

## 次月活動予定

9月

- 2日 アディクションフォーラム実行委員会
- 4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 JRCNA 15 in 宇都宮
- 6日 JRCNA 15 in 宇都宮
- 7日 JRCNA 15 in 宇都宮
- 8日 JRCNA 15 in 宇都宮
- 9日 東京保護観察所プログラム ガイドポスト
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 県北家族の集い 再犯防止推進サポート事業県央
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 14日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 17日 宇都宮保護観察所引受人講習会 再乱用防止教育事業県南
- 19日 再乱用防止教育事業県央
- 20日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 依存症関連相談技術研修会
- 25日 再犯防止推進サポート事業県南
- 26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
- 27日 再犯防止推進サポート事業県北
- 28日 韓国ダルクフォーラム 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 家族教室  
再乱用防止教育事業県央
- 29日 韓国ダルクフォーラム 家族会 BBQ
- 30日 韓国ダルクフォーラム

10月

- 2日 さくら市教育委員会施設見学3sc
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 8日 大相撲那須与一大田原場所ボランティア 宇都宮保護観察所プログラム
- 9日 大相撲那須与一大田原場所ボランティア
- 10日 再犯防止推進サポート事業県央

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100円

# SSKO

栃木 DARC

ニュースレター 第197号(2019.9.12)

# Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center  
**DARC**

## 生活訓練（自立訓練）施設が始動します

特定非営利活動法人 栃木 DARC  
生活訓練施設 3rd Stage Center 管理者兼サービス管理責任者 村田麻友子

9月に入り、秋の深まりを感じる今日この頃。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。栃木 DARC では、2019年10月より宇都宮市の指定を受け、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス事業として、生活訓練施設「3rd Stage Center」を開設いたします。そちらで管理者兼サービス管理責任者を務めさせていただきます、村田麻友子と申します。どうぞよろしくお願ひ致します。

栃木 DARC に入社して早4ヶ月が過ぎました。私はこれまで精神科病院の精神保健福祉士として働いてきた年数が長く、依存症回復支援施設で働くのは初めての経験です。

人は、似たような価値観や生き方をしている人たちのそばにいて、自分が何者かなんてことはわざわざ考えたりしないのかもしれませんが。自分と異なる他者と出会い共にする時、自分を形づくる輪郭が、否が応でもじんわりにじみ出てくるのでしょうか。依存症を経験した回復者が職員となって支援を行うダルクという世界に飛び込んだ瞬間から、「依存症になったことがない自分」をこれほど感じ、考えさせられたのは、今までの人生で初めてです。私には、アノニマスネームがありません。「仲間」と呼んでももらえることもありません。それでも疎外感を味わうに至らず、働きやすさを感じられているのは、栗坪代表および各施設長を始め、周りの皆さんから広い視点で受け入れてもらっているからに他なりません。

生活訓練施設は男性3名、女性10名の13名でスタート予定です。面接を行い、個別支援計画の作成をしたり、立てた計画の実施状況の把握を行うモニタリングが主な仕事になります。ケアマネのような存在に近いと言えますね。

依存症の体験談を語れない自分、知りえないこと、わからないこと。それら1つ1つ、大切に向き合いながら、皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

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

## メッセージ

3<sup>rd</sup> Stage Center 大吉 努

9月に入っても残暑が続き体調管理が難しい時期が続きますが、朝晩に季節の変わり目を感じることも増えてきました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、9月6日から8日にかけて宇都宮市文化会館にて「第15回NA日本リージョナルコンベンション」（以下：コンベンション）が開催されました。コンベンションとは年に一度の自助グループの回復を祝うイベントです。毎年日本各地の持ち回りで開催されていて、今回は宇都宮で開催されました。コンベンション開催のために約2年前から準備を始め、3日間を通して1119名の方々が参加されました。参加者が増えている要因のひとつとして自助グループを見聞きする人たちが増えていることで回復の社会資源としての認知が広まっていることが挙げられるかと思えます。今回も当事者と関係者の方々にたくさん来ていただきました。率直な感想として宇都宮でコンベンションを開催できて嬉しい気持ちでした。コミティに所属し、コンベンション開催の準備を手伝い、実際に参加して多くの仲間に出会い、繋がりを感じて回復のエネルギーを蓄えることができました。僕は宇都宮で生きることがうまくいなくなり、宇都宮で回復を続けてきたので今回のコンベンションには個人的な思い入れもありました。

