

次月活動予定

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
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 10日 修了支援研究・合同勉強会
- 11日 再犯防止推進支援事業県央
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 薬物依存症相談担当者専門研修会 再犯防止推進支援事業県北
- 13日 社明いきいきフェスタ in 野木・小山
- 16日 栃木県立鹿沼高等学校講演 再乱用防止教育事業県南
- 17日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 18日 栃木県立特別支援学校宇都宮青葉高等学校講演 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
- 21日 茨城ダルクフォーラム
- 24日 再犯防止推進支援事業県南
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム 再犯防止推進支援県央
- 26日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進支援県北

8日

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 3日 再犯防止推進支援事業家族教室
- 5日 アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 宇都宮保護観察所プログラム
- 7日 再犯防止推進支援県北 再犯防止推進支援事業県南
- 8日 再犯防止推進支援県央
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進支援県北

発行所

郵便番号一五七〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三一一一七〇二号 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

編集 特定非営利活動法人栃木DARC
〒321-0923
栃木県宇都宮市下栗町 2292-7
TEL 028-666-8536 FAX 666-8537
URL <http://www.t-darc.com> Eメール:nesm@t-darc.com

SSKO

栃木DARC
ニュースレター 第194号(2018,7,)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

下野新聞 2019年(令和元年)6月12日(水曜日)

2019.6.12 論説

とちぎ発

ギャンブル依存症対策

行政と民間が密に連携を

ギャンブル依存症 った取り組みが必要であり、者の対応に苦慮する 県を中心に行政と民間が密に家族らの声に応えよ 連携する体制づくりを進めるうと、NPO法人栃本ダルク(宇都宮市)が秋にもギャンブル依存症の回復支援施設を宇都宮市内に開設する。ギャンブル依存に特化した県内初の支援施設となる。また取ったとして昨年、元下野市職員が詐欺罪に問われた事件では弁護側が「深刻なギャンブル依存症の状態だった」とした。

薬物依存脱却を支援する栃本ダルクが、そのノウハウを応用する支援事業は、ギャンブル依存症や家族のよりどころとなる。一方、ギャンブル依存症は病気という認識が一般に薄いと、対応できる専門機関が少ないなど課題は多く、依存症を取り巻く環境整備は緒に就いたばかりだ。課題解決には地域一体とな

人は成人の0.8%、県内には約1万2千人いると推計される。県は、国のギャンブル依存症対策推進基本計画を基に独自の計画を検討する。ギャンブル依存症は発症進行、再発の各段階に応じた適切な処置が求められる。栃本ダルク、自助グループなど民間の力を生かしながら、幅広い協力体制を築くべきだ。

カシノを含む統合型リゾート施設(IR)設置に向けて政府が準備を進める中、ギャンブル依存症の認知度は高まりつつある。精神保健福祉センターと各保健所を通じ、県は2017年度、延べ約150件の相談を受けた。栃本ダルクには18年度、約10件があ

ったという。ただ、依存が疑われる人の全体数からすれば、まだ少ない。

支援推進に、相談しやすい体制の整備は欠かせない。県が各施設で受け付ける相談は、幅広い項目の一つにとどまる。国の基本計画は都道府県に相談拠点、治療拠点機関の早期整備を促しており、本県も拠点作りを急ぎ、相談、治療体制を充実させてほしい。

正直さ

アウトリーリ部長兼 1sc 施設長　栃原晋太郎

こんにちは。今回もいつもながらの現状報告です。

日本にアディクションカウンセラー資格を導入する為に、これまでも試行錯誤を続けてきました。何度か助成金をもらって、弁護士・精神科医・精神保健福祉士・作業療法士・カウンセラーのそれぞれの立場からアディクションに関わる部分を選んで講演してもらったり、オーストラリアから乱用防止活動をしている女性に来日してもらい世界のアディクション問題の現状を紹介してもらったり、企画する私達も一緒に勉強するスタイルで下地作りを続けてきたつもりです。認定団体をどうするのか？資格取得後に働ける先として協力してくれる企業をどう募るのか？新たな制度を作る必要があるのか？大変で面白いです。妄想の時間も増えました。

