなかったのです。もちろん、少数のネズミはモルヒネ水に飲みましたが、その量は植民地ネズミのわずか 20 分の 1 と少量でした。どうやらネズミにとって仲間との相互交流は麻薬などよりもはるかに魅力的な楽しみだったようです。そしておそらく楽園ネズミたちは、モルヒネを摂取すると、心身の活動性が鈍ってしまい、仲間との相互交流の妨げになることを嫌ったのでしょう。-この結果をもとに考えるとダルクに入寮すると自然にクスリが止まるのも頷けますね。もちろん人はネズミとは違う部分もあると思いますが、孤立が薬物使用を促進させるというのは間違いないことだと思います。それを踏まえ私たちは利用者が施設利用中と同じような環境を維持できるような就労支援をしていきたいものです。

活動報告

CF 高田秀夫

昭和 64 年（1989 年）が明けてすぐのこと、当時 16 歳だった私はまだ冬休み中家でテレビを見ていると、天皇陛下の容体を報じるニュース報道がなんども流れていたのを覚えています。そして天皇陛下が崩御して、新しい元号は「平成」と発表され、どのチャンネルを変えても特別番組を放送していたのを覚えています。平成が始まってすぐ消費税が始まり「3%」でスタートし「5%」「8%」に引き上げられ、30 年の間に少しずつ段階的に増税されてきました。今年 10 月 1 日からは「10%」にまで引きあがるということで、考えただけでも嫌になりますが、もう決まったことは仕方ありません。その他、インターネットが急に進化した時代だったように感じます。昭和・平成・令和と変わり、新しい時代がどう変わっていくか興味深く思っているところです。

5 月 1 日男性施設で県立岡本台病院のグラウンドを借り、ソフトボール大会を実施しました。前日の天気予報では天候が怪しかったのですが、当日にはすっかり晴れ、絶好のコンディションで行うことができました。気持ちいいくらいのクリーンヒットを飛ばす仲間や、滑ってなんどもコケる仲間など様々な姿が見られました。皆、生き生きと楽しそうにプレーしていました。各施設それぞれ試合を行いました。応援していても見ごたえのある良い試合をしていたと思います。怪我もなく、楽しく出来たので良かったです。

5 月 9 日茄子の苗が予定通り届き、定植作業を行いました。昨年経験したメンバーや OB 達が先頭に指示を出し、手際よく行えたと感心しています。その後、茄子の成長とともに支柱を立て、その後の準備もおこなって行く予定です。

また、3 月頃から日に日に暖くなり、水稻の育苗や田植えの準備等も行ってきました。田んぼの耕起を始め、育苗ハウスを施設内に設置し、種を発芽させるために水に浸し温度管理を行い、種まきや水やり等様々な作業工程を行い、ようやく田植えにこぎつける事ができました。5 月 15 日には男性施設が那珂川に集まり、田植えを行いました。星農園、ASC とちぎ、那珂川町更生保護女性会、那須烏山市更生女性会、の皆様にもお手伝いいただきました。はじめに田植え機で植え付けをある程度行い、手植えのスペースを残し、間隔が均等に植え付けられるよう目安糸を張り、横一列に並んでの手植え作業を行いました。昔ながらの田植えは、今時なかなか経験できないものと思います。泥に足を取られ、転んで泥だらけになった仲間や黙々と植え付けをしていた仲間、楽しそうにしていた仲間、そんな仲間を見ているといいな、と思いました。昼食には、BBQ に焼きそば、けんちん汁などをいただきましたが、体を動かした後の食事は格別に美味しく感じました。食事の下準備などしてくれた仲間や家族の皆さん、更生保護女性会の皆さん、本当にありがとうございました。

引き続き水の管理や雑草の処理など行い、秋には美味しいお米が収穫できるよう管理していきたいです。

今後も多くの関係機関、団体との連携を大切にし、その協力を得ながら、薬物依存症からの回復という長い道のりを継続的に支援することを大切に考えていきたいです。
これからも宜しく願いいたします。



