

SSKO

Remission

2020/9/6
NO.208

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「いつまで続く」
- P2 2sc 施設長
「with コロナ」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「根拠のない自信」
- P4 PPメンバーメッセージ
「最近思う事」
- P5 1stメンバーメッセージ
「止まらない人」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 8月のステップアップ
8月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「振り返り」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「変化と感謝」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

お盆を過ぎ毎日暑い日が続き、体調管理が難しくなっておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

ダルクでは幸い何事もなく毎日変わらない日々を送っておりますが、コロナにおける如何ともしがたい閉塞感は耐えがたいものです。誰にぶつけて良いのかわかりませんが、一体いつまで続くのか不安になります。事件が起きないということは良いことなのですが、刺激もありません。

就労も難しくなっており、働く時間が減り、収入も減って社会復帰もままらなくなり、社会復帰者用の部屋を急遽用意して対応しています。世間ではテレワークや出かけることができないために家飲みが増え、依存症になりやすい環境になっています。また回復している依存症者も実際に仲間と会って話ができる自助グループが3密回避の観点から、開催されなかったり、オンラインミーティングに切り替わったりして、再発が起きやすい状況にもなっています。近年回復プログラムが様々な機関で行われていますが、継続プランとして自助グループにつなぐという目的が根底から崩れています。グループワークの目的は参加者同士の相互作用が大きな役割を果たしています。それが大きなマスクをつけ、人と人

いつまで続く

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

との間も離れてよそよそしい感じで行われています。顔を合わせて互いの表情を見ながらというのも大事なことです。効果も半減します。ミーティングでは自分の発した言葉が他のメンバーがどのような反応をするのかも大事な要素だと思います。自分が傷つけられることには敏感ですが、他者を傷つけることには無関心というビギナーも珍しくはないからです。

この時期も過ぎれば、大変だったという出話になるのかもしれませんが、何しろ人生においてこんなに長い間の自粛は初めてです。今後の人生においても自分の力の及ばないことは起きると思いますが、ここまでショッキングなことは稀でしょうね。



次月活動予定

9月

- 2日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室 再乱用防止教育事業県北
3日 薬物依存症家族の集い
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 家族教室 再犯防止推進サポート事業県央 再犯防止推進サポート事業県央家族教室
家族会 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
7日 アディクションフォーラム実行委員会
8日 宇都宮保護観察プログラム アルコール関連問題研究会
9日 薬物再犯防止対策推進会議
10日 県北家族の集い
11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 薬物再犯防止推進サポート事業
14日 東京保護観察所プログラム ガイドポスト
15日 再乱用防止教育事業県南
17日 再乱用防止教育事業県庁
18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
23日 再犯防止推進サポート事業県南
24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
25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

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 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



栃木 DARC®

With コロナ

2sc施設長 秋葉紀男

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付形が多く、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。



例年より遅い梅雨が明けた途端に記録的な猛暑によりかなり暑い日が続いて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。

Withコロナという事で今年はコロナ一色の年になりそうですね。オリンピックの延期と緊急事態宣言、安倍総理の辞任、これもコロナ対応の疲れからでしょうか。連日ニュースやワイドショーでは感染者数やどこの誰が感染したとか芸能人が感染したニュースばかりで、コロナ関連のニュースに次第に飽きてきたし私たちの周辺でコロナに感染したという人がいないのでなんだか遠い世界で起こっているような錯覚さえ覚えている今日この頃です。

栃木ダルクでは今のところですがコロナに感染した人はいません。ダルクは団体生活なので一人が感染してしまうとし必ず施設にいる人たちが濃厚接触になりクラスターが発生することから「外部から絶対に持ち込まない」を徹底しています。

当たり前の事ですが、出先でのマスク着用の徹底や外出先での手洗い消毒の徹底や県外の移動をなるべく控えています。もちろん外出から施設に帰ってきた時には手洗いうがいをしてもらっていますし毎朝検温して体調管理を徹底して行なっています。その甲斐あってかどうかわかりませんが、コロナに感染しないはもちろんですが、風邪

をひくメンバーが極端に少なくなったような気がします。

しかし本当に今年の夏は暑いですね。それに加えてどこに行くにもこの暑い中マスクを着用しなくてははいけないし、この暑い中のマスクの着用は暑いしかなり息苦しさを感じています。しかもマスクを着用しないと入れない店もあるし病院等はマスクを忘れたり熱があると入れないので、特にマスクについては、移動する車に予備のマスクを積んであります。