ことの始まりは 12 年ほど前になります。アメリカの治療共同体で働いてきた人の話を聞いて夢を膨らませました。世界にはアディクションカウンセラーという資格がいくつもあること。世界中で通用するような有名で有効な資格から、地域や施設で認定しているような資格もあること。大学を出て、大学院を出て初めて取得できるような物もあれば、アディクト本人やその家族が経験プラス試験という形で取得できる物もあること。何より資格がある国々では回復者たちも給与をしっかりともらい、社会に必要とされているという部分が刺さりました。

ちょうどその頃自分のクリーンが数年続き　DARC の職員として働かせてもらえるようにもなりました。個人としては DARC に来れて良かった、薬物依存症になって良かったと自分の人生については少しずつ気に入りはじめていました。ただ仕事でいく学校講演で「スーツを着てカッコよく立たないで欲しい」とか「薬物問題が回復可能なイメージを持たれないように話してもらわないと」なんて言われて、しょんぼり車を運転しながら帰っている時に、テレビでは芸能人が薬物問題で逮捕されていて人格否定されている。なんだかなあと感じました。薬物を使っている訳ではないのにダメかあと。昔と似たような感覚に陥りました。ただあとひとつ、何か自分にできることはないのかな？と思ったのをはつきりと覚えています。

栃木 DARC の栗坪代表が海外の制度や治療施設の話を持ち帰ってきてくれる度に、自分の夢を再確認していきました。そして今年の 3 月にお隣の韓国に資格制度ができていた事を知りました。渡航費用を赤い羽根共同募金会が出してくれる事になりました。通訳は栗坪代表の知人。三重 DARC の代表も職員も同行してくれる事になりました。大学の授業も見学できるし、取得すべき単位についても説明をしてもらえる事になりました。そして 2 回目となる今回の渡航では日本の大学教授が同行してくれています。韓国のアディクション業界のキーマンとも接点が持てました。もう私のライフワークと言っているでしょう。広がってきています。続けてきて良かったです。

今回、韓国の治療共同体で行われている家族プログラムを見学させていただく機会も得ました。その中で、ファシリテーターの方が参加者に優しく話しかけていました。「大切なのは正直さ、心を開くこと、そしてやる気です。忘れないでください」と。とっても嬉しくなりました。

日本に戻ってきてから施設はずっとガタガタです。事務仕事は山のように溜まっています。宇都宮でのコンベンションも近づいてきました。だからこそ忘れずにいきます。そして自分で自分の今までの変化をしっかりと褒めてあげようと思います。

Endless addiction recovery PART2

依存症のヒコ

こんにちは、梅雨ですがいかがお過ごしでしょうか？梅雨といえば、あじさい。日本生まれといわれ、「令和」の出典元である「万葉集」でも詠まれています。土壌が酸性だと青系、アルカリ性だと赤系になり、これが日本人に「心変わり」を想起させ、あじさいは「不道德」とされ、近世まで目立たない花だったとか。しかし西洋に輸出されるようになり、かえって珍しがられ、積極的に品種改良されたという。多種多様なあじさいを楽しんではいかがでしょうか？

さて、本題に入ります。今回のニュースレターは 3 回目となります。栃木ダルクの生活もリラプス（再飲酒）することなく 2019 年 5 月 12 日をもってクリーン 2 年を迎える事が出来ました。これも那須 1sc9 か月と那珂川 CF6 か月野木 2 sc9 か月あまり生活しておりますが、クリーン 2 年達成には、施設の仲間のおかげだと思います。

