次月活動予定

2 月

1 日　再犯防止推進サポート事業県南家族教室
3 日　栃木県再犯防止推進シンポジウム　アディクションフォーラム実行委員会
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　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
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　再犯防止推進サポート事業県北
15 日　全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in とぎち
16 日　全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in とぎち
18 日　宇都宮保護観察所プログラム　再乱用防止教育事業県南
20 日　再乱用防止教育事業県庁
23 日　家族会
26 日　再犯防止推進サポート事業県南
27 日　宇都宮保護観察所　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
28 日　再犯防止推進サポート事業県北
29 日　北関東エリアオープンスピカーズミーティング

3 月

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

発行所　郵便番号一五七―〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三―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

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.comE メール：nesm@t-darc.com

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

SSKO
栃木 DARC
ニュースレター　第 200 号（2020.2.8）

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

まだまだ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

冬本番でますます寒さのます今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
さて、2/2 は栃木 DARC の創立記念日です。2003 年に開設してから 17 年が経ちました。あっという間に過ぎ去った歳月でした。私も 35 歳だったのに、いつの間にか 5 1 歳です。
いろんなことがありましたが、栃木 DARC を取り巻く薬物事情は良くなっていると言えます。
いろんな制度ができました。国においては一部執行猶予制度、アルコール健康障害対策基本法、またギャンブル依存も依存症の分類に入りました。
栃木県においては薬物再乱用防止教育事業、再犯防止サポート事業と特にこの１０年でめまぐるしく変わっています。
宇都宮市においては今年度から生活訓練施設として障害福祉サービス事業所として認可されました。
私たちは依存関連の様々な事業に携われるようになっています。
成熟してきていると思います。
しかし未成熟な部分もたくさんあります。
これから私たちがしていかなければならないことは何かを考えたときに、依存症者やその家族に対する偏見があります。これが早期介入や支援の細分化にブレーキをかけています。
これらを次世代へ残さないことが私たちの大きな使命です。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

近況

3sc 大吉　努

寒暖差が時に激しく体調管理が難しい時期ですが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？私は年末年始にかけましてインフルエンザに罹ってしまいました。復調までに時間がかかりましたが、もう大丈夫です。本年もよろしくお願いします。

さて、最近の 3sc の様子についてお伝えします。施設移転から約 10 ヶ月が経過し、生活にも大分慣れてきたと思います。色々なことが起こりますが、その都度皆で向き合ってきたと思います。2 月 3 日現在、3sc は 16 名で活動を行なっています。うち 6 名（一般就労 2 名、就労継続支援 A 型 3 名、就労移行支援 1 名）が、就労活動に出ており、社会復帰に向けて活動中です。現在ボランティアスタッフやプログラムに励んでいるメンバーも適切なタイミングとなりましたら、順次就労活動に入る予定です。

就労時に関するお話をすると、依存症をオープンにすることは、本人が悩むポイントです。栃木ダルクでは依存症をオープンにする就労を勧めています。個々の選択になりますが、秘密を抱えた職場環境より理解のある環境のほうが、就労継続に繋がっていると過去の修了者を見ていても感じています。「ソーシャルスキルプログラム」を通じて履歴書・職務経歴書の書き方、模擬面接など就労するために必要な準備とスキルを身につけます。そして、依存症をオープンにするメリット、デメリットについてもプログラムを通じて考えていきます。

オープンにすることに対して、する側がいくつか抵抗を感じることがあります。まず、依存症をオープンにすることによって面接に落とされるのでは？という不安です。これは本人の問題だけでなく、地域や雇用側が絡むことであり、本人の努力だけではどうにもなりませんが、オープンにすることが面接不合格というマイナスに働く不安が強まることでオープンにする抵抗は強まります。幸い栃木県内ではオープンにした結果、不利益になることは少なく、就労活動を行っています。従って、ダルクの利用者は基本的にオープンにする選択をして就労活動を行なっています。

次に自分が働くために必要なことを伝えることへの不安です。雇うことを前提にした雇う側の気持ちを想像してみると、雇う側が知りたいことは「働けるのか？」に尽きると思います。回復した依存症者は、セルフケアのための自助グループ参加、必要に応じた通院など、適切なケアを継続すれば、依存症でない人と何ら変わりなく働けます。自分に必要なことを要求ではなく、権利としてシンプルに伝えることへ苦手意識を持っている利用者も多いです。ソーシャルスキルやアサーティブトレーニングでは、相手の気持ちを想像した振る舞いについても考えていきます。

