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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

SSKO 栃木DARC News Letter

Remission

2020/6/8
NO.205

目次

P1　栃木DARC代表
「コロナがもたらすもの」
P2　1st 施設長
「隠し事」
P3　CFメンバーメッセージ
「惰性生活のなかで
価値観を考える」
P4　PPメンバーメッセージ
「現在の私」
P5, 3rdメンバーメッセージ
「夢」
P6. プログラム風景と紹介
編集後記
P7　5,6月のステップアップ
5,6月の献金、献品
施設報告
P8 1stメンバーメッセージ
「今ここで花を咲かそう」
P9 2ndメンバーメッセージ
「時間の流れ]
P10　次月活動予定

コロナがもたらすもの

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事　栗坪千明

6月になり、夏が近づいて参りました。暑さも雨が降るたびに増していくようです。緊急事態宣言は解除となり街も少しずつではありますが、活気を取り戻しつつあるようです。今年度はDARC全体の35周年フォーラムが実施される予定でしたが、中止せざるを得ません。残念な限りです。

感染はまだまだ油断を許さない状況ですが、施設も少しずつですが、オンラインミーティングなどを活用して、新たなフェローシップの形を模索しています。

しかしどうしてもメンバーたちの外出には制限がかかってしまうので、閉塞感からのストレスコントロールが心配です。施設内でできる生産性のある作業などを実施しています。その甲斐あってかメンバーは皆健康そうに見えます。何にしても早く収束することを願うばかりです。

生産性のある作業の一環として、これまで社会復帰施設以外では家庭菜園を作っていましたが、3rdStageCenterでも作り始めました。きゅうりとトマトです。日に日に大きく成長しています。私が施設にいる時には写真を撮って成長記録をしています。

実がなる日が楽しみです。

それ以外にもミーティングルームなどの塗装をしたりしています。色はブルーになりました。ブルーは環境効率を上げる効果があるということなので、プログラムにどんな影響が現れるのか楽しみです。この機会に回復環境を良くすることをしています。

これはコロナによってもたらされたものと言えるかもしれません。悪いことばかりではないですね。

栃木以外のDARCでも感染被害が出たという話は聞きません。意外とDARCは清潔なのだなと思います。

皆様におかれましても、まだまだ予断の許さない日々が続きますが、健康でいることを願っています

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

栃木 DARC®

隠し事

1sc施設長　栃原晋太郎

栃木DARCの事業

栃木DARCの事業の多くは、委託または助成を受桁形が多く、一般社会に向けての特定非営利事業と施設事業を行なっています。
特定非営利事業は、一次予防としての乱用防止、二次予防の再乱用防止を多く含み、施設事業は、三次予防以降となる依存症からの回復のための場所とプログラムの提供を行なっています。依存症本人が誰かに薬物を勧めることで薬物問題が広がるリスクを考えると、これも乱用防止の一環であると言えるでしょう。