約2年前、誘致を検討していた時、僕の中には2つの考えがありました。ひとつが栃木、茨城で形成されている北関東エリアの自助グループの活性化です。ダルクの一つの目的は自助グループに繋ぐことですが、社会復帰後も継続して自助グループに参加する率は決して高くありません。先日参加した「ダルク意見交換会」で発表された「ダルク追っかけ調査」の中でも、社会復帰後に継続的に自助グループに定期参加していることが断薬を維持するための3つの要因のうちの1つとして挙げられていました。紹介する側とされる側の両方に自助グループの魅力を知ってもらい機会としてコンベンションを開催できたらと考えました。もうひとつの考えは社会復帰施設を担当している中で社会復帰後の社会資源として自助グループの必要性や大切さを伝えられているか自分自身の関わりに疑問を持っていることでした。社会復帰後の居場所と回復のツールとして自助グループをもっと活用してもらえたらと常々考えていました。しかし、自助グループの伝統の中には「広報活動は惹きつける魅力に基づく」という項目があります。魅力は僕が説明するものではなく、コンベンションを開催し、個々に感じてもらうことが何よりのメッセージになると考えていました。実際に開催に向かう中でこれらの考えについてたくさんメッセージをもらったと思っています。開催を経て、これから地域の自助グループがどのように変化するのか楽しみです。

ダルクのプログラムを修了し社会復帰をすることは仕事、生活、回復など様々なことを自分で行い、それを継続していくことだと思います。少しずつ社会の中で楽しみや責任やコミュニティを増やしていくことも「幸せ」になり薬物をやめ続けるために大切なことです。自分のライフスタイルにどのくらい「回復」を取り入れるのかは個々に違うかもしれませんが、期限がなく自分の気持ち一つで利用できる社会資源は自助グループしか今の所ありません。社会復帰後に自助グループをライフスタイルに取り入れるサポートをするのも、依存症の就労支援には大切なことだと今回のコンベンションを通じて改めて考えました。

## 自分自身の限界

依存症のキンタロー

この度、施設を卒業後にニュースレターを書くことになりました。那珂川コミュニティファームの生活は6年暮らして毎日が楽しく過ぎていきました。畑や田んぼや草刈りのプログラムも好きでした。卒業後は那珂川の町営住宅に入ることが決まり、心はウキウキでした。一人での生活が始まり、最初の二カ月は色々やる事があったのでアルコールの事も忘れていました。段々と生活に慣れてくると、ダルクでの目標を卒業までしか考えていなかったのが今日この時をどう過ごせばいいのかわからなくなりアルコールに手を出し、一日中飲むようになったのです。

那珂川の施設に毎日通う筈なのに、仲間と会うことも無くなり孤独な生活をするようになっていきました。そして生活はアルコールを止めたいと思っても止まらなくなり、先行く仲間に電話を掛け「アルコールが止まらなくなった」と話をした所、那須の施設でプログラムを受けた方が良いとの話で那須に再入寮する事が決まり三カ月間プログラムを受ける事になりました。那須での生活は長く感じました。早く那珂川の住宅に帰りたい気持ちが強く、三カ月の施設生活が早く終わらないかと毎日思いながら生活をしていました。

そして三カ月のプログラムも終わり那珂川の住宅に戻り、再び一人での生活が始まる事になったのですが依存症という病気は甘くありませんでした。那珂川の住宅に帰った日にアルコールを買いに行きました。那須の施設で学んだプログラムも頭の中でわかっているけど身体と頭がバラバラの行動になるのです。「今日だけはアルコールを飲んでも大丈夫」と甘い考えが出ました。それからは自分自身の力ではアルコールが止まらなくなり、色々考え、行動も試してみるのが一向に止まらないのです。先行く仲間に電話を掛け、その仲間のアパートに一月も泊めてもらいました。それでもアルコールは止まってくれません。仲間のアパートから帰る電車の中ではすぐにアルコールを飲んでいました。