現在、栃木ダルクで取り組んでいる就労支援事業では、オープンにする側の「自己開示・説明」に対する不安と、雇う側の「知りたい」をスムーズに橋渡しするためのハンドブックを作成します。依存症はどのような病気であり、何に配慮すれば良いか、について内容に盛り込み、働く側と雇う側の相互理解のツールにできたらと期待しています。何事も出来ないのではなく、続けることが私たちの課題でもあるので、本人にとって必要な理解の多い環境構築に役立ててもらえたらと思います

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

Never give up

依存症の Sion

皆さんこんにちは。アディクトの Sion です。久しぶりにペンを執る今回は、初めての薬物使用から施設卒業、そして現在に至る経過を書きたいと思います。

僕が初めて薬物を使用したのは、１８才の時で中学の時の同級生との再会だ。その当時、僕は高校を中退し、荒んだ生活を送っていた。再会した彼とは、別に親しくしていた訳ではなかったが、彼も高校を中退していてその共通の経験が 2 人の距離を縮めていった。その出会いを境に僕は、深夜、彼と彼の仲間の溜り場に足を運ぶようになる。そんなある日、「パーティーをやるから来てみたら？」と意味深なメールが届き、理解できなかったが、メールの真意を知りたい衝動に駆られ、いつもの場所に向かった。そこで手渡されたのが脱法ドラッグだった。もう

自分の人生なんてどうでもいいと自暴自棄になっていた僕が、辛くて認めたくない現実から目を背ける為に脱法ドラッグに依存し、それなしでは生きていくのが困難になるまでに、時間は長くはかからなかった。毎日のように使い続け、生活はさらに乱れていった。その結果栃木ダルクに繋がることになるのだが、協調性の欠片もなかった僕は、団体生活に馴染めず、何回も施設を飛び出しては薬物を使い再び施設に戻ってくることを繰り返した。そんな僕に転機が訪れたのは、那須の初期施設から、宇都宮の社会復帰施設への移動だった。宇都宮の生活を通じて薬物を使って死にたいと渇望していた自分が生きることに希望を見出せたことが、薬物使用を止めることが出来るようになった理由だと思っている。そして、僕は和菓子の工場で働きながら施設を卒業した。仕事自体は、原料であるもちをもち機に投入する単純な作業だったが、上司や社員が平然とこなすその作業は、体力のない自分にはハードなものだった。朝 7 時から夕方 6 時までと勤務時間も長く挫けそうになることも多々あった。それでも仕事を続けられたのは、上司や静かに見守ってくれた家族、ダルクの仲間の温かいサポートがあったからだ。だが仕事中肋骨を骨折し病院を受診したら骨粗しょう症であることが分かり、仕事を続けることが困難になった。その時を振り返ると、悔しさと情けない気持ちになったことを今でも鮮明に覚えている。その後会社を退職し就職活動を始めるのだが、うまくいかず貯蓄も減っていった。そんな僕に転機が訪れる。通っていたハローワークでの就労移行支援所のリーフレットとの出会いだった。僕は藁にもすがる気持ちで入所を決意した。そして、2 年間様々なカリキュラムを受け、宇都宮地方検察庁への就職を掴み取ることが出来たのだが、その時すでに以前乱用していた咳止め薬を使用していて、最初はコントロール出来ていた薬物使用が、最終的には乱用するようになり、仕事も辞めることになった。そして、僕は今野木の 2nd　Stage Center で共同生活をしている。時々、後悔の念に駆られることもあるが、後悔という行為はもう二度と後悔しないようにするものだと思う。だから今回、薬物の呪縛から救ってくれた仲間や家族に感謝の気持ちを忘れずに、前を向いて自分の希望の実現に努力していこうと思う。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

きっかけと始まり

依存症のクマ

今から１５年程前、僕は家の部屋に引きこもっていた。

光がとても眩しく感じて、部屋の電気を消し、太陽の日も鬱陶しいので雨戸を閉め、僕は完全に闇の世界の支配者となって‥‥、いや支配されていた。

僕は幼少期から少年期そして青年期の初めまで、「お笑い芸人になる」という夢こそ叶わなかったが、順風満帆に若者らしく、そして人間らしく生きていた。学生時代、勉強は最悪だったが、先輩後輩の関係なく一番のスポットライトを浴びていた。クスリには手を出さなかったけれど、その頃は何をするのにも自分が一番乗りだった。バイクに乗り、髪を奇抜にし、彼女を作り、ケンカに１勝をあげるのも。そして腕相撲のやりすぎで骨折するのも。泣いたり笑ったりとそれなりに人生を謳歌していた。でも違った。