コロナの最初の波の終わりが見えてきて、やっと自粛生活から解放される雰囲気が漂い始め、メンバー達の表情にも活力が戻ってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。
実は私は４月29日から5月7日まで入院していました。
幸いコロナではなかったです。
９年間やめていたタバコを大した理由もなく隠れて吸い始めたのが4月15日だったと思います。子供が欲しいねとなった時に妻と話し合って、新しい生き方の延長線上としてタバコも止めようと、お金の使い方を使い道を変えようと禁煙を始めました。妻は身ごもった時にはスッパリと禁煙を始めていたんですが私は止めては吸いを繰り返していて、施設の代表や他の職員と共にというかパワーゲームしながらチャンピックスも飲みながら軽い鬱にもなりながら何とか何とか止め始めたんです。それから奇跡が続いていって、タバコが大嫌いになったり周囲で吸ってても何とも感じなくなっていき正に禁煙成功者として生活していました。「タバコなんてステップ使えばやめられるから」って仲間に話したのも１度や２度じゃありません。だからって訳じゃないですが、ふと吸い始めたタバコも止めようと思えばすぐにまた止められるだろうし、やめる予定の物を妻や仲間達に言う必要はないなって自分に言い聞かせながら毎日２～３本くらいを吸い続けていました。口の固そうな仲間からもらっていたのは3日ほどで昔吸っていたクールをコンビニで買って吸ったら旨くて旨くて。1日に３本や５本くらいなら金銭的にも問題ないから吸い続けて行こうかなとも考えていました。ただ１週間がたった頃には1日に１箱吸ってしまい、これはヤバイぞと思った日の夜から咳が止まらなくなりました。翌日からは熱が上がり始めました。ちょうど栃木県でもコロナの感染者が多くなってきていた時期だったので自分でもコロナだと思い込んでいて、妻や娘にうつしたらいけないと考えて39度の熱の中で車上生活を始めました。それでもタバコは止まりません。咳は止まらないどころかどんどん酷くなる、病院に行って解熱剤を出してもらったのに２時間から３時間もするとまた高熱になる、保健所に相談して掛かり付け医に診てもらうとすぐにPCR検査を受けさせてくれました。翌日に陰性という結果を知らされましたが今度は酸素濃度が日に日に下がっていきました。下痢もひどくなり咳は相変わらず。総合病院で3日後に再検査をしても陰性でした。その時に先生に言われた病名は好酸球性肺炎。タバコのアレルギーが原因の肺炎だそうです。妻に病状説明をすると先生に言われて観念しました。LINEでここ数年で一番勇気を振り絞って実は・・と送信しました。「本当にバカだね～。タバコ吸ってもいいけど正直にね」だそうです。
仲間に嘘を強要しました。仕事に何日も穴を開けました。スピーカーも延期にしてもらいましたし病院にも迷惑をかけました。せっかく薬や酒をやめているのに胸張って生きられないのも嫌な感じです。依存症なんですよ。そして僕はもうタバコは吸えない身体になっちゃったようです。あ～あです。色々とあ～あです。でも仕方ないんで一歩一歩やめていきます。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

3rd StageCenter
～社会復帰～

3rd StageCenterは、社会復帰間近の回復後期・社会復帰期を担う施設です。1st StageCenterで断薬を目的として規則正しい生活や体力回復をし、2nd StageCenterで個々のプログラムを含めて過去の整理や人間関係の作り方を学んだメンバーが、実際の社会に近い環境で社会性の獲得と、健全な家族及び人間関係を身につけてもらう事を目的としたプログラムを組んでいます。本人の責任において生活するために起床、就寝などの時間も特に設けず、職場に出勤するのと同じようにプログラムの開始時間も設定しています。主体性を強化して社会復帰の準備を行う場所です。