休みの日には教会に通い、牧師さんの話を聞くのですがアルコールは止まりません。話を聞いてもらっても相談をしてもアルコールが止まらないのです。

去年の7月から、本当の地獄の生活が始まりました。部屋で一人でアルコールを飲んでみると、外を歩く人の足音や車の音が怖くなり部屋のカーテンを閉め切り、外から部屋の中を見られないようにしました。去年の夏は暑かったので、部屋の温度は45℃ぐらいになります。湯船に水を溜め身体を冷やすのです。ときどき先行く仲間が住宅に訪ねてくれるのですが、朝からアルコールを飲んでいるので会うことも出来ませんでした。人が訪ねてくると部屋の電気を消すのです。音がするとカーテンの隙間から外を覗いていました。なにしろ人に会うのが怖くなったのです。アルコールを買いに行くときは朝でも夜でも買いに行くのですが、時には大雨が降ろうとも自転車で体が濡れてもものともせず買いに行くのです。店の人はそんな自分をどう見ていたのか、今考えるととても恥ずかしくなります。頭の中ではアルコールの事しか考えていませんでした。

一番怖かったのは、考えている事が現実なのか区別がつかなくなった事です。もう限界だと思い、那珂川の先行く仲間に電話を掛け「アルコールが止まらない」と話をしました。すぐに住宅に行くと言ってくれました。先行く仲間の話を聞くと、野木の施設に行く話でした。そこでまた決断をする事になるのです。住宅を手放す事に中々決意が出来ませんでした。一人での生活に未練がありました。でも命の方が大切だと思い、手放す事にしました。野木の施設でのプログラムをしっかりと学んで、もう失敗して学ぶ事が無いようにしたいと思っています。

## 「近況報告」

依存症のペー

皆さん、こんにちは。依存症のペーです。早いものでニュースレターの原稿を書くのも4回目になります。本来ならば2年9ヶ月の施設生活を振り返り、前向きに将来の展望などを書くつもりでいましたが、8月の中旬に施設を飛び出し、スベった挙句にグズグズになって戻ったばかりの自分です。とにかく今は、自分のこれまでを振り返りたいと思います。

自分はこの9月で46歳になります。社会的で地域の信頼厚い父と情深い母、スポーツマンの2人の兄がいる何不自由ない家庭で育ちました。幼いころの自分は内向的で、ひとりで本を読んでいるのが好きな子どもでした。なぜか花が好きだったので、近所に生えている雑草や庭の花を摘んで近所に配っていたイタい記憶があります。近所の人たちは「ありがとう」と言ってくれてはいましたが、恥ずかしい気持ちが芽生え辞めてしまいました。兄たちのようにスポーツに興味を持つことはなく、何となく父とは距離をとり、母には依存するようになっていきました。苦手な人と関わりを避ける癖が育っていきました。同性愛者としての自覚を持ったのもこの頃。勉強は得意不得意があったものの、嫌ではないと自分に言い聞かせて、母との関係を維持し、父の介入を防ぐ為に続けました。表面的には大した問題も起こさず、思春期を終え年齢的には大人になりました。でもその間、自分がしていたことは自分の気持ちに嘘をつき、我慢を続けることだったと思います。本当は自分がどうしたいのかも分からないままに。

ひとり暮らしが始まって、自分の我慢のタガが外れていきます。お酒に散財、性の振る舞い。どれも我慢の後に来る嫌な気分を変えてくれました。もちろん、就職してもそれは加速するばかりでした。なにしろ自由に使えるお金と日々自分にかかるストレスが確保された訳ですから。そんな自分が薬物と出会うのは必然でした。最初は脱法ドラッグ、続いて覚醒剤。嫌いじゃないと思っていたものもどんどん嫌いになります。仕事、恋人、友人、家族。最終的に自分。薬が効いているときだけは生きている気がしたので、薬を止まりませんでした。