Replay

依存症のまゐ坊

2018/8/26（日）PM19:301 時間前位から雲行きが怪しくなり南風が吹きはじめ、夕立ちに見舞われた。アパート近くのドラックストアで買い物を済ませた店内から、ダッシュで駐車場に止めてあった軽四に飛び乗った。少なくなった髪をハンドタオルで拭いていた時、ふと、隣の車中に微かに見覚えのある顔を見つけた。あの頃、精神状態が不安定だった。天候のせい、暫く前に自分の計画で通わなくなり飲まなくなった精神科の処方薬のせいなのか、仕事の疲れやストレスなのか？今となってはどれも考えられる要因だ。薬物を身体に入れなくなって約 9 年経過していた。クリーン 4 年 9 ヶ月を過ぎた頃だった。ふと、今使ったらどんな感じになるのだろうか？男性の顔と薬物がリンクした瞬間に、MTG、仲間、スポンサー、友人、家族、そして職場の人達の存在をも打ち消す激しい渴望が僕を襲った。大げさでもなく、言い訳でもなく、実際に今でもそう思う。隣の車に近づき自分の存在を覚えているかの確認をした。何とか思い出してもらう事に成功した。薬を手でできるか尋ね「Yes」の答えをもらい連絡先の交換をした。2 時間ほど時間が必要と知らされた後、自分のアパートに戻った。タバコの本数が尋常なく増えていた。喉がカラカラだった。鼓動が高鳴った。薬を覚え始めた頃にいつもなっていたのを思い出し、少し懐かしく感じた。そう、身体は覚えていたのだ。使えばどうなるのか 4 年 4 ヶ月間の PG で学んだ。でも、その時は薬を使う事しか頭にない自分がそこにいた。時間軸が変わってしまったのかと思うほどに時間が長く感じた。何度も先方に連絡をした。「必ず行くから待ってて！！！」と少しキレられた。ひどかった頃と何も変わっていなかった。「9 年間使っていなくてもこうなるんだなあ」そんなことを他人事のように考えながら、先ほどのドラックストアに車を走らせアルコールを買った。なぜか薬用酒だった。何時間後には、身体が冷えて顔色が悪くなるのを誤魔化す意味もあったし、強い酒だと薬の効果が楽しめないとの思いもあった。11 年前にクリーンタイムが 9 ヶ月以上伸びなかった頃の考えが自分の中で目を覚ました。テキストに書いてある通りに渴望は治まりはじめたが後戻りが出来なかった。アルコールの効果も手伝って少し横になり、うとうとし始めた頃に着信があった。「近くまで行くから場所を教えて」と言われて説明した。時間になり約束場所に今度は徒歩で向かった。その頃には先ほどの雨はすっかり止んでいた。車ごしに受け渡しを済ませ「多すぎる」と言われた現金を気前よくなのか、もう会わない事を願ってなのか？兎に角お釣りは受けとらずに相手の車が発進したのを見届けてから反対方向に走って部屋に戻った。久しぶりに使うので冷静に少なめの量を使用した。「こんなもんか」思い描いていた感覚とは程遠く落胆したが、心臓は誰かに掴まれたような感じがして、ゆっくりとうつ伏せになり治まるのを待った。朝になって少し迷ったものの昨日までの習慣で仕事着に着替えて職場に向かった。仕事に同じ部署の先行く仲間とそれとなく打ち明けた。何を使っただのかを聞かれて正直に答えた。「俺が上司に上手く伝えるので 3 日程休め」と言われて早退した。帰宅して少し考えて、又、使った。「上手く使えない、何やってんだ俺」残りの薬を便所に捨てた。昔もそうだった。「今度こそ止める！！！」そんなことを何度も繰り返してきた。「今後、どうしよう？？？」職場の先行く仲間から「施設職員に話しておいたので連絡するように」と Line が入った。迷わずに連絡した。1sc で 1 週間ほどお世話になり再入寮を決意した。仲間が優しく迎えてくれた。「寂しかったんだあ 俺」不正直から解放された。今は 2sc にて自分の問題と回復に向き合っている。自分の経験を仲間達に希望として手渡せるように。先に逝ってしまった仲間の分も胸躍る旅路は続く。共に回復を！