人生は本当に何が起こるかわからない。ある日、ホテルでの仕事が終わり家に帰って、いつものように風呂場で半身浴をしていた。３０分経ったので風呂場から出て、キンキンに冷やしておいたアセロラジュースに手を出し一気に飲み干して、でっかい冷蔵庫のドアを勢いよく閉めた途端、心臓に異変が起きた。不整脈だ。そのうち心臓のポンプが全速力で走り出した。何が起きているのか全くわからない。頭の中が真っ白になり、呼吸が乱れ始める。その時直感した「死ぬ」。それを見ていた母親は慌てた感じで、僕に横になりなさいと言う。その時に母親に対して言った言葉は今でも忘れない。「今まで迷惑かけてゴメン」シンプルな一言だった。バカだと思うかもしれないけれど、本当に死ぬと思ったのだ。

しばらく横になっていると、僕のポンプが落ち着きを取り戻した。「今のは何だったんだ？」後日、仕事を休み、地元で一番大きな総合病院へ向かい精密検査を受けた。検査結果を聞いて自然と口が大きく開く。「異常ありません。恐らくパニック障害でしょう。精神科か心療内科を受診してください。」翌日、家から一番近い心療内科に向かい、診察を受け結果が出た。昨日言われた一言と同じだった。まさか自分が精神薬を飲む羽目になるとは思わなかった。発作が起こるたびに服用したけど収まらなかった。それが更にパニックにさせた。

外にも出られなくなり、食事も満足に取らない。まさに闇の修行僧になった。そんな生活も三ヶ月を迎えたある日、いつものように台所へ残飯を捨てに行き、ふと脇に置いてあった日本酒が目に止まった。「これ飲んだら楽になれるかな？」酒にはもともと強かったので、それを一気に飲み干した。数分後、僕の中で革命が起こった。闇は消え、心地よい高揚感に包まれた。酒を飲めばエロくなるのは知っていたけれど、その時の僕を救ってくれたまさに聖水だった。うまく使っていけば元の自分、いやまたスポットライトを浴びていた頃に戻れる。

それからは処方薬と一緒に使い始め、ブレーキの効かないジェットコースターだった。光の世界に戻れたという嬉しさもあり、それが更に多幸感を生んだ。でも徐々にその感覚は麻痺していった。ある日には一升瓶を抱えたまま定期で受診しているクリニックに入ったり、ある時は足をケガして入院中だったので、車椅子で信号を渡り、コンビニに侵入した。これは余談だが、朝起きると財布のお金が増えていることもあった。

一生分の酒を飲んだと思う。体も壊した。でもまだ生きていて仲間がいる。それが今の一番の薬だ。僕は良い事でも悪い事でも、人生において無駄なことはなにもないとの精神で生き始めた。最近スリップした事も、何かしらの意味があって、必ず良い方向へと向かうと信じている。この方法に従うかぎり恐れるものは何もないのだと。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

ここで見つけた新しい生き方

依存症のじゅんじゅん

那珂川 CF に来てちょうど 4 年が経ちました。皆様いかがお過ごしでしょうか？依存症のじゅんじゅんです。前回のニュースレターを書いてから 5 ヶ月が経ちました。あの後、私は那珂川 CF の近くにアパートを借りて住み始め、毎日、通所して PG と施設の業務を行うようになりました。以前から環境の変化に適応する事が苦手だったので、少し体調を悪くすることはありましたが、大きな問題も無く今の所は無事に過ごしています。一人になったことでアルコールの欲求の危機感から抗酒薬も飲み始めたのですが、欲求はさほどなく変わりは無いので今は飲むのもやめています。生活も順調で、何より一日のわずかな時間でも施設から解放される安心感が生まれ、朝が来たら決まった時間に起きて施設に行くという目標ができ、施設に通いながらチーフの業務を行う事に差し支える事は無くなりました。

１年ほど前から那珂川で自立する事を考え始めました。これまでの経験の何かを地域で生かせないかと考えていた時に、近くの農業法人で玉ねぎやトマトの収穫を手伝う機会を頂き、トマト収穫が終了した日に現場を担当していたその農業法人の専務に、将来、自分が那珂川で自立を考えていて、卒業出来たら手伝わせていただきたい旨を伝えると、是非という返事を頂きました。那珂川 CF で農作業 PG に取り組んできた結果が形になる事ができました。