2回逮捕されて栃木DARCに入寮しました。それでも自分が幼い頃から続けてきた、いつでも「はい」と反射的に答えてしまうことや、自分の感情にふたをして我慢をすることは変われませんでした。ハイヤーパワーに我慢だけでは乗り越えられない課題を与えてもらい、自分を痛みをちゃんと感じる事の大切さに気づき、こんな自分に関わってくれる仲間感謝の気持ちも生まれていたはずでした。初期施設で1年8ヶ月を過ごした後、少しは自分が好きになれた気もしていました。しかし、状況が上向いたと感じるとすぐ古い生き方が顔を出します。宇都宮の施設に移動し、チーフの役割を与えてもらってからの1年間は「自分の病気」に気付いては落ち込み、何とかしようとしているうちに別の問題が発生する悪循環の繰り返しでした。その悪循環に自分は昔ながらの「我慢」で対処しようとしていました。その場しのぎ、問題の先送りが続くと仲間の中にいること事体が苦しくなって、結局自分は施設を飛び出してしまいました。最悪の選択でした。

現在、自分は野木の施設でプログラムを受ける毎日です。施設生活のやり直しです。身体面でも精神面でも状態は良いとは言えず、ともすれば気持ちが折れそうになります。でも施設の仲間が気を遣ってくれ、連日病院に付き添ってくれ、自分が暗い顔をしなくて済むよう配慮してくれるので、同じ選択をしないでいられます。本当に仲間感謝です。自分のことばかりでごめんなさい。ようやく変わらなければ生きていけない自分に気づきました。すぐに結果が欲しくなりますが、諦めずゆっくり生き直します。最後まで読んでいただいてありがとうございます。

## 変わって行く自分

アディクトのジョアン

初めまして。アディクトのジョアンです。懲役1年執行猶予3年と言われ、この栃木ダルクに来ました。万引きです。母に何度も何度もやるな！と言われましたが、やってしまうのです。今回は詳しくは言い辛いのですが、俺が高校に行っていた時の事を知っている、知人がいい仕事を紹介してやるから手を汚せ！と言って来て、母の借金の事もあり、初めて自分の利益の為にやりました。母に愛されたい、自立したい！色々な思いでします。最初から万引きだった訳ではありません。最初は母親からの財布から始まり、両隣の部屋のお金を盗みに行ったりしました。その時は、母親も真剣になって自分と向き合ってくれました。その感覚をもう一度と、思いついたのが万引きでした。母親の煙草がまず嫌だったし、心配もあったし、金がないと言って小遣いもくれないくせに、1日何箱も吸うと言った感じだったのでイライラして沢山万引きすれば強制的にお金が出て行くという思い等、色々な理由を付けて正当化、自分は悪くない、悪くないと逃げの心を持っていました。情けないです。そこからです。歯止めがきかなくなったのは。そこから、病院や児童自立支援施設に入りました。そこでも問題を起こせば何とか母に会えるかも？帰れるかも？とか、でも万引きは俺をどんどん孤独にしていきました。そして、少年院に2回も行きました。離れば離れる程、出て来た時、母に会いたくてやっってしまった、今回に至るのです。いつになったら自立出来るのだろうと、いつも悩みます。愛に満たされたい、でも母が嫌いで、好きでよく分かりません。これからどうしていいか、正直わからないところです。でも、ここ栃木ダルクに来たのも何かの縁です。変えていけるところは変えて徐々に治療、自立していきたいです。でも、変わってってしまうことも、少し怖いです。新しい自分に付いていけるのか、母はどんな反応をするのか、もう何に対しても、恐れを感じています。そして、どうにもならなくなり、また同じあやまちをおかしてしまうのです。でも、もう孤独で苦しい思いはしたくないです。変化を恐れていても何も出来ないし、前に進めない。ずっと子供でいたいという気持ちもありますけど、やっぱり変わって行かなければならないと、自分でも思います。ここでやれる事は、やっていきたいと思います。先行く事ばかり考えて、どうにもならなくなります。自分の駄目なところを出すとキリがなくなります。でも、あきらめないでやって行きたいです。マイペースにやってパンクしないように、けど周りに合わせるいいところをせめて行きたいです。ここに居る仲間を本当に仲間だと思って、俺は独りじゃない、アディクトから抜け出して自立したいと思います。まだ21歳です。今のうちに変わらないと、変わりにくいと思います。自分の心から逃げず、さらけ出して行きたいです。人を傷つけて得たものは、何も心の傷はいやせませんでした。警察が来ればどうにかかなと言う考えはやめたいと思います。母に会いたくてしかたないけど、ここはグッとこらえて家族の絆をなおして行こうと思います。無理に家族に近付いて、仲を壊したくはないです。もう、自分も相手も悲しませたくないです。今日だけと、ワンデーバッチをもらった時、今日一日とりあえず頑張ればいいのだと思い、気が楽になりました。先の事ばかり考えて、いつもパンクしていたので今日だけと言う言葉を心にひめ、やって行きたいです。今、いるところを良き分岐点にして、これからの人生をよりいいものにして、自分を周りもハッピーにして行きたいです。これからの人生楽しくやって行く為には、今を頑張らなければいけません。今は苦しいかもしれませんが、この先きっといい事が待っているかもしれません。それを信じてやっていきたいと思います。では、またの機会にお会いしましょう！ありがとうございました。