「夢」

依存症のモリオ

こんにちは、薬物依存症のもりおです。今回約半年ぶりに５回目のニュースレターを書く事になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？私は那須１SCで８ヶ月、那珂川コミュニティーファームで３年半、今は宇都宮３SCで約半年を迎える事ができました。那須１SC入寮当初は山の中で５００円生活を３ヶ月続けました。那須１SCに入寮するきっかけになったのは刑務所への家族からの手紙でした。その内容というのは、ダルクで４年から１０年頑張ってくださいというものでした。出所当日、仲間のところに行くという事と、ダルクに入寮するという事の２つの道がありましたが、両方に電話をかけた末ダルクに入寮するという道を選びました。最初はすぐにでも出たいという思いで毎日を過ごしていました。１度施設内でトラブルが起き退寮するからと娘の所へ電話をして迎えに来てもらおうとしましたが娘にパパ出たらまたすぐに使うでしょと言われ、施設で頑張る様にと言われてそれではもう少し頑張るからと言って電話を切りました。自分は頑張る事が出来るか不安でしたが、何とか８ヶ月を過ぎて、施設移動がしたかった那珂川コミュニティーファームに移動する事が出来ました。那珂川コミュニティーファームでは那須１SCの仲間より年配の方が多く、信頼できる人と巡り会う事ができ、落ち着いた生活が送れました。那珂川コミュニティーファームでは、那須１SCのミーティングのプログラムだけではなく、農作業などの体を使ったプログラムが中心でした。自分は体を動かす事が好きだった為、施設移動して良かったなと思い生活をしていました。父が亡くなりいろいろな事がありましたが、何とか３年半過ごす事が出来ました。私は肘部管症候群という病気にかかってしまい両手の肘を手術する事となり、去年の８月に左肘、９月に右肘の手術を受けました。この病気はどういう病気かというと、肘から手の先まで痛みと、しびれが走り指先に力が入らなくなり、タバコを落としてしまうような非常に困った病気です。今は近くの整形外科に週に１度通い、リハビリをしながら生活をしています。去年の手術の際には、娘夫婦が４度お見舞いに来てくれて、初めて見る孫娘を抱く事が出来ました。今、何もしてあげられない自分に服や身の回りに必要な物などを買って来てくれて、本当に助かり嬉しく思いました。今は何もしてあげられませんが、１日も早く社会に戻り逆に娘たちの為に何かしてあげられたら良いなぁと思っています。今宇都宮３SCで生活をしていますが、あっという間に半年が過ぎました、合わせて４年８ヶ月の入寮生活になります。今は真剣にプログラムに取り組み１日も早く社会復帰を目指したいと思っています。社会復帰が私の夢です。その為には、社会にいた時のトレーラーの運転手をしてバリバリ稼ぎたいと思っています。その為には、取り消しになってしまった昔持っていた免許を取得しなければなりません。その為に毎月１万から２万のお金を貯金しています。全部の免許を取るのには大変お金がかかるので自分の力だけでは、どうにもならないなと思っています。この先、家族再構築をしながら母親や娘達と話し合っていきたいと思っています。家族の信用を取り戻す事は大変だし、それに時間がかかると思いますが、今は１日1日クリーンをのばした生活を送るしかないと思っています。夢

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

現在の私

依存症のカオリ

Peaceful Place
～女性～

PP(ピースフル・プレイス）は女性専用の施設です。ファースト・セカンド・サードの全過程を同じ場所で過ごしながら、それぞれの回復を進めていきます。女性依存症者の多くは、それまで生きてきた背景に様々な問題を抱えています。生きるための道具だったアディクションを手放していくとき、経験を共有し合える仲間が小さな安心感を積み重ねてくれます。その安心感が私たちを自己否定ではなく自己受容という形に変えてくれるのです。安全を感じながら回復を進めていくことができる場所とプログラムを提供すると共に、自分を大切にする生き方を身につけてくれるように願いながらサポートを続けていきます。

お久しぶりです。令和元年の12月で入寮して４年が経ちました。リラプスしてしまったときもあったので、クリーンタイムは今１年半です。最近まで入院していて、少しずつ前を向いて生活をしています。

私は子供の時、親と上手くいかなくて暴力を受けてきたり、ぐれてしまって家に帰らなくなったり辛い毎日を送っていました。そんな時に出会ったのがシンナーと覚せい剤でした。嫌な思い出を消し去りたいと理由を付けて、果てには刑務所にも入りました。刑務所から出所してそのまま病院に措置入院になり、そのままDARCに繋がりました。繋がった時は不安でいっぱいでしたが、だんだん慣れてきて仲間の存在を感じながら前を向き始めました。プログラムやNAのサービスをしているうちに、やりがいや充実感を感じるようになって生活が安定してきました。私はもともとNAのサービスに関わるのが好きで、ビジネスミーティングの書記をやったりコミティに入ったり、任期がきて違うサービスをしたりしました。今は、ステップワーキングガイドコミティやグループサービスリーダーをやらせてもらっています。プログラムは、３ステージプログラムやT-DARRPなどが好きです。生活の中では食事当番も大切なプログラムで、料理が苦手だった私も色々作れるようになりました。１番上達したのは唐揚げとトマトリゾットと肉じゃがです。１年の中で私が１番楽しみにしているのが、年２回の大掃除の後の焼肉食べ放題です。大掃除の担当をずっとやっていますが、その時はいつもの掃除よりもっともっと気合いが入ります。大掃除の時のお昼ご飯はお弁当でカツカレーの時もあったし、唐揚げ弁当などたまに食べるお弁当も美味しいです。他にも1年に１回あるギャザリングに楽しみの1つです。去年は宇都宮でコンベンションがありました。初めて参加して忘れられないイベントとなりました。たくさんの人とハグや握手をして、いろんな方のスピーチを聞いて、最後のカウントダウンも大盛り上がりでした。