そんなところで、早くワクチンが来てこの騒ぎが収束する事を願いつつ栃木DARCとしては、新しい生活様式の元感染予防を徹底して生活していきたいと思います。

ありがとうございます。

最近3rdのワンちゃんの紹介が多かったので、今回は2ndのワンちゃんの写真を載せます。セントバーナードの線です。プールに入って涼を楽しんでいます。





変化と感謝

依存症のハニオ

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きます。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。



みなさんこんにちは。今回でニュースレターを書かせていただくのは2回目なのですが、前回(約1年前)とのちょっとした考えの違いについて書かせていただきます。まず初めに、私のアディクションというものはとても根深く、重いものだという事……。施設につながりたての頃の私は、覚せい剤さえ使わなければこの先上手にやっていけるし、少しだけ施設でクリーンを作らせてもらえればというとても安易な考えでした。ですので施設のルールはもちろん、仲間の事を受け入れられずにいました。結果、仲間とぶつかる事も少なくはありませんでした。けれども同じアディクト同士が複数人1つ屋根の下で生活をするわけですから、似ても似つかない価値観の反面、よく似た価値観を持つ仲間も当然いました。それに育ってきた環境や経験、年齢も全て様々。そんな生活を続ける中で、今までの私の中での普通が通用しないんです。今考えれば当たり前のことだと思えるのですが。当時は体から薬物が抜けて間もなかった事だったり、私が自ら選択することが出来る考えが乏しかったりと、本当に自分は狭い世界で生きてきたんだと気付かされました。

その私にとっての普通っていうのも、私を受け入れてくれた家族や友達があったからで。それを周りは共依存というけれど、私は感謝しています。これがのちに変わりたいと思うきっかけになりますからね。ただ同じ甘えは繰り返さないだけであって。けれどそれに気づけたところで、すぐに楽になてなれませんでした。今度はそんな別の感情を持った仲間を変えようと、私の考えをぶつけていました。おそらく何言ってんだコイツ、く

らいにしか思われてませんでしたよw。これも今となっては、昨日今日会ったばかりの奴に言われてもですよ。当時の私は……。

そして初めて施設につながってから1年と数カ月が過ぎました。何人もの仲間が入退寮をしました。私も何回か施設を出ました。施設の外で過ごしている時って、不思議な事にうまくいかなかった仲間の事を思い出しましたね。もっと話せば理解できたかとか、もっと優しく接すれば良かったとか。とにかくこの施設生活は、社会の流れの中では見逃してしまうような気付きを私に与えてくれます。確実に変えたほうが生きやすいであろう私の中のものだったり、逆に貫き通すべきものだったり様々です。なんだか思うんですけど、「他人は変えられない、自分自身が変われ」と聞きますが、私の考えが変化しつつあるのって確実に仲間のおかげだし、自分1人じゃできない事だろうし……。仲間によって自分を変えられているとも言えるような。そしてそう考えると、苦手な仲間にも感謝の気持ちが芽生えてくるんです。それに苦手なものってちょっとしたキッカケで。実際に言葉や行動で伝えるのはまだ先になりそうですが。

と、この1年ちょいで私の考えは確実に変わってきています。それを態度で周りに伝えていかなければいけないと思います。そしていつかこの施設を出る時に、ここを選んでよかったと、心から皆ありがとうございますと言えるように。とにかく今私は、家族・仲間たちに感謝しています。



「根拠のない自信」

依存所のヒロ

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。

皆様こんにちは、依存性のヒロです。今回で3度目のニュースレターになります。ダルクに入寮して2年1ヶ月、現在3rd Stage Centerのプログラムを受けています。

2年前、ここでの生活が始まったばかりの頃は、自分は依存性なんかじゃないから、今すぐにでも薬物無しの生活が出来るし、制限された生活もストレスを強く感じ、退寮のことばかり考えていました。でもプログラムを受け続けているうちに、本命の薬物だけではなく他にも問題がある事に気がつきました、1年位経った頃でした、本命の薬物（シンナー）だけでなく、物事の考え方、行動、感情、人間関係など、いろんな問題があるんじゃないかと、一緒に生活している仲間から教えられました。あの状態のままで社会に戻っても、怒りの感情がコントロールできずに、収まりがつかず生活が乱れ、孤独、考え方もネガティブになっていき、修正できず苦しさを一瞬でも忘れたい為に、薬物に頼ってしまっていたかも知れません。