## 回復とは

サチ

こんにちは。アルコール依存症のサチです。ここの施設にきてから2回目のニュースレターになります。1回目のニュースレターは施設に来てすぐの事でした。何もわからないまま、書いたなど。こちらに来てからもうすぐ1年が経ちます。

この1年間のあいだには色々な事がありました。来てすぐに「お酒を飲んでなければもう依存症は治ったものだ」と思い込んで、ここから出て行きたいと言出し施設長と口論になり雨がもの凄く降る中、傘もささないで出て行った事を思い出します。

近くのコンビニでビールを買って飲んで、そのまま具合が悪くなって病院に運ばれてしまっ行くところも無く施設長に電話をしてお迎えに来てもらって。仲間たちもイヤな顔もせずにお帰りなさいと迎えてくれて。

元々私は、仲間なんてものはなんだろう？みんな仲間、仲間と何かがあれば言っているけれど、どうせここを卒業してしまえばみんな別々の道を進んで連絡も取らないくせに、くらいしか思っていないませんでした。仲間達が私に優しくしてくれても、心のどこかでみんなを信用できない自分がいました。誰のことも信用しないままここでの生活を送ってきました。プログラムに関しても、こんな事をしていても回復出来るのか？大丈夫なのか？そんな事ばかり心配していました。ステージ1からステージ2になった頃、少し自分の気持ちに変化が起こってきたような気がします。まず、お酒を飲んでなければ依存症は治ったという考え。それと、自分の欠点と向き合う。最後に仲間の大切さ。

お酒に関して、今は全然飲みたいという気持ちはありません。この気持ちは、生涯忘れてはいけない事だと思っています。

自分の欠点について、私はイヤな事を言われるとすぐに顔に出てしまいます。人の話を聞かない。大きな声で怒ってしまう。ここにきてから自分の欠点がわかってきた気がします。自分の欠点を直さなければ又、お酒を飲んでしまうだろうなと思っています。

人生も半分以上、生きてきてやっとわかった様な気が致します。

最後は仲間達の事です。今、多くの仲間達と一緒に生活をしているのですが仲間の大切さにつくづくありがたく思っています。

最近、役割が増えてきて色々な事をしなくては行けないのですが、私が忘れていた事、しなくては行けない事、なにも言わずにやってくれています。今までだったらやって当たり前だろうくらいしか思っていなかった自分が恥ずかしく思えてきます。

施設には色々な仲間がいます。初めはどう接していいのかわからなくて不安でした。私と同様、不安、心配を抱えている仲間達でいっぱいです。毎日、毎日、家に帰りたいと言っている仲間もいたりします。私もそうでした。

もうすぐ1年が経つにつれて、自分の欠点、自分の回復、先の事、色々考えさせられる事がいっぱいできました。まだまだ先は長いです。何年先に終わるかはわかりませんが、今は回復、欠点を見つけだし、直していきたいです。そしてこれからも仲間達と楽しく、なんでも言える関係でいたいと思います。

まだまだ暑い日が続きますけれど、皆様、体には気を付けて1日1日を大切に生きていってくださいね。

読んで頂いてありがとうございました。

# 8月にステップアップした仲間

1st	・トンチキ スズ ショウ メンバー～サポートへ
	・ジン タケ オカチャン サポート～リーダーへ
2nd	・テツ リーダー～チーフへ
3rd	・メイちゃん メンバー～リーダーへ
CF	・ノブ Stage1～Stage2及びサポートへ
PP	・該当者なし