4 年前に私が那珂川 CF に来て思ったことは、正直、続くわけがないと思っていましたが、農作業 PG をこなしているうちに、いつの間にかここでの生活も、農作業も悪くないと思いはじめ、一日一日と PG に取り組み、やりがいを感じ始めている自分に気がつきました。施設での役割が上がるとともに、責任や重圧に潰れそうになり、何度も壁にぶつかり、その度に自分自身を見つめ直すことで、何がいけないのか、どうすれば良いのかを考え、仲間の為、施設の為、そして自分の為にどういう選択が一番適切なのかを考えると、ベストよりベターを、完璧よりも堅実を求めることが大切な事と気がつかされました。そして自分で何もかも背負い込まず、仲間を信じて助けを待つことも大切で、結果が出るのを急ぎ過ぎない事もわかってきました。アルコールの問題だけでなく、今まで自分がどれだけ間違った選択をしてきたか、焦り過ぎて結果ばかりを求めていたかという、生き方そのものに問題があったことを、この 4 年間で知ることができました。そして何よりも自分が誰かの為に何かができる事、誰かに必要とされている事に実感を得られた事に喜びと感謝の思いです。

そしていよいよ私もこの 1 月で施設を卒業する事になりました。50 年間生きていて、何もかも中途半端で、何かを成し遂げたことがなかったのに自分でも信じられない思いです。この 4 年間が自分にとって貴重な経験となり、たくさんのことを学んで成長できたと実感しています。PG を信じ、仲間を信じ、そして自分を信じ、自信も持てるようになりました。今思えば、自分がやってみたいと思っていたことは全部やってみた、結果ではなくやってみたことに意味があるのかなと思います。

今後も那珂川で施設とも関わりながら生活し、これまで受けてきたことの恩返しができるようにクリーンを続けていきたいと思います。NA のサービスは続けますし、できる限り会場にも足を運び続けるつもりです。ハイヤーパワーと仲間からの贈り物に報えるものは自分自身のさらなる回復と信じて、今の気持ちでいつまでもいられることが私の願いです。