今から 9 年前アルコールアディクション及びコントロール障害と診断されましたが、最初の頃はそれをなかなか認める事が出来ず悩みその後栃木 DARC に繋がり、アルコールアディクションは完治しない事を理解し、奈落の底から這い上がりたいと決意してプログラムを受けています。簡単に自分の説明をいたします。飲酒、喫煙を始めたのが転校を境に中学 2 年生の頃で、21 歳で結婚し 2 人の女の子を授かりましたが、育児、家庭の事は顧みず、パートナーに任せっぱなしで自分は好き勝手な事をしていましたが、パートナー、両親から飲酒について注意されていましたが、忠告を無視した結果が、アルコールアディクションになり離婚に至り、後悔してもしきれない気持ちになり、自分に嫌気がさし栃木 DARC に入寮し、現在は野木 2SC にてプログラムを受けております。那珂川 CF に 6 か月間おりましたが、仲間とのトラブルが原因で野木 2SC へ 2018 年 9 月 24 日に移動となりました。自分の人間関係の問題により仲間の一人とトラブルになり移動となりましたが、現在は仲間と共に、DARC MT、ハウス MT、エンカウンター、オキュペイショナル、3 ステージ、アサーティブ、スポーツ P G、T-DARPP—24、etc のプログラムに、施設長、チーフの指導に従い仲間と共に切磋琢磨して取り組みをしております。最近サルベージも終了し、3 ステージも 2 ステージが終了間近なので、施設長へ相談した所、返答がそろそろ、かな？という事でしたのでアウトパジェント、OP 移動なのかなと思いました。施設のイベント等も結構ありまして、愉快的仲間たちに振り回されながらも、施設生活をエンジョイしております。野木 2SC でも仲間と一緒に日曜日の教会礼拝に行っておりますが、心穏やかになれ、迷惑を掛けた人々に謝罪し、一日も早く社会復帰したい気持ちになります。野木 2SC は回復が深まった仲間ばかりなのでトラブル等も少なく雰囲気も良く、特に問題も無く生活していますが、自分の問題に目を向けプログラムでの取り組みをしっかりやっていける様に努力していますが、自分の欠点など、早急に直していくように勉強していますが、自分は人間関係、怒り、に問題があり、自分の怒りの感情を受け入れ、怒りを抑圧すると自分に向かってしまうが、怒りに罪悪感を持たず楽しいことに意識を向けて行き怒りを引きずらず、気分を切り替えていくようにしたい、自分で自分を否定しない、新しい一歩を踏み出し、今日一日を大切に過ごす事、自分自身の決定に従って自分らしい生き方を見つける。嘲りを真に受けない問題は、自分ではなく、そういう事をする側にあると気づき、対処していきたいです。回復によって自分にも新たな展望が開け、そしてその地平線へ向かって進む準備をしていきたいです。施設に来た事を感謝し仲間と共に回復を続けていきますありがとうございます。

新しい生き方

依存症のヤナちゃん

皆さん初めまして、依存症のヤナちゃんです。私は現在 53 歳になります。栃木ダルクに入寮したのは去年の 8 月 27 日、今から 10 カ月ほど前になります。ダルクという言葉を身近で聞くようになったのは 9 年ほど前になります。私は拘置所に収監され、判決を待っていました。そんな時に母親から手紙が届いたので読んでみると「もしも執行猶予で出る事ができたなら、栃木ダルクに入寮しなさい」と書いてあったのです。判決は懲役 1 年 6 カ月、執行猶予 3 年でした。しかし私は入寮することなく、誰も居ない自宅に戻り生活を始めたのですが、ダルクという所がどういう所か気になり、栃木ダルクを訪ねてみました。スタッフの人がコーヒを入れてくれて、代表に電話を取り次いでくれました。姿を隠し続ける母親ともう一度一緒に生活をして親孝行をするという意味が強かった為、その時は入寮には至りませんでした。その後、母親と一緒に生活する事は実現したのですが、薬物は時々使っていました。母親は月に一回、家族の会に足を運んでくれていました。電車の乗り方もままならない人だったので、電車とバスを乗り継いで遠方までおにぎりを持参して行くのです。話を聞いてみると、昼食の弁当が千円なのでもったいないから、おにぎりを持って行くとのことでした。その話を聞き私は、薬物をやめようと真剣に考えるようになりました。その後、母親との平凡な日々が続きました。薬物を使っていないので金銭的にも余裕ができ、温泉旅行にも度々出かけられるようにもなりました。知り合いからも「まったく別人になったよね」などとも言われるようになりました。そんなある日、母親が自分の車の中で意識不明になってしまったのです。この出来事がきっかけで、自分が薬物依存症である事を改めて思い知ることになるのです。母親は一命を取りとめましたが悪化の脳梗塞を起こしていた為、寝たきりの状態が続きました。献身的に看病を続ける妹に対して、私は変わり果てた母親に会いに行くたびにどんどん乱れていったのです。

初めはアルコールでした。病院の近くの飲食店で昼間からビールを飲み、家には帰らず自動車の中で夜を過ごしました。こうなると覚せい剤を再使用をするのに何のためらいもなくなり、簡単に以前の自分に戻ってしまいました。5 カ月後に他界してしまった母親の葬式にすら、出席できないほどの状態でした。その後間もなく私は逮捕され、今度は刑務所に収監されたのです。

