

SSKO

Remission

2020/10/6
NO.209

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「日常と非日常」
- P2 CF施設長
「CF現状報告」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「宇都宮にて」
- P4 PPメンバーメッセージ
「前進あるのみ」
- P5 1stメンバーメッセージ
「夢・希望」
- 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
「ニュースレター3回目」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「変化」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

日常と非日常

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

日差しも弱まり、ますます秋らしくなってきました。体調を崩しやすい季節ですが、皆様におかれましては、いかがおすごしでしょうか。

私は初めて人間ドッグに行ってきました。52歳にして生涯初です。なかなか遅いデビューだと思います。これまでは部分的な検査と健康診断で乗り切ってきたのですが、そろそろしておいたほうが良いなということで、行ってきました。とはいえ一日ドッグなので、あっという間に終わりました。驚いたのはその日にあらかた結果が出るということですね。何はともあれ大きな異常は見られなかったのでホッとしました。ちょっとメタボですねと言われたのと、身長が低くなっていたことがショックです。

コロナ禍で体調を崩されている方も多いいと思います。リモートワークは会議などにはとても効率が良いと思うのですが、通常の会議とは違ってその道中がありません。人は外に出てあらゆる刺激を受けることで、心のバランスをとっているところもあると思うので、フィジカルというよりはメンタル面が健康的でなくなるような気がします。ソーシャルディスタンスも近くにいるからこそ話せることや気づくことがあると思います。

ダルクの業務で顕著に変化があるのは、相談です。例年の10分の1に減少しています。ただし本人からの止まらないという相談は増えています。支離滅裂で相談にならないことがほとんどなので相談件数にはカウントされませんが、苦しんでいる人は多いということですね。

リモートでの講演で気付いたことがあります。通常の講演は基本的には一方通行で、終えてから質問の時間はありますが、私が一方的に話します。リモートと変わらないように思いますが、聞いている人の反応によって、強調する部分が変わって来たりします。何より話している私がこの話を聞きたいのかと不安になってきます。テレビに出ている人はすごいなと思います。まだまだ慣れが必要ですね。

このコロナによって仕事のあり方が随分と変わるのではないのでしょうか。それについていけるか一抹の不安があります。今の暮らしが非日常なのか、あるいは日常化されるのかわかりませんが、良くなることに期待したいと思います。

次月活動予定

10月

- 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 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 5日 アディクションフォーラム実行委員会
- 7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
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 10日 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 再犯防止推進サポート事業県央
家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
下都賀地区青少年育成推進連絡協議会施設見学（3sc）
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 21日 栃木DARC・岡本台病院連絡会
- 22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
- 23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
- 27日 再犯防止推進サポート事業県南
- 29日 栃木県農業大学校講演
- 30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®

CF現状報告

CF施設長 高田秀夫

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けた形が多く、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。



食欲の秋を迎え、皆様にはますます精励のことと拝察いたします。

那珂川CFの現状をお伝えいたします。

今年から新たに職員が一人加わり就労継続支援B型作業所としてスタートする予定となりました。少しずつ準備も整っておりスタートできると思います。

就労継続支援B型サービスは、「指定障害福祉サービス」と呼ばれるサービスのひとつで「障害者総合支援法という法律で、障がいのある方が自立した生活を送るために必要な「指定障害福祉サービス」が定められています。就労継続支援B型サービスは「訓練等給付金」とよばれるサービスの「就労継続支援」というサービスで「働けるようになろう！」「できる範囲で働きながら、能力アップを目指そう！」という訓練・支援を行うのが就労継続支援サービスです。CFで作業訓練を行い支援を受けながら、より良い回復ができることと思っています。

現在入寮者10名+OB 3名で、毎日農業に励んでいます。3月頃から準備してきた茄子も10月いっぱいシーズンが終わり残りわずかですが少しでも多く収穫できるよう手を加えているところです。稲刈りの方もついこの間、星さんの協力のもと無事終わることができホッとしているところです。