中学の時に陸上競技をやっていた、地区大会で1位になると、走り終えた後の体はきついけど、あの何ともいえない爽快感、その後みんなから賞賛され優越感と気持ち良さ、その感覚は薬物を使った時の感覚と少し似ていると思います。スポーツの場合、苦しい練習を長い間続け、少しずつ体を作り試合に望みます。勝った時と負けた時の感覚は少し違うけれど、爽快感、満足感、勝てば幸福感も得られます、努力が必要となります。薬物の場合、時間をかけず簡単にこの感覚を得る事が出来てしまいます。もう苦しい練習、時間をかけて体を作る必

要はありません。これは「エンドルフィン」「ドーパミン」の作用で、やる気、元気、幸福感、快感などを感じさせる成分が頭の中で作用していると言う事です。それからスポーツだけでなく、好きな音楽を聴く、好きな物を食べる、好きな趣味などをする事でも働くそうです。

プログラムで（ウイークリーセッション）が有ります、1週間自分で行動の目標を設定して、達成できれば自分の好きな褒美が手に入る（食べる）、このプログラムで今迄やらなかった行動を習慣化して自分の物にする、出来そうな事から試しています。今迄意識していなかったもので、新しい発見が有ります、社会に出てからも自分に合った（出来る）行動を探しながら続けていきたいと思いません。充実感、達成感、満足感、幸福感など、自分の行動で得る事が出来るようになれば、たぶん薬物は必要なくなると思います。これを利用して「根拠」になればいいと考えています。

今年の夏も暑さが厳しいです、水分補給を上手にしながら、夏を乗り切りたいと思います。特にビタミン不足になり、カラオケ店で倒れるような事が無いように注意したいと思います。



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す。

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。

初めましての方も知ってるよ～という方も、初めましてアディクトのけけんたです m(_ _)m

もう早いもので施設生活も9月で8年になりますので、何回目のニュースレターだか分かりません。

まずざっくりプログラムに繋がる前の事を書いて行きたいと思います。自分は神奈川県川崎が地元で小学生の頃はいじめられっ子でした。周りの顔色ばかり気にしていました。もうその頃から都合が悪くなる嘘をつく事をしていたんですね。中学に入り友達にシンナーを勧められた時も断ったら仲間外れにされるとか根性無しとか言われたくなくて使いました。高校に入りましたが遊びたくて自主退学してしまい、今では後悔しています。ある日たまたま同級生にバッタリ会い、家に行くと大麻を進められ昔のトラウマがよみがえり使いましたが自分で買ってまで使う物では無いと思っていたのですが、使う回数が増えて行く毎に使う量が増えいつのまにか自分で引いてきてコントロールが出来なくなり、平気で嘘をつくようになりました。嘘に嘘を重ねるので、しんどかったですね。周りから人がいなくなり一人で使い、一人で遊ぶようになりSNSなどで、一緒に使う仲間を探したり、その度に違う種類の薬を使ったりでも結局嘘をつくんでまた離れていってしまうみたいのを続けてきました。最後のほうは仕事のやる気もなくなり出来なくなり、親に助けを求めました。横浜の山の上にある精神病院に入院し、川崎DARCに繋がりましたが、クスリが止まらず、ある日責任者から栃木に移動しないかと提案され移動する運びとなりました。那須ISC 1年2か

振り返り

アディクトのけけんた

月⇒那珂川CF 約4年⇒野木2SC 1年⇒那珂川CF 約2年という流れで今に至ります。まず那須ISCでは慣れるまでに時間がかかり遅刻、寝坊が多くペナルティがつき3か月連続現物が続きました（生活費が貰えずタバコ1箱と120までのジュース）自分の行動を疑う事をせずに仲間や環境のせいにしていて、ある仲間から「今のお前じゃ仲良く出来ない」と言われたのが伝わってきて、遅刻、寝坊するなら眠剤以外全部減薬しようと考え減薬しました（考え方が極端なものも自分の病気だと今でも思います）。考え通り寝坊、遅刻が無くなり段々と頭がスッキリしていくので調子も良くなり先行く仲間のマネをしてみたり自分なりに楽しめたと思います。自分には初期施設的那須ISCが必要だったと今でも思います。