初めての施設生活

依存症のチュウ

こんにちは、依存症のチュウです。私が施設につながって、早いものでもう 7 カ月を過ぎてしまいました。施設での生活は自分の中で考えていたよりも、結構大変でした。まずは生活の流れを覚えて、その他にも様々なルールや規則などを覚えることが大変でした。その中でもダルクミーティングで自分の話をすることが一番つらかったです。私は昔から人前で話をするのが大の苦手で、今でも上手く話が出来ません。仲間話を聞いたりして少しでも話せるようになろうとしてはいるのですが、全然上手く話すことができません。NA などにでかけて行ってもパスばかりです。たまに話せば、一言・二言で終わってしまい、私の存在感など在于る様で無いのと同じです。また、NA に行くのも毎回不安でたまりません。そんな毎日を、これからあとどのくらい過ごせばいいのか分かりませんが、頑張って生活して行こうと思っています。

那須 1 SC での生活を 4 カ月過ぎたころに施設移動となり、今は那珂川 CF という施設に移ってきました。ここでは農業をやっています。私は施設につながる前、去年の 10 月に北海道の旭川刑務所を出所してきました。刑務所では農場という工場にいて、農業を少しやっていました。そこではトウモロコシやジャガイモなども作っており、多少ではありますが農業の知識があります。それなので、ここの施設は私に合っているんじゃないかと思います。もともと仕事をすることや体を動かすことが好きなので、ここへ来れて良かった気がしています。那珂川の生活で一番良い所は、農作業がメインなのでダルクミーティングが少ないということです。それが私にとって一番の魅力なのかもしれません。これから秋までは農作業も忙しいため、楽しく過ごせそうです。

先日、田植祭がありました。田植は機械で植えて行くのですが、田植祭ということもあり手植えする箇所を広めに取ってあり、仲間たちが皆でワイワイ楽しく田植をしていたのが良かったです。私はパーベキュー係だったので田植の方へは行けなかったのですが、離れた場所に居てもその楽しさが何となく伝わってきて楽しかったです。早く稲刈りをして、自分たちで育てた新米を食べたいです。こんな経験は社会にいてはなかなか出来なかったもので、良い思い出になりました。とても貴重な経験が出来たと思っています。施設の畑の方ではスイカやメロンも作っています。自分たちで種から育てているので、このあと皆で収穫して食べるのが楽しみです。そんな施設生活にも嫌な事がありますが、愚痴はこぼさないでおきます。

私はダルクに来る前に、自分自身に誓ったことがあります。それは、どんなことがあっても 1 年位は頑張ろうという気持ちです。今でもその気持ちは変わりませんが、1 年過ぎてその気持ちが変わっていたら、1 年過ぎててもまだ施設に居続けようと思えるようになっていたならば、それは私自身が回復しているか、または社会に出て仕事をする意欲が無くなったかだと思います。私も 50 を過ぎていたので社会に戻ってもなかなか仕事も無いと思いますが、今までの経験を生かした仕事を探そうかと思っています。また、社会に戻って生活しても、ここでの生活習慣を忘れずにいたいと思っています。覚醒剤の無い生活を送りたいと思っています。NA にも時間の許す限り参加したいと思っています。そして、自分にとっての良い仲間とも知り合いたいです。依存症の悩みを相談できるような、また色々なことまで相談の出来る仲間をです。それが私の回復と成長の手助けになると思っています。そして、その人が私のスポンサーになっていただけたなら、社会生活の中で私にとっての心強い味方になると思います。初めての施設生活で、まだまだ考える事、悩む事もありますが、今のまま落ちついて生活して行きたいと思っています。それでは、これで失礼いたします。最後まで読んでいただきありがとうございます。