## 8月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、匿名者1名様(移転献金も含む)

(献品) NPO 法人セブナーサリー友光光子様、安楽寺様、他匿名者9名様

# お知らせと一言

・栃木県宇都宮市で開催された JRCNA in 宇都宮も無事に終わり、ホッと一息ついているところです。仲間との出会いに感謝すると共に、全国から来てくれた仲間にありととう言いたいです。

編集 秋葉

## 今後の取り組みと課題、那珂川CFにて

依存症のじゅんじゅん

残暑厳しき今日この頃ですが、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか？私とは申しますと相変わらず那珂川CFで暑さにめげそうになりながらも、農作業PGを行いながら生活しています。那珂川で迎える夏も4回目となり、茄子の栽培も今年で4回目の経験となります。今年は350本の茄子の苗を5月に植え、今は収穫の真ただ中です。また今年から本格的に稲作も始まり、トラクターや田植え機を初めて操作する経験もさせていただきました。新たな経験をしつつ今までのことを継続し仲間に受け渡すことがこの夏の取り組みなのではと感じています。この毎日の充実感はクリーンあってこそで、アルコールと処方薬で狂っていた私に生きる実感とやりがいを与えてくれたことには感謝しています。

施設に繋がって最初の頃は不安と緊張ばかりで、続くはず無いと思っていたのが、すでに3年6カ月になりました。最初は“やらされている”と思っていた農作業がいつの間にか“やるんだ”に変わり、突っ走ってきてあつという間だった気がします。自分自身はと言えば“変わるんだ”と思ってもやっぱり“なかなか変わらない”というジレンマはまだ解けずにイライラすることもあります。とにかく“頭で考えるより体を使って動けば何とかなる”と思いはじめ、そういった面では那珂川CFの農作業PGは私にとって変化を起こすきっかけを作ってくれたものかも知れません。いつの間にかここに居続ければ安心だという意識が生まれ、農業をやりながら自分自身を修正していくという生き方が私には合っているのかも知れません。それでも作っているのは作物だけど、それを作っているのは人間であり、仲間とのコミュニケーションのツールとしての農作業であり、自分はその手助けにたずさわらせていただいているだけだという意識は忘れてはならないものだと言いつつ聞かせています。

精神薬の減薬も施設に繋がってから始め、ついに今年の初めに精神薬の断薬を達成することもできました。処方依存で薬が自分を変えてくれる、薬だけが自分を全ての面で豊かにしてくれると思っていた私には思いがけない効果となり、これほど自分の意識が変えられる実感と喜びは、何物にも代えられないものです。

先日、施設長と一緒に実家に行く機会を与えていただき、私が施設に繋がって間もない頃に急死した母に線香をあげることができました。1年前の再構築の時、父に「お前が見ないと納得できないだろう」と言われ、まだ納骨していないことを聞かされて以来、ずっと胸につかえていた思いから解放されたようです。今は自分なりに生き方を探し続けて、希望を持って生きていることを報告

できた気がします。憎しみを許しに、それどころか感謝にまで変えてくれたもの、それが私に与えられた最大の贈り物です。

いよいよ今後の生活も大きく変化する時期が私に与えられ、施設の近くにアパートを借りて通所するというPGに変わります。週に何日かは施設に泊まり、徐々に一人住まいにシフトして行き、大丈夫なら通いながら農作業を手伝い、施設の業務を行うことになりそうです。これからは一人の時間と自由をいかに有効に使うかという新しい課題となります。この3年6カ月で自分のできること、できないこと、自分の身の程というものがわかったつもりですし、これまでの生き方、考え方がどれだけ誤っていたか、今後どういう生き方が自分にとって最適なのかを考えると、まだ施設で仲間と共に笑いあいながら農業をやっていた方が良さそうです。これからも気の抜けない日々は続き、悩んだり、壁にぶつかったり、凹んだりすることもありそうですが、ここまでやってきた経験と自信で乗り越え、那珂川CFで学んだことを無駄にならないように、今日も「今日一日」で生きて行こうと思います。それではこれからも仲間と共に笑いあいながらクリーンで過ごせることを信じて終わりにしたいと思います。

#### 施設報告

1sc (導入) 15名 2sc (回復) 13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) 15名計69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。