話は変わりますが、去年の７月から作業所に通えるようになりました。今は２ヶ所目の作業所ですが、１ヶ所目は馬の世話をするお仕事でした。体力的にもハードでした。今通っている所は野菜を育てたり販売したり休憩もあって、みんな良い人でとても働きやすいです。仕事は、過去水商売やパチンコ店などで働いていました。今はゆっくり変なことも考えず作業に没頭できています。これから先、一般の仕事もしていきたいと思っています。過去には水商売で、その日暮らしをして生活がとても不安定でした。稼ぐお金も全然違うし、あんまりお金を持っているとろくなことをしてしまいます。今はお金の大切さを知って、仲間と行くレクリエーションのカラオケやイチゴ狩り、映画など買い物もそうですし、お金をどう使うか、たくさん経験しています。昔みたいにスロットで使ったり、薬やアルコールに使ったりしないでいられます。DARCに来なければ私はいつか、やっていけなくなると思ったし、DARCにきて本当によかったと思います。バースデーにはみんなのメッセージの色紙が届いて、たくさんのメッセージに支えられて、また今日も頑張ろうと思えます。うまくいかなかった家族にも、共に歩んでいる仲間にも、すごく感謝しています。これから共に「頑張ろう」って声をかけたいです。私が生きていることで誰かを救えたり何かしてあげられるのなら、私はどんなことでも本気で取り組んでいこうと思います。最後まで読んでくださって、本当に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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

今ここで花を咲かそう

覚醒剤依存症のマーナ

1st StageCenter
～導入～

1st StageCenterでは、回復初期に、生活習慣の改善と健康的な肉体を取り戻す事に主眼をおき、規則正しい生活を目的としています。グループワークや学習型のプログラムは少なくして、その分、作業やスポーツなどの体験型のものを多く取り入れて、使わない生活に楽しみが感じられることに重きを置いています。依存症者は充実感、安定感、所属感を取り戻す必要があり、この三つをできるだけ効率よく感じられるようにプログラムは組まれています。