今回、稲を作った田んぼは10年以上の空き地になっていたところで、正直

荒地だったところを手直ししながら苦労して行なったので、稲刈り後の達成感をいつもより多く感じることができています。

その他、スイカやトマト、ジャガイモ・ネギ、きゅうり、玉ねぎもシーズンが終わり、収穫作業に関しては、茄子と里いもを残すだけとなりました。

最近感じるのが、何をやっても簡単ではなく、その野菜にあった植え付け時期や収穫時期をある程度把握してやらなければ、良い作物は作れないというのがよくわかりました。

農業としてプログラムを成り立たせるためには、それなりの農地が必要で、広い農地を管理して作物を栽培するには多くの人手が必要です。

最近では、高齢になったり身体を壊したりしたことを理由に農業を辞める人が多く、後を継ぐ人がいないために畑を売って離農する人は後を絶たないようです。農地を広くすればするほど大きくなりますが、自分たちで管理できる範囲で無理なく続けていこうと考えています。

農業は自然相手の仕事のため、天候や気温などがダイレクトに響いてしまうものなので今後も今までの経験を生かしながら、より良い農業ができるように邁進していこうと思います。

何かと実りの多い秋になりますようお祈り申し上げます。



2nd StageCenter

～回復～

2nd StageCenter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。



「変化」

依存症のET

こんにちは。市販薬(主に風邪薬)依存症のETです。前回のニュースレターでは、ダルク入寮の事を地獄のようだったと書きました。前回入寮の事を振り返ると、期間は3年位前の4月中旬から8月上旬までの3カ月半でした。中途半端な気持ちで入寮を決めたこともあって、やることなすこと全てが苦痛でした。今回の入寮にあたっては、決心が違うというか退路を断ってきた(実家には戻れない、自分の物はダルクに持ってきたもの以外は全部処分してきた)ので、気持ちの上でも全然違います。

自分の中での変化は基本的なことが出来るというか、あ～自分でやる気になれば結構なせるんだと感じています。ダルクではいろんなプログラムがありますが、掃除・洗濯・料理など、これから生活していくうえでの基本になるようなことも自分でやっていきます。掃除・洗濯など出来ないなりにイメージはついてたのですが、料理に関しては自分一人の料理もできないのに仲間10人以上の食事を作るなんて、全然無理だと感じていました。でも今回入寮して1年10カ月位たつ中で、いろんな料理が出来るようになりました。自分は今まで、やる前に物事から逃げて挑戦しない事が多かったので本当に嬉しいです。はっきりいってこれだけ料理が出来るようになっただけでも、入寮した意味があったんだなと思えます。まだまだ卒業までは時間がかかるしこれから先の事はあまり考えないようにしているのですが、もし自分の作った料理を入寮前お世話になっていた人や、母親に作って食べてもらえて「おいしい」なんて言われたとしたら、それだけでもう死んでもいいと思っています。

前回のニュースレターで、変わろうと

する気持ちさえ持っていればたとえ変われないとしても大丈夫だみたいなことを書きましたが、自分で言うのもおかしいですが自分は大きく変わったと思います。ある程度の期間入寮していると、役割(サポート、リーダー、チーフ)を与えられますが、那須IST Stage centerの時は3回位サポートという役割について、みんなからはスーパーサポートと言われるくらい認めてもらえていました。薬物ばかりに頭が行っている時には忘れていた感覚なので、シラフでも認めてもらえると本当に自信になるし嬉しいです。

今年の6月に慣れ親しんだ那須から、野木2nd Stage centerに施設移動しました。那須では断り続けたリーダーという役割を今はやっています。ミーティングの司会、プログラムの仕切り、スポーツ、プレジャー、病院や買い物の付き添い、仲間の処方配りなど色々な事に挑戦しています。自分の人生を今まで振り返ってみても、精神病に一番問題がある時には精神疾患に関係のあるところに、引きこもりに一番問題のある時には引きこもりに一番関係のあるところに、そして今、薬物依存に一番問題がある時にダルクにいるという、その時々で一番向き合わなくちゃいけない所に自然と流れてきているので、頑張らなくちゃとすごいかまえる必要はないと思っています。人生で大事なことは「流れ、タイミング、縁」だと思っているので、これからもタイミングをみて、流れに身をまかせ、人との縁を大切に生きていきたいと思っています。