那珂川CFのプログラムが農作業で今まで肉体労働していたので嫌では無かったですね。近くに住む星農園さんに教わりながら色々作業しました。野木2SCではテキスト系のプログラムが多く、内面を探るみたいな事で自分の短所だったり癖だったり自分にはこんなに問題があるのかと思いましたね。でも楽しく生活出来ました。もともと那珂川に戻りたい気持ちがあったので、戻らせて貰いました。戻って見たら以前とは違う部分もありましたがすぐに慣れました。農繁期には荒井食品さんに長茄子を出荷しています。毎年自分で珍しい唐辛子の苗を買ってきて育てています。去年はジョロキア、今年はカリビアンボンバーという黄色の唐辛子を作ってます。楽しく施設生活を送らせてもらってます。

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、Stage 1～3を最短12ヶ月で行います。

Stage 1

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する導入の部分を行います。

Stage 2

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、社会の有用作な一員となる準備をします。

Stage 3

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Stage 1、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、また他者とのコミュニ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。

8月にステップアップした仲間

1st

・ ツーヤン ノボル フミ リーダーへ

2nd

・ トモ Stage1～Stage 2 へ

3rd

・ 該当者なし

CF

・ ヒラチャン Stage2～Stage3へ

PP

・ アヤ Stage 2～Stage 3 へ



8月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者4名 (献品) 匿名者5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) 14名 2sc(回復) 14名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 11名 PP(女性) 15名計68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。



最近思う事

依存症のエミ

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、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、自分を大切に生きる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。

こんにちは。ニュースレターは3回目になります。今回は何を書こうかな…と一生懸命考えているのですが、テーマが思いつかないので、最近思った事とかを思いついたままに書いてみようかと思えます。

最近思うのは、お父さんが元気かなということです。2年くらい前から手紙を書こうと思ったことが何回かあるのですが、手紙の下書きまでしてもちろん清書までして、結局内容がいまいちだなとか、便箋が気に入らないなとかお誕生日に間に合うように出そうと思ったけど間に合わなかったの「お誕生日おめでとう」という内容を消さなきゃいけないとか、わざわざ近況をお知らせしなくても私が施設にいればお父さんも安心しているだろうとか、いろんな理由でずっと出せずにいます。なので、もし、お父さんがこのニュースレター読んだりしていれば、元気だよと伝えたいです。

入寮当初はすごく鬱で、約半年くらいずっとしんどかったのですが、その後精神科で処方薬を変えてもらったのと施設に慣れてきたこともあってか、すごく楽になりました。私は自他ともに認めるマイペースな性格なのもあって、今ではすっかり過ごしやすく居心地もよくなっています。数年前に、仕事先の上司が私の異動が決まったときに「どこへいっても住めば都やで」と言っていたのが今でもすごく印象的で思い出します。なので、ダルクという初めての場所にやってきてもいつの間にか過ごしやすくなるもんなんだな、どこへいっても何とかなるもんなんだな、と思いました。（さすがに刑務所は行きたくないですが…。）

そして、今から1年くらい前からハウスリーダーという役割をさせてもらっているのですが、私はどうやってもリーダーというガラじゃないので、最初のほうは「無理ですーやめたいですー」と言って泣いていました。私以外のリーダーはとてもしっかりしていて人をまとめるのもうまいし、仲間の相談にのるのも上手だし私とは全然違うので、それと比べたら私って駄目だなーって思うことがたくさんあります。私がリーダーやっていいのかなと思うことも度々あります。でも施設長や他の仲間がすごく助けてくれて、私の代わりに役割を負担してくれたり、支えてくれて、私はやることをなんとかやっています。

その一方で、今年の1月くらいから摂食障害がまた出てきてしまっ、そのためにステージダウンもしてしまいました。いつまでこの状態が続くのかな、とか、先に進めないなとか、他の仲間追い越されちゃうんじゃないかなーとか思ってへこんでしまうことも少しはありますが、今の間に自分の課題をゆっくり取り組めばいいかなとも思っています。

今の楽しみは、食べることと、寝ること、それからテレビを観ること（大河ドラマが楽しみだったのですが、今はコロナのせいでお休み中で続きがなかなか観れないのが残念です！）