本題に移りますが私は今、那珂川コミュニティーファームで農作業を中心にプログラムを受けて生活をしています。出所後一度は社会に出たのですが、ダルクに入寮することを選びました。持ち家だった自宅も知人に引き取ってもらい、今では帰る家ありません。何故入寮する事を選んだかと言うと「新しい生き方をしたいからです」と言えれば格好もつくのですが、現実とは違います。社会での生活がままならなくなってしまったのです。長年の薬物使用がたたなり、何事もすぐに諦めてしまうようになってしまったのです。施設の仲間達が「ヤナちゃんは働き者だね」と言ってくれるのですが、本当は従来の怠け者でもあります。こんな私ですが新しい生き方を始めるにあたり、特別なことを出来るように努力をするのではなく、当たり前のことを一生続けられるように努力をし、薬物を使わず今日は何が出来るかを考えて生活を続けていけば、母親と生活していた時のように結果は後からついてくると考えられるようになったのです。

施設長からは「卒業できるかどうかではなく、卒業を目指して努力していかないと先に進んで行けない」という内容の、辛口の指導を先日受けています。私の新しい生き方は、何事もやる前から諦めずに「ダメでもともとやってみよう！」この言葉に尽きます。

それでは次の機会まで皆さんもお元気でいてください。最後まで読んでいただきありがとうございました。

再起動！

依存症のタケ

二度目のニュースレターです。僕が最初に入寮したのは、去年の三月です。三度目の入寮生活を送っています。近頃思うことは、共同生活の中で今まで生きてきた癖、考え方の癖、人間関係の築き方、色々な事を見つめ直している感じでしょうか。将来どの様に歩んでいきたいのか、ぼんやり考えてみたり。将来も含め、過去も今も見直していきたいと思います。

仲間と共同生活をしていると、距離の近さからか、口論やぶつかりあいに発展することがあります。それは、仕方が無いことだとも思いますし、当然のことだとも思います。今まではぶつかり合いになった時、考えていたことは、自分自身の正当性と相手を否定することでした。相手の否を徹底的に的に探し、自分は間違っていない、そう自分に言い聞かせ、正当化をしてきました。笑ってしまいますが、自分自身の正当化において右に出るものはいないと自負していたのです。そんな自分でしたので、時間がたつと、問題自体がうやむやになり、本来学べたはずの事柄も、気が付けないことが多かったです。さらに、当事者であるはずの自分ですら、問題の事実を綺麗さっぱり忘れてしまうのですから、救いようが無い状態でした。

日々、考えます。今までの価値観、取り組み方は、学びや、気付きのチャンスを逃してしまうと。本当の意味で、自己を振り返る気持ちになれたのでしょうか。他者に向けていた批判や、他者をコントロールしようとしてきた労力を、自分自身にむけるようになれたのかもかもしれません。しかし、自分自身の問題に目を向ける作業は、思っていた以上に辛く、苦しい作業で驚きを隠せません。正直に言いますと、精神的に物凄く消耗します。ですが、自分には必要な作業で、目の前の現実から目を背けない、強く思うのです。それらの繰り返しはとても大切なのだと思いました。

施設の生活は、窮屈に思うこともあります。ご存知の通り、ひとりの時間がほとんどありません。様々な意見や価値観が飛び交う中、何が正しくて何がどうなのか・・・考えるのが、面倒になります。気持ちが折れそうになることもあります。たくさんの仲間に関われているのに、疎外感や孤独感を感じることもあるのです。ひとりぼっちの様な寂しさです。そんな時、家族のことを思い浮かべます。家族とは、よい思い出も悪い思い出もあります。きっと、私が変わることを始めていけば・・・。今を大切にできたら、きっと未来に繋がります。過去は変えることは出来ません。だけど、過去に自分と関わってくれた人たちに感謝できたらと思いました。雨は必ず止み、昇らぬ太陽はないと聞きます。今はただ信じ、前へ歩んでいきます。

とても遠回りした人生だった気がします。でも、考えてみたら人生のゴールが何処にあって、それがなんなのか、わかりません。きっと、探し続けていけばいいのだ、そう思ったら気が楽になりました。人生の旅路の中で、今まで以上に大切な何かに出会えると思うのです。そして、今までの大切なものを、今以上に大切に思えると信じます。今を信じてみます。きっと、今日より明日、明日よりも明後日・・・。