最後になりますが、仲間達、星農園さんはじめ地域で関わって頂いた方々、そして支えてくれた父に感謝して終わりにしたいと思います。

感謝

依存症のユキ

みなさん、初めまして。薬物依存症のユキです。

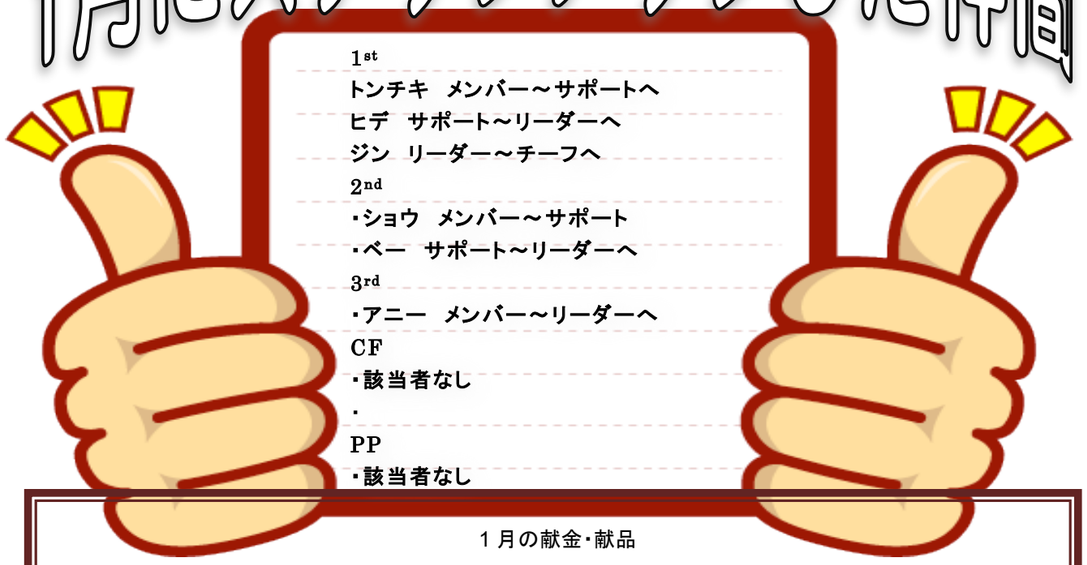
私は、MDMA、コカイン、覚醒剤依存で、入退院、刑務所、そして、今のダルク以外の施設を４年間位入寮していました。栃木ダルクには今月で入寮して、５カ月が経ちました。最後に覚醒剤を使ってしまったのは、去年の３月で１２年ぶりにリラプスしてしまいました。刑務所から出所してきて１０年経ち、その１０年間の間、目の前で薬物を使っていた友達が沢山いましたが、もう刑務所には二度と戻りたくないという思いと、もう絶対に薬物は使わない！という強い意志で１２年間クリーンでいました。１２年ぶりに再使用してしまったキッカケは、母の死でした。母が癌になり、亡くなってしまった時の心の痛みは、とてもシラフではいられないくらい苦しくて苦しくて、仕方がありませんでした。今でも母が亡くなって、この世にいないと考えても信じられず、どこかにいる様でどこかで生きている様で、本当に亡くなってしまったと受け入れる事がまだできずにいる今日この頃です。でも、私がダルクに今入寮させていただき、毎日社会復帰する為のプログラムや役割等を頑張っている事を天国にいる母はきっと見ていてくれていると思うと毎日頑張れます。施設では社会にいる時の様な自由がない為、時々折れそうになる時がありますが、近くにいてくれる仲間達、施設長、そして、社会で待っていてくれている家族や友達のおかげで、毎日クリーンを保ち、頑張る事ができている事に心より感謝しております。ダルクに入寮する前の私は自分を愛す事ができず感謝の気持ちもなく、何事に対しても当たり前だと思っていましたが、今は色々な事に対して感謝し、自分を大切にする事も出来る様になった事がダルクに入寮してからの大きな変化となりました。まさか１２年ぶりに薬物を再使用するとは思ってもみませんでしたが、これも私にとっての何かの試練だと思い、今はプラスに考え全てを受け入れる事が出来ました。私は２０代の頃、生きている事が苦しく、辛く、どうにも出来なくて薬物を使っては自殺未遂をくりかえし ICU にも入ってしいましたが、今はこうして健康な身体でこの世に生かされている事にも感謝しております。去年の３月にリラプスした時は、もう覚醒剤を打つ事も苦しく、生きている事も苦しく、どうにもならない思いで必死に生きてきましたが、今はシラフになり、正常な考え出来る様になり、とても生きやすくなり、本当に良かったと思っております。今迄の人生を振り返ると、沢山の辛い事、苦しい事がありすぎて、本当に生き辛い人生でしたが、ダルクに繋がり、毎日、同じ目標に向かって頑張っている仲間達と出会えた事でとても生きやすくなりました。元気がない時は「どうしたの！？なにかあったの！？大丈夫！？」などと声を掛けてくれたりもしてくれ、毎日毎日仲間達には励まされています。

これから私は社会復帰を目指し、ダルクでの生活を頑張っていこうと思っていますが、これからも色々な事に対して感謝できる人間になりたいと思っています。そして、私はもう一つ目標があります。それは感謝を表に出せる様に頑張るという事です。今迄の私は何に対しても我慢しすぎて、ストレスを溜め薬物を使用してしまっていましたので、ここでのダルク生活の中でしっかり練習したいと思っています。最後にリラプスした時は、今迄感じた事のない底つきを感じ苦しんだあの時の思いはもう無駄にしたくありません。これからは、今迄とは１８０度違った新しい人生をゆっくり、歩んでいきたいと思います。

家族を大切に、友達を大切に、仲間を大切に、そして自分大切に・・・。みなさんも、今日一日、今日一日、薬物を使わず頑張りましょう！
最後まで読んでいただきまして、ありがとうございました。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

1月にステップアップした仲間



1st
トンチキ　メンバー～サポートへ
ヒデ　サポート～リーダーへ
ジン　リーダー～チーフへ
2nd
・ショウ　メンバー～サポート
・ベー　サポート～リーダーへ
3rd
・アニー　メンバー～リーダーへ
CF
・該当者なし
・
PP
・該当者なし

１月の献金・献品

（献金）他匿名者３名様

（献品）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。
・ 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。
・ PP から自転車の検品あれば

お知らせと一言

・皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。中国ではコロナウイルスが大流行していて、日本でも感染者が少しずつ増えているので心配している所です。施設でも出来うる限りの予防策をとって行こうと思いますので、皆様も呉々もお気をつけてくださいませ。

編集　秋葉

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月 8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号 無断転載禁止