摂食のこととか問題も抱えていますが、そこそマイペースに元気にやっている毎日です。これからも頑張りたいです。



止まらない人

依存症のマックス

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。



自分は以前から、俗に言う止まらない人のいかに止まらない、その止まらなさ加減を話題にして仲間たちと笑い合っているのが、大変好きでした。

どんだけ止まらないんだよ、と聞いているだけでニヤニヤしていたものです。バカにしているわけではなかったはずですが、自分とは違う存在としてみなしていたのは事実でしょう。しかし、実に今、いや、今より前から私がその止まらない人になっていました。気付いてしまいました、振り返ってみれば今に至るまでに長期間クリーンでいたことがないし、変な事をしています。あんなに病院に入院したのに。家族に約束したのに。彼女や友人にもカッコつけたのに。今や「あいつ、止まらないやつだから」扱いです。多分。入院中も家族の前でもスリップするのは楽勝って感じでした。罪悪感が全く無かったとは言いませんが、可愛い看護師やケースワーカーに嫌われたくないからという程度の理由でしたので本当に薬物が好きなんです。それでいて回復とはなにかを仲間と語り合ったりするのでため息がでてしまいます。それでもそういった会話の中で気付いたことや感じたことはたくさんあります。身につかなかっただけでやめるチャンスも与えてもらってました。気付けませんでしたけど。ただの頭でっかちです、恥ずかしい。

使い続けている時は判断力も理性も無くなっていて、思い出すと後悔と罪悪感で青ざめます。周囲や自分を傷付ける様な事ばかりを欲望のままにやりました。心が泣いているのをよく感じています。乗り越えるべき苦しみや、抑えつけるべき感情を自分はまだまだ抱え込んでおり果てしない時間が必要に思えます。

やっと施設に繋がり、変化を感じ、プログラムを信じてみようかなという所で、スベりました。すぐにまた止まらなくなりました。悩みました、前向きになりかけた心と体を傷つけてしまった事にとっても後悔しました。自分のとった行動にショックを受け屍の様になりました。

その後、反省を経て再スタートのチャンスをもらってプログラムに戻りました。が、スベりました。入院となり、またスベりました。調子に乗り女性にも手を出かけました。そして施設移動が決まりました。今度こそは慎重に、調子に乗らないように、おとなしくおとなしく、目立たないようにを心掛けて栃木ダルクの生活をスタートしました。反省とともに。しかしすぐにスリップしました。さすがにもう後がないと感じた私は焦り、間違った方向に向かい始めました。自分を隠して集団生活した所で結局嘘じゃん、と、虚勢を張り自主退寮を決心しちゃいました。

結局長くは持たず、止まらないあの苦しい状態に速攻後戻り、施設長に助けてもらいました。薬物が好きなんです。やっぱり。好きだけど憎いし、憎いけど使いたい。絶対やめるけどどこかでチャンスを伺ってる。これの繰り返しを何度してきた事か。うんざりします。疲れました。でも使いたいです。こういうのが一生続くんでしょうけど、使わないで生きる喜びをまだ知らないだけかもです。

またカムバックしました。屈辱と棚上げ事項を増やしただけの無駄とも思われる時間でしたが、戻った時仲間、あたたかかった。それはしっかり覚えてます。何かを得た気もします。だから今ここに居ます。おわり

プログラム紹介

アサーティブ・プログラム

自分の感情を他人に伝える方法を身につけます。傷ついているという事を相手に伝えるには勇気がいります。相手を傷つけないで伝えるということも難しい事です。メンバーはこの事をうまく出来ず、結果的に自分を傷つけ、アディクションに逆戻りするような結果を引き寄せがちです。自分の思いをどのように相手に伝えるか、その最善の方法を身につけるグループワークです。



スポーツ・プログラム

このプログラムにおける目的は「体力回復」ですが、その他ソフトボールやソフトバレーボールなどのだんたいきょうぎを多く取り入れているため、対人関係の苦手なメンバーが普段話さない他のメンバーと話しができたり活躍の場があったりと、プログラムを通してメンバー同士の交流を図ることも視野に入れています。



編集後記

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。今年は例年より多く海や川のプログラムを増やして短い夏を楽しんでいます。これから朝晩が涼しくなってくると体調を崩しやすいと思うので、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