ニュースレターを初めて書かせていただきます。覚醒剤依存症のマーナです。

私が覚醒剤を使用し始めたのは２２歳の頃、東京でその日暮らしをしていて、アルバイトを転々とし、住む所も定まらないといった浮草のように生き、人生なんてどうでもいいと思っていました。覚醒剤を使用することになんのためらいもありませんでした。使用して捕まり、刑務所へ行きたいとさえ思っていました。そんな思いに駆られるまでのいきさつは、私の性質に違和感がある事にあります。私はセクシャルマイノリティです。幼少期の時から私は周りとは違うと思って生きてきました。そのせいか孤立し家族さえも私を厄介に思っていると思い込んでいました。初犯逮捕の時に、私は「覚醒剤をやめるから家に帰りたい」と親に伝え家に帰ることを許され、地元の北海道で漁師として働き始めました。漁業は私の天職だと思いました。将来も期待され順風満帆でした。そんな時に事故にあい、ＰＴＳＤ（心的外傷後ストレス障害）で仕事をうばわれ職を失いました。「なんで自分だけこんな目にあうんだ」と運命をのろい、苦しんだ結果、覚醒剤が心のすきに入り込んできました。苦しみから逃れるには覚醒剤は都合が良かったのです。私は再び覚醒剤を使用し、逮捕され刑務所に入りました。その後、釈放に必要な身柄引受を家族に断られてダルクへの入寮を決めました。ただ単に身柄引受をダルクが引き受けて下さったことが、入寮を決めた理由ではありません。刑務所へ２回入り、家族から見放されるものだと思っていましたが、家族は私を見放さず、「薬をやめて欲しい」と強く私に願うのです。この思いにようやく気づき、私はダルクでの生活を決意しました。集団生活は窮屈で居心地の悪い印象から始まりました。忘れていた対人関係の大切さやルールの大切さを呼び起こさせるものでした。決まり事を守ることも疎かにして生きてきた私にとって、ダルクの場は人生の生き方を変えるための試練の場だと思っています。ここでの生活もままならなければどこへ行っても苦労すると思うので、私はここでとどまって頑張るつもりです。私は今、役割を任されるようになり、私の回復に必要な材料になればと前向きに考えています。私の目標は、生き方を変えて家族と暮らすことです。ここでの生活を投げ出さずにいることで家族が安心してくれるなら、ここで卒業を目指したいと思います。いまだに慣れませんが投げ出してしまったら家族はがっかりするでしょう。そのことを考えると頑張れます。一日一日シラフで生きる楽しさを感じています。。私は退寮することに長らく囚われていましたが、入寮して４ヶ月が経ち自然に囚われからも解放されました。今はここでの生活を充実させることだけを考えるようになりました。月日がいろいろな迷いを解決させてくれています。もう迷いはありません。ダルクで生活も自分が変われば良い生活にしていけると思います。先々地元に帰り漁師に戻るのが目標ですが先がどうなるか自分次第です。今あるこの場所で花を咲かせたいと思います。いつの日か家族に再会出来ると信じて。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、自助グループの１２ステップを基に意味を抽出したものを３段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。

ピア・カウンセリング

毎日１時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いっ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。

編集後記

緊急事態宣言も全国的に解除され新しい生活様式の元で通常の生活が戻りつつありますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。先月号はコロナの影響で休刊になりましたが、今月号から名称も新たに行きますのでよろしくお願いします。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

3 Stage System の概要

AAや NAなどの自助グループの12ステップを基に、意味を抽出したものを３段階にわけ、Stage１～３を最短１２ヶ月で行います。

Stage１
①認める②信じる③まかせることを通じて、自分のアディクションの問題を認め、助けてくれる存在を信じ、回復プログラムに自分の回復を任せるという導入の部分を行います。

Stage２
①過去の整理②本質を探る③欠点を取り除く④手放す⑤準備する　これまでの問題の分析をし、自分の問題の本質を探り、アディクションに繋がる部分を取り除き、自らの問題を手放し、社会の有用な一員となる準備をしてもらいます。

Stage３
①行動の変化②実行し続ける③配慮④継続として、これまで行ってきたStage１、２のプログラムを踏まえ、どのように行動を変化させていくか、それを実行し続けるにはどうしたら良いか、また他者とのコミニュケーションはどのようにするか、これまで行ってきたことを社会の中で実践し続けていくには何が重要かを見出していきます。

4,5月にステップアップした仲間

1st
・フミ　メンバー～サポートへ
・トモ　サポート～リーダーへ
・タケ　リーダー～チーフへ
2nd
・トキ、シュン　サポート～リーダーへ
3rd
・ヒコ　メンバー～リーダーへ
CF
・ヒロ　チュウ　リーダー～チーフへ
PP
・ハル　Stage2～Stage3へ　サブリーダーへ

４,5月の献金・献品

（献金）匿名者5名　（献品）匿名者8名
とても助かっております。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品あれば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）等あればよろしくお願いします。