思い

依存症のマサト

皆さん初めまして、依存症のマサトです。私は施設に繋がって約一か月が過ぎました。十年程前からダルクと繋がっていましたが、入寮という形は今回が初めてです。私が覚醒剤と出会ったのは十七歳の時です。その後、クリーン期間を挟みながら薬との付き合いが続き、二十六歳の時に逮捕されダルクと繋がったのです。

当初から周りに薬物使用者が沢山いた為、一瞬の快楽以外は何も得るものが無い、失うものが大きすぎる事は理解していました。それでも薬を断つ事は出来ませんでした。

ただそんな中でも、家族や親しい友人一人は今でも心配してくれているという事を入寮の直前に別の友人に聞かされ知りました。私は冗談が多すぎる為、何が本音か分らないと言われることがあります。自分の為にも迷惑をかけてしまっている方々の為にも覚醒剤と縁のない生活が出来る生き方、危険を予測回避する力を入寮生活の中で身に付け、社会生活に戻り出来るだけ埋め合わせをしていこうと思っています。

自分がしてきた事全てにおいての埋め合わせをするなんて事は言えません。むしろ気付いていない所でのパターンが多くて出来ない事があるのだと思います。これは先行く仲間と話した時に一致した意見なのですが、皆さんはどう考えているのでしょうか。もし機会があったら聞かせて下さい。

恥ずかしい事ですが必ず断ち切ってやるとは思っていますが目の前に薬があったら使ってしまうでしょう。

ただ公私ともに充実していた八年間はクリーンの生活が出来ていたんですよ。この期間に実際に薬を目にした事もありましたが、不思議と使用には至らなかったのです。もしかしてこの先、充実した日々を継続していけるのなら薬と縁のない生活が送れるのではないかと思います。そんな都合の良いことはおそくないでしょうから、最悪のケースを想定してシュミレーションしておかないといけませんよね。そう考えると自分に与えられた課題は山積みなのです。

一か月の施設生活のなかでまだわずかではありますが、人との共同生活に必要な事、自分に欠けている物が見えたところもあります。そのうちの一つに人との距離の取り方が下手なところがあります。直感的に出るカッコいい同性と出会った場合に極端に距離を近づける癖があります。これは相手にとってみれば良し悪しですよ。それにその相手を過剰に評価し過ぎてしまい、後々迷惑をかけるパターンになった事もあります。今現在ではその相手とは良い関係が続けられているので結果的には良かったのですがここではそうはいかないでしょうから。

この先の施設生活を長い目で見ているのでペースを崩さず、一つ一つこなしていこうと思っています。

「家族友人の心からの笑顔がもう一度見たいです。」

それと私には同じアディクションの先行く仲間がいるのですが、その方が私に初めて覚醒剤を教えてくれた人であり、現在は某施設の長をしています。始め方を教えてくれたのなら、止め方も教えてもらうつもりでいます。このことにも何か目に見えない力が働いているような気がします。

自分勝手なことをつづらせて頂きましたが、これが今の自分の素直な気持ちです。この先またニュースレターを書かせて頂ける事があれば、自分の気持ちの変化も見てみたいと思います。