回復

依存症のチビクロ

私は、昭和 48 年 11 月 7 日生まれ栃木県那須塩原育ちで、海外にも留学にも行き、現在 46 歳です。学歴は、普通で、専門学校を渡り歩き海外にも留学をし、25 歳になって落ち着き、普通に仕事を始めました。職業ですが、海外の専門学校のホテルマネージメント科をでたこともあり、接客サービス、レストランやホテルなど、15 年間 40 歳くらいまではたらいていました。ですがその後、罪はなかったのですが、警察に手錠をはめられ新しくできた那須塩原警察署の留置所へ入れられ、その後設置入院で精神病院の一人部屋へ閉じ込められました。3 ヶ月入った後、主治医との面談があり、いろいろと相談できる環境になりましたが、出たいといっても言うことを聞いてくれず、精神薬の処方だけが増えていきました。自分もこれまでと観念しはじめて、外に出たいという気持ちだけが先走るのですが、もう行くところがないことにきずき、今の施設に連絡をしてもらい 3 ヶ月の時間を経て、今の薬物回復施設につながりました。施設に初めてきたころは戸惑うばかりでメンバーに溶け込むことができませんでしたが、時間が経つにつれ少しずつ挨拶もおぼえメンバーの人に受け入れてもらいながらうちとけていきました。やはり精神病院から移ってきたので施設での生活が、きびしく、きまりのある規則正しい生活でした。

ＮＡのことになりますが、ずっと気になっていたのですが、自分が 33 歳の頃、通い始めたのですが、35 歳のとき薬物でつかまり有罪判決をうけたのをきっかけに、ＮＡには行かなくなりはじめました。ただＮＡに参加したい気持ちものこっていて、たまにＮＡには参加しはじめました、ですが、自分ももう警察に捕まって、裁判所で罪をつぐなったのだから、もうＮＡ行く必要もないだろうとおもっていました。ですが、私の両親はいつも薬物回復施設の家族会に参加していたので、やはり自分にとってＮＡは必要なのだと少しずつきずき始めました。その頃ＮＡはというと外から参加する人がすくなく自分は参加はしていましたが、たまに来るめずらしい人の扱いをうけてしまい、あまり注目はされていませんでした。ただ自分とおなじで、いろいろと悩み事を相談しあった仲間がいることをおもいだして、また通いたいと自分の意思をはっきりとさせていきました。

話はかわりますが、煙草のことをはなしたいとおもいます。自分は 38 歳までスモークが好きでタバコも葉巻も好きなスモーカーでした。好きで煙ｆｒ草をすいつずけてきた自分ではありましたが、毎日 20 本、一日 1 箱といろいろな種類のタバコも好きで、銘柄もかえてすいまくっている自分でした。止めた原因もあります。いつものように寝ていると時間がたったころ咳が出てはじめてきてずっととまらない夜がありました。夜中じゅう咳がでて朝方までつづき、肺に水がたまってる感じがし、昼になっても止まらず医者に急行しました。自分でも原因がわからず、かぜもひいていないのに、のどもか

11976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020 年 2 月　8 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 10414 号　無断転載禁止

らからになり、10 秒の休みも無くずっと咳をずっとしつづけてしまい、咳のあいまに話すこともできず、ふつうに立って咳をしながら歩くのがやっとの感じで、、、すぐにでも入院して、呼吸器でもつけてもらいたいと願って医者にみせに行きました。すると医者はすぐに、あまいぬり薬をのどちんこぬってくれ、少しずつ咳はおさまりましたが肺のいたみは、かわらず、はれあがって、水もたまっている肺炎手前の肺気腫だと診断されました。あと 2 日遅かったら肺炎だったよと、脅されましたが、タバコを止めてください。と真剣にそのとき言われました。

タバコが私にとっての趣味であることが強く感じたのは、あるとき働きに行った職場でした、その職場はタバコのすっている人のいない回転すし屋で、誰一人タバコをすって米をさわっていない環境でした。自分も作業とひきかえならとタバコをすうのをストップし、自分の禁煙生活をつづけ、なんとかタバコを 1 年間やめることができました。今は禁煙生活 8 年目になりますが、薬物をやっていたことも、自分の大切な行動がまちがっていたときも、自分がやってきたことのねっこには、違法でタバコを 13 歳のときからすっていたことにあるんだなと自然ときずきはじめていき、薬物回復の上で喫煙はフラッシュバックでもあるということにもきずきはじめ、ためしではあるのですが、タバコはやめてます　まあタバコにもいいところもあるとはおもうのですが、、、健康の為！ですかね

施設報告

1sc（導入）10 名　2sc（回復）13 名　3sc（後期・社会復帰）16 名 CF（農業）13 名　pp ピースフルプレイス（女性）13 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。