施設報告

1st(導入）１３名　2sc(回復）11名　3sc(社会復帰）16名　CF(農業）１４名　PP(女性）16名計70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。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

惰性生活のなかで価値観を考える

アディクトのオオヤ

Community Farm
～農業～

栃木ダルクに通うメンバーの中には通常のプログラムが適さない方も少なくありません。CF (コミュニティーファーム)では、薬物依存症以外にも社会復帰を目指した際に問題（高齢である・重複障害がある）を抱えたメンバーがゆっくりと自分なりの回復を深めて、それぞれの社会復帰の形を探ってもらうための場所です。他の男性施設とは違い、テキストを使ったプログラムも少なく、ステージ毎に居場所を変える事もありません。
農作業やボランティアなどを活動の中心にしています。金銭管理や処方薬の管理、家族の再構築など基本的な部分に時間をかけて丁寧に社会復帰の準備を行なっています。

この度、コロナウイルスによる世界的混乱の中３度目のニュースレターを書かせて頂きます睡眠薬・アルコール依存症のオオヤです。今回ニュースレターの話がきた時正直悩みました。自分の感情制御が出来ないで周囲との調和をたびたび乱し、自分の成長（回復）がこの程度でしかないと思うことがあり、あまり人に報告など出来るものではないと思ったからです。感情の制御ができず、「幼稚な感情」に振り回されてしまいミーティングの少ない施設での独学の回復（成長）の限界がみえてきたかもしれません。

ステージが上がり得たタブレット・DVDで気が緩んでいるのか生活の中でも前に進む努力より余暇を持て余しただ惰性に生活をしています。「惰性」に生きている。薬をやめて施設の中で快楽も減り当たり前かもしれないけど惰性に生きているのは少しかっこ悪いです。「前に進む努力は間違いなく出来ていてた、いろいろ出来るようになり目新しい事がなくなりアンニュイになっているのか。」そう自分の感情に名前をつけて今日も一日が過ぎます。「前に進む勇気が足りない。」
自分の感情と向き合い対人関係での衝突を避けていたり、破壊的な怒りを避けるため一人でいることを選んでいる自分が虚しく勇気を求めるために今日も祈りますが衝突をしないよう自己主張を控える事で精一杯です。以前、今の自分の悩みに応えてくれるような大切な「縁」がありました。その仲間は私のことを自分の事のように考え自分以上に悩んでくれました。その仲間がぼろぼろの状態で施設に来たときに優しい言葉もかけられなかった自分を責めず真剣に向き合ってくれました。また、自分の宗教のルーツでもある「仏教」思い出させてもらいその時話した「普賢菩薩」の話が今の自分に必要な勇気に関係しているならまだまだ自分の人生を無下には出来ないのでしょう。自分ばかり迷惑をかけて何も返せなかったけどもその人の御陰で他の仲間からも「前の施設のときのオオヤ君だったら相手にしなかったけど、本当に変わったね。」と言われた時には心から嬉しかったです。幸い最近の血液検査の結果で肝硬変の進行が初期にも入らないほど良好でまだまだ生かされているんだと感謝しないといけません。

最後に、２年以上施設にいる御陰で自分の感情に気づき受け入れる事ができるようになって、自分の感情・考えを伝えていくことも、人の思いや価値観を受け入れることの大切さを真味に感じます。

アメリカの空軍指揮官シルヴェリア中将のスピーチで「人の価値観を尊重できないやつは出て行け！」
と言う部下・同僚に対する言葉は自分の生活にも当てはまり、自分の価値観・常識を人に押し付けていたりしては薬を止め続けても意味はないんじゃないかと思います。

個人の常識や価値観を押し付けた言葉は、自分の内では無意識でも人を苦しめています。

人は一人では生きてはいけないと思います。だからこそ人と人の中で他人を思いやり尊重していくことが大切なのではないでしょうか。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