「私たちは必ず回復する」

しらふ

アキ

依存症のアキです。2 回目のニュースレターです。。前回の続きを書こうと思いましたが、上手く書けそうにないので辞めました笑　とにかく私はクスリを使い続けてきて止められる物だと思っていたけど、止められずにどうにもならなくて DARC に繋がりました。クスリでボケた頭ではなく、シラフな頭で 1 年が経ちましたがこの 1 年色々な事だったり思いだったりをクスリ抜きで感じてきました。う～ん。。中々しんどい。笑　今までクスリを中心に生きてきたものだからごまかせないし、ダイレクトに来る感情。全てをシラフでなんて頭と心がパンクしそうな状況が沢山あります。毎日のプログラム、毎日訪れる感情の波。それでも施設に居ないと、クスリを止めたい、回復したい、その思いあって 1 年間断薬を頑張ってきました。1 年クスリを使わない事なんて私にしたら、とても頑張ったと思います。29 年間なんの努力も我慢もしてきた事なく生きて来た私に回復という一生続くプログラムを頑張ってやっていきたいと感じさせてくれたのは、DARC と家族でした。施設に繋がって半年が過ぎた頃、パパが亡くなりました。とても辛く、悲しく、ショックでした。それがきっかけでママにも私がなぜ施設に入っているか告げました。ママは「頑張って。帰って来るのを待っているから。」と言ってくれました。もう悲しい事や傷つく事はしたくないし、させたくないと思いました。私が変わっていくしかないと思い回復を諦めずに日々、奮闘中です！DARC での生活は、プログラムに始まり役割で終わり、とても充実した生活が送れています。充実すぎてだらけてしまう事もしばしばです。。来たばかりの頃は、自分と向き合わずただ毎日を過ごしていましたが見つめ直す時間が沢山あり今までの過去を振り返ったりして。。どんな気持ちの時にクスリを使ったり、どんな状況の時だったり。。どんな時でも使っていたなーって。でも今はどんな時でも使わずにいられたり。。上手く言い表せない。。あまり頭が良くないので、文章にするのは苦手です。。シラフで生きていく事に不安は沢山あって、今は DARC にいるから使わずに生きていられるけど外に出たら使ってしまうのではないかって。将来が恐いなーと。それでも今ある生活を大切にしながら将来に繋げていこうと思います。最近、将来の事を考えます。これも苦手です。。まだまだ先の事ではありますが卒業後の事だったり、新しい生き方。今まで先の事を考えて生きてきた経験がないので苦戦しています。今の所、ここに居る間に高校に行こうと思っています。高卒という資格は私の社会復帰に必要な物かなと思い考えています。もう若くはないので職探しは大変だと思いますが、、中卒よりかは良いかなと思い。。その先の事はまだ考えられていませんが。。シラフで生きていく為に足りない頭を使って生活しています。自分には課題が沢山あり毎日、充実していますが修行でもあります。仲間との生活。。みんな生きてきた環境も年齢もさまざままで価値観もさまざま。。私は自分のものさしで計ったり、こだわりも強く、仲間をコントロールしようとしがちです。その度に落ち込み、囚われたりと。。どこにいても人間関係は難しいです。その欠点を卒業までに改善していきたいと思います。他にも問題は沢山ありますが。。クスリを止めて人に優しく、死ぬまでシラフを続けていく為に日々、努力と勉強を惜しまずに頑張りたいと思います。私にとって DARC とは、続けていくこと、自分を緩める事、やり遂げる事、私が変わっていく為に必要な時間を与えてもらっていると感じます。話がまとまりませんでしたが読んで頂きありがとうございました@ 謝謝



5月にステップアップした仲間

1st

・ジン　メンバー～サポートへ

2nd

・該当者なし

3rd

・該当者なし

CF

・チュウ　サポート～リーダーへ

・Stage2～Stage3へ

PP

・アキ　Stage2～Stage3へ

5月の献金・献品

（献金）那須トラピスト修道院様、匿名者 10 名様（移転献金も含む）

（献品）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）等あれば宜しくをお願いします。

お知らせと一言

- ・この所暑い日が続いていますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。これから梅雨時期に入りますが、お身体にはお気を付けてください。