宇都宮にて

3SCのナガトモ

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。

お久しぶりです。最近那珂川CFから3ステージ宇都宮に移動になった依存症のナガトモです。ニュースレターを書くのは、3度目で、まだ荷物の整理も出来ていない状態ですが、頼み事なのでガンバッテ書きたいと思う所であります。

正直には、初めに自分と言う人間は、本当何も取り柄のない、人に何も自慢する事も何一つ無く、ただただ依存症と言うだけの人間であります。自分では自分の事を少し変わっているとは思いますが、まあそれも含めて、最近自分が好きになって来ました。これも大きな変化というか、ん～変化ですね（笑）、周りは少し疲れるかも知れませんね。自分の事を周りの人に（俺どう思う）と聞いた事はありませんが怖くて、でも今度聞いてみたいと思います。余りいい答えは期待してません。

自分は今回で施設は4度目、5度目か？になります。初めて施設に繋がったのは、27歳の時になりますが、3ヶ月も持たずに、仲間の金をパクリ逃走、次の施設でもケンカに負け、居づらくなり逃走、次へ次へと本当にダメでした。それで3年前の逮捕をきっかけに、栃木ダルクに入寮しました、本当初めはうまく鳴かず飛ばずでね。プログラムもやるきは無い、仲間も知った事じゃ無い、ホントウにごめんなさい。仲間の事見下していたバカ、カスみたいな、ゴメンナサイ。自分が一番バカなのに、高慢というか、自分の悪い所は人をコントロールするんです、コントロールが効かない仲間は陰で、イツ本当にダメだから何も分かって無いみたいな事を。コントロール効く仲間は、いぞ本当オマエいいよ、俺の言う事聞いていけば間違いないからな。今までNAで

喋った事も大体が嘘で、みんなが望むであろう事をうまく組み立ててきました。那珂川でも良く人の相談に乗って来たのですが、アナタの望む事を喋っただけです。自分の言った事の反対をやって下さい。適当な事を言ってゴメンね、でもそれで救われた人もいるでしょう（笑）

そんな自分ですが、今はそうも言ってもらえません、最終ステージ宇都宮です。ここ宇都宮は前の施設と違い余りと言うか殆ど体を動かさない、脳ですよ脳。自分は頭が少し弱いもので、今は殆ど人のものまねと言うか、周りの皆が本当サポートしてくれるので、助かっています。今の考えは、昔の考えを全てリセットし、日々進化せんといかんと。明日は我が身だみたいな考えだったので、3年、3年ですよ、ここまでやって来たので、本当この3年は色々勉強になりました、まあ我慢も沢山しましたが（笑）いい生き方の方向に向かっています。

よく永遠のテーマ（なぜ私たちはココにいるのか）自分はここ栃木ダルクが、本当に自分にとって必要で、大切な場所です。自分学歴が無いもので学校というか、朝の掃除なんかはトイレの中に両手を入れゴシゴシ、ピッカピカ、部屋も毎日掃除毎日毎日気持ちよく生活しています。又ここ宇都宮で色々な事を勉強し、逃げずに仲間と一歩一歩助け合い涙なみだで、必ずや全員で卒業します。

そろそろシメます、那珂川CFの仲間みなさん色々ありがとうございました。アナタ達がいたからガンバレました。最後カラオケでお礼言えなかったからね、本当「ありがとう」終わり。