これからの人生も右左曲折、山あり谷ありでしょう。人生遠回りしてなんぼ。親、兄弟、たくさんの人たちに迷惑をかけてきました。まずは、自分を好きになれるように。自分を否定する生き方は散々です。自分自身を好きになり、自分を好きでいてくれた人たちを好きになり、私を好きになってくれる人たちの為、私は生きていきたいです。たくさんの人たちと笑える日が来る事を信じます。読んでくれた方々に感謝です。皆さまのしあわせを陰ながらお祈りしています。ありがとうございました。

6 月吉日

ありがとう

依存症のまゆみ

こんにちは、まゆみです。今回は卒業という事でニュースレターを書きます。

私が入寮した時のことを書きます。私がダルクに繋がったのは 4 年ぐらい前です。来た時は、軽い気持ちでダルクに来ました。回りの大人たちは 1 年ぐらい行けばいいと言っていたので、1 年くらいなら我慢できるだろう…なんとかかなる…と思いダルクに繋がりました。ですが、来てみると想像していたのと全然ちがいました。ほぼほぼ、嫌なことばかりでした。朝起きること、ご飯を食べること、朝から掃除、全部が嫌だった。ご飯を 3 食食べるなんて今までしてこなかったから、ご飯の時間がとても嫌でした。嫌いな物ばかりでるし…朝起きるのも苦手、掃除も汚い雑巾を触りたくないと思ったり、冬は水が冷たいからバケツの中に手を入れたくない。何でこんなことしないといけないんだろう…と思っていました。私は人見知りがあるので、仲間と話をすることも嫌でした。話しかけないでほしい…そんな風に最初の頃は思っていました。とにかく誰とも話したくない…なので、いつも 1 人でいました。わからない事も聞けない…とか色々大変でした。ミーティングも自分の話なんかしたくないとずっと思っていました。なので、NA はパスしかしませんでした。私は入寮して 3 ヶ月で脱走しました。その時はお金もなくキセルで東京まで帰りました。地元に着いた時はもう夜でした。その時は子供にも会う事はできず、家族にも帰れと言われて悲しかったです。その夜はばあばの家に泊まり、次の日朝駅まで送ってもらい栃木に帰ることになりました。帰りたくなくて電車の中でずっと泣いていたのを覚えています。この頃の私は泣き虫でした。悲しくて泣いてばかりでした。施設でも事務所ですっと泣いていた事を覚えています。とにかく家族が居ない事が悲しかったのです。外に行くのも嫌でした。色んな事が嫌でした。食当に入るようになった時、最初はすごく面白かったのですが、朝が起きれない私には、とてもきつかったのです。すぐに嫌になりました。めんどくさいなと…。何をやっても嫌々。生活全てが嫌でした。なにもかも面白くないって思っていました。役割とりかもやりたくないことばっか…。

1 年経つ前に私はまた施設を出ました。東京にまた帰りましたが、家族にも受け入れてもらえず、行くあてもなく漫喫で 3 日間ぐらい過ごして、お金がなくなる前に施設に戻りました。悲しかったです。その 1 年後にも施設を出しましたが、その時はすぐに施設に戻りました。施設を出てもいい事なんか何もない、ただお金を無駄に使うだけでした。(笑)

ステージ 1 の時は一生懸命お金を貯めて、コンベンションに行きました。タバコもやめて沢山お金を貯めました。目標金額まで貯めることはできませんでしたが、コンベンションに行けるまでのお金を貯めることができました。すごく嬉しかったし、行ってみて面白かった。その時は、福岡まで行きました。初めての旅行でとても面白くて、施設に帰りたくなりませんでした。

私が入寮した時、犬がいました。最初見た時は汚い犬だな…と正直思いましたが、実は病気で手術をしたばかりの犬でした。毛をバリカンでカットしてみたらかわいい犬でした。人なつっこい犬でとてもいい子でした。病気が酷くなり散歩も行かなくなり、抱っこも体が痛くて嫌がる様になりました。大好きなご飯やおやつも食べなくなり、とてもかわいそうでした。

それから、入寮してすぐにギャザリングがありました。何をするんだろう？行きたくないしか思っていませんでした。でも行ってみたら楽しかったです。外でカレーを食べたりして美味しかった事を覚えています。夜、キツネを見ました。

私の生活はこんな感じでした。わがままで、自分勝手に、一番の問題児と言われて…こんな私がここまでこれたこと、奇跡、感謝。みんな大好き、ありがとう



6月にステップアップした仲間

1st

・該当者なし

2nd

・該当者なし

3rd

・該当者なし

CF

・オオヤ Stage1～Stage2 へ

PP

・プログラム修了者 1 名出ました。

6 月の献金・献品

(献金) 匿名者 5 名様(移転献金も含む)