編集　秋葉

今の自分

依存症のザキ

今、私は宇都宮にある 3rd stage center でプログラムを受けています。私が施設に入寮してから今年の6月で3年が経ちました。宇都宮 3rd stage center で施設生活の中で私は、いろいろな経験をさせてもらいました。学校講演では950人の前で自分の今まで経験して来た体験談の話をさせてもらいました。さすがに950人の前で話をした時は、その場から逃げ出したくなるほど緊張しました。その他にも中学校での体験談やアディクションフォーラムでの体験談、NAでは名古屋で開催されたコンベンションなどにも参加させてもらいました。

初めはコンベンションに行くか行かないか迷っていたのですが、施設の仲間が「迷っているなら一緒に行かないか」と声をかけてもらい、施設に居るよりは良いかなと思い、コンベンションに参加することにしました。名古屋に行くのに仲間と一緒に車で向かい、その道中いろんなパーキングに寄ったり、車の中で仲間と騒いだり、薬を使わないで行く3泊4日の旅行もすごく楽しめました。初めてコンベンションに参加させてもらい、全国からNAの仲間が集まり前夜祭のバンドのライブやDJのイベントなどの楽しいイベントに参加しました。最初は、迷っていたけど結果行って良かったと思いました。あの時、誘ってくれた仲間には感謝しています。

話は変わりますが、5月に年号が変わり、私もガソリンスタンドでアルバイトをはじめました。三年間社会から離れ施設でプログラムを受け、那須、那珂川、宇都宮の3つの施設で生活をして、やっと、また社会復帰への第一歩を歩み始めることができました。今の仕事に決まるまでにハローワークに行ったり、履歴書を書いたり、職務経歴書を書いたり大変でしたなにせ今までやったことのない事ばかりでしたので何度も施設長に相談し、駄目な所は教えてもらい履歴書なんか一枚書くのに私は5枚ぐらい書き直し無駄にしましたね。

プログラムのソーシャルスキルでは面接の練習をしました。これがまた恥ずかしいんです施設の仲間に面接官になってもらい練習をするんですが、途中で笑ってしまう仲間もいたり、面白おかしく、そして、真剣に面接の練習をしました。

面接当日の日は朝から落ち着きませんでした、仲間には「余り固くならずにいつものザキさんらしさ出した方が良いよ」とか、「気楽に行きなよ、大丈夫だよ」など声をかけてもらい背中を押してもらいました。有り難い事です、本当に仲間っていいなと思う瞬間ですね。

そして面接をしてくれた方といろいろ話をしました、今、私は、施設に入寮している事、依存症で在ること、栃木ダルクでプログラムを受けていること全て

話しをしました。正直、不安はありましたが悔いはありませんでした。結果は無事、採用されました私が会社の一員として受け入れられたことに本当に感謝しました。でも、ガソリンスタンドでの仕事は初めてやる仕事なので色々覚えることがあって正直大変な思いをしています。オイル交換のやり方や、洗車のやり方、私の中の常識とは全く違っていて、ただオイルを交換すればいい、ただ車を洗えばいいではなく、お客さんにお金を頂くと言うことは責任を持って完璧な作業をしなくてはいけないと言うことです。私は失敗することを恐れ職場の人に一緒にやってもらったり、お客さんの対応をしてもらったり、やることは教えてもらって分かっているんです。ただ自分一人でやろうとはしないんです、やらない事と、出来ない事は全く違う事です、自分でやっていかないと前に進む事はできません。私はその事を栃木ダルクのプログラムを通して教わりました、苦手なこともどんどんやって自分に自信を持ちこれからも頑張って仕事をしていきたいと思います。

それと、今年の 9 月に北関東でコンベンションがあります。今から凄く楽しみにしています

コンベンションは前夜祭も含め四日間楽しみたいと思います。

最後まで読んで頂き有難う御座いました。

施設報告

1sc（導入）13 名 2sc（回復）12 名 3sc（後期・社会復帰）14 名
CF（農業）13 名 pp ピースフルプレイス（女性）15 名計 67 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 637,000 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