時間の流れ

依存症のショウ

こんにちは。久しぶりに？書くことになりました。アディクトのショウ!!です。

自分が施設に入ってから、約1年が過ぎましたが、時間の流れを早く感じます。入寮する事を決めて、那須の施設に行って…初めての事で色々と苦労しましたが、段々と慣れてくることで落ち着いてきました。毎日？ミーティングをこなし、ボランティアにも行き…いつもと違う事を楽しく感じられたり、新しい場所に行くことも面白く感じることができたりと…今までと違う事を色々と体感してきましたが、自分にとっては良い経験となりました。そして、共同生活をする事も初めての事だったので色々と苦労して学んできたのですが、未だになれない感じでいます…。

今は、那須の施設から…野木の施設に移ってきましたが、もう？4カ月が過ぎてしまいました。新しい仲間との暮らしにも、だいぶ？なれてきたので日常生活は楽になってきましたが、人づきあいが苦手なのは…あまり変わっていないかも？しれないですね～。でも、人の中で暮らしていると今までと違う事や考えなどを身近で感じることが出来ると思います。今は、色々と学ばせてもらっていますが…いずれはこのことを糧として社会生活に生かしていきたいです。

那須の施設は初期施設だったので、おもに日常生活にかかわる事とアルコールを抜く事をやってきた感じで、セカンドの野木ではプログラム重視？でやっている感じですが、新しいプログラムは内面？的な気持ちについての事とか考え方などを学んでいる感じですね～。那須に比べて、ゆったりした感じで、書き物などを空いた時間にやって日々を過ごしている状態です…早く社会に出て普通の生活に戻りたいと思っていますが…いつになるのか？分からない状態なので不安…でもあります。とりあえず今はやれる事をこなしていき、社会復帰の準備をしていこうと思っています。

ところでこのところは「コロナウイルス」が流行していて缶づめ状態になっているので、外に出ない日々を過ごしているわけですが…これは結構ストレスに感じています。外に出たいけど…コロナウイルに感染したら大変です。自分だけでなく、周りのみんなにも迷惑をかける事になるし…必要最低限の外出にとどめているので施設にいる事が多くなっている今は、室内でいかに過ごすかを考えてストレスを軽減している？という感じです。毎日がこんな感じで過ぎていきますが…日々卒業に向けて努力していますし時間も過ぎていくわけで、歳も取っていくものですね…年齢的な事を考えると、時間をもっと良き感じに使って行きたいのですが、なかなかうまく過ごすことが出来ていないように感じているのです…過ぎていく時間がもったいないなぁ…早く…でも焦るわけではなく…なるべく時間を無駄にしないで、残りの人生を普通の生活をしながら自分の足で歩んでいきたいなぁ…と思っているわけです。今は卒業に向けて施設での生活やプログラムをこなしていく事に、前向きにやっていきたいと思います。

みなさんも、コロナウィルスに気をつけて、良い時間を過ごしてください。また、いつか書くことがあったら目を通してやってください(笑)。では、おつかれさまでした。

2ndStageCenter ~回復～

2ndStageCenterは、回復の中心を担っています。
ある程度のクリーンを持ったメンバーが、各々のプログラムを深める時期にあたるので、過去を正しく振り返ること・メンバー同士の関わり方などをグループワークに参加しながら試行錯誤して自身の回復につなげています。
回復を確かなものにしていくための重要な時期をこの施設で過ごしています。

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6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

次月活動予定

6月

1日　アディクションフォーラム実行委員会

3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

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　再犯防止推進サポート事業県南家族教室

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

11日　再犯防止推進サポート事業県央

12日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　再犯防止推進サポート事業県北

13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

16日　利用者健康診断　再乱用防止教育事業県南

17日　岡本台病院連絡会

18日　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

24日　再犯防止推進サポート事業県南

25日　宇都宮保護観察所プログラム　再犯防止推進サポート事業県央

26日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　再犯防止推進サポート事業県北

28日　宇都宮家族会

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　定価１００円
特定非営利活動法人障害者団体定期刊

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