(献品) 西尾雅樹様、夏刈昌様、泉キリスト教会様、行泉寺大巴徳龍様、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

・ 7 月に入りジメジメとした日が続きますが皆様におかれましてはいかがお過ごしですか。梅雨が明ければ夏本番暑くなると思いますので皆様におかれましてはお体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉

何度目かの分岐点

アルコール依存症のフユ

今年も暑い季節がやってまいりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回ニュースレターを書く機会を頂きありがとうございます。書かせていただく都度、自分を振り返ることができることにも感謝いたしております。施設生活も9年目に入り、年齢も還暦を迎え節目ということもあり、身が引き締まる思いです。あらためて、人生の約6分の1を施設で過ごさせて頂いているのかと思うとなお更です。二十歳からの飲酒・喫煙歴で、30年ほど続いていたことになります。今現在、それこそ奇跡的に止まっています。精神科の病院に入院していた時を除いて、ほぼ毎日飲酒していた訳ですから本当に奇跡としか思えません。少年期までは、実父の酒を飲んでの醜態を目の当たりにして育ったことで、「自分はそんな大人になるものか」と。ちょっとした信念を持っていました。そんな父親も、孫ができたあたりから急に酒を飲まなくなったものと記憶しております。自分はと言うと、成人して就職が決まった頃から酒のある環境が整ってしまったことで徐々に溺れていってしまいました。「ちょっとだけだから。」「付き合いだから。」「自分は好い酒飲みだから…」といったありきたりの理由付けで飲み歩いていました。軽い気持ちで預貯金にも手を出し、時に妻に「電車、バスの定期券を買うから」と、嘘をつき小遣いの追加を猫なで声でせびったことも一回や二回ではありませんでした。パチンコ、パチスロでその穴埋めをしたこともありました。上手いかなければ、開き直りです。そんな行為を繰り返していたわけですから、人生が好転するはずがなかったです。

人生の大きな転機としては、四十歳で離婚、退職。その後、入籍は出来なかった最愛のパートナーを乳癌で亡くしたことで自暴自棄になった時です。パートナーを亡くしたのは五十一歳位のときで、入寮半年前のことでした。精神科の病院から繋がりました。

入寮当初、なかなか施設生活に馴染めず、プログラムの時間やルールを守れないやらで何度もペナルティーを科されました。米を研ぐこと、食器洗いすらろくに出来ない始末でした。それでも仲間は優しいもので、いろいろとアドバイスをくれたりフォローしてくれたので、時間は相当かかりましたが何とか乗り切ることができたように感じています。その時の仲間に本当に感謝、感謝です。後に仲間から伝え聞いたところでは、大方一ヶ月ももたずに逃げ出すだろうと思われていたということでした。

社会復帰施設である3SCの施設に異動して来たのが去年の5月でした。三度目となります。早いもので、もう1年も過ぎてしまいました。変な意味で施

設生活に慣れて来てしまっているのです、逆に言うと社会復帰という言葉に「恐れ」と「不安」を抱いていることも事実です。後から来た若い仲間たちが、施設を卒業していく姿を横目で見ていて何のアクションも起こさなかった自分を情けなく思います。最近になって、やっと重い腰を上げ、施設責任者にも背中を押され、色々と手を煩わせながら障害年金の申請をし今年中に受給できる見込みが立ちました。半歩か一歩踏み出せたように感じますし、「卒業」という言葉にも少し近づいたのかもしれませんが。昔からの悪い癖で、面倒だと思うことは即

棚上げしてしまいがちです。いまだに手放していいものを抱え込む傾向も抜けきってはいません。自分としては、だいぶ正直に生きられるようになりましたが、見つめ直せば見つめ直すほどに自分の性格上の欠点が浮き彫りになってきてしまいます。なかなか、事実を事実として受け入れるのも自分には困難なことです。

アルコール依存症と併発している「双極性障害」との付き合いも三十数年に及んでいます。周りにある「施設」や「人」といった社会資源を活用し、セルフケアをしていけたらと思います。

ありがとうございました。

施設報告

**1sc（導入）14名 2sc（回復）11名 3sc（後期・社会復帰）12名
CF（農業）13名 pp ピースフルプレイス（女性）15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 643,000 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