ニュースレター 3 回目

依存症のえびちゃん

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。

依存症のえびちゃんです。ニュースレターを書くのも三回目です。もうすぐ3年たとうとしているところです。僕は本命が覚せい剤で施設に入寮しているのですが、薬を使いたくないと言うよりは働きたくないのが本音です。薬が止められなくてと言うより、働く気がないです。多分そう考えている仲間もいるはず。まあただ働きたくないと言っていると、ただの甘えとか、怠け者に思う人もいるとは思いますが、僕の性格上の欠点と言うか、自称ADHD(発達障害)のアスペルガーというか、最近だと自称HSP(刺激に過敏)だと認識があり、社会にうまくなじめなかったのが、僕が今施設生活を送る今に至るはめになっているのではないのかと感じています。これまでの自分は、言いたいことって、やりたくやらないことはやらない、相手の都合よりも自分の都合を優先させてきたので、いわゆる我慢ができない人なのだとは今認識しています。我慢が出来ていれば今頃15歳から始めた現場職を今でも続けていたのかもしれないし、その後に、勤めた派遣の工場や、夜商売など、どんな仕事でも、やりたくなくてもやっていれば今ここでニュースレターを書いている自分はいなかったのかもしれないし、学校も我慢して行けていれば高卒の資格くらいは取れたのかもしれない。ただ自分には我慢が出来ませんでした。頃々、仕事を変える中、薬物に出会ってしまいました。(当時23歳くらい)薬を使うと、仕事が楽に出来るようになり、その頃やっていた、仕事が水商売で、毎日見ず知らずの女の子に、声を掛けるという、ちょっと変わった事をしていたので、薬を使うと、緊張感がほぼ薄れ、

ストレスなく声を掛けられるような気がしていました。ただそれはただ気がするだけだし、すぐシャブ漬けになって仕事を止めてしまいました。確かに薬を使うと自分の場合色んなことが楽に出来るようになり、薬が手に入る環境があれば、使うことを優先させてきたし、使っていない時もあったが、当時付き合うことになった彼女にも、今は薬使っていないけど、「このシャブが一番好き」とうっかり絶賛していました。結局、使い始めたら、破局してしまうのですが。幸いなことに自分は嘘を付くのが苦手だったために、施設につながる前の薬物使用が末期の(当時31歳)の頃親にも自分は覚せい剤が止められないのだと報告しており、いかに自分に覚せい剤が必要なのかと言う正当性を熱く語り、覚せい剤を買うからとストレートに金銭を要求していたところ、精神科に入院させられることとなってしまいました。入院中家にガサ入れが来て逮捕となり留置所からダルクに行けと親に言われて今にいたります。施設に入って、働かないと食っていけないプレッシャーや、税金や、車の維持費や、年金や、借金や、彼女作らなきゃとか、社会にいたときにしなくてとは考えていた事から一旦開放されて今は少し気が楽です。確かに不満に感じることも多々あり、いつになったら卒業できるのかも心配なところですが、自分でやらかしてしまった部分はあるので、まああわてずにやっていこうかと思っています。

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いった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、社会の有用な一員となる準備をしてもらいます。

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。

9月にステップアップした仲間

1st

・マーナ サポート～リーダーへ

2nd

・該当者なし

3rd

・サラ Stage 1～Stage 2へ

CF

・該当者なし

PP

・マスミ リサ チヒロ Stage 1～Stage 2へ

・ミチコ Stage 2～Stage 3へ



9月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、ASCとちぎ家族会様、他匿名者6名

(献品) 行泉寺大巴徳龍様、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願います。
- ・1st StageCenterからソフトボール用品あればよろしく願います。
- ・CFから農機具関係（草刈機、農作業用品、トラクター）等あればよろしく願います。

施設報告

1st(導入) 17名 2sc(回復) 14名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 9名 PP(女性) 14名計69名で活動しております。

各々の施設でステージ毎のプログラムを実施しております。



前進あるのみ

依存症のサチ

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。アルコール依存症のサチです。

今回でニュースレターを書くのは3回目になりました。早いもので宇都宮に来て2年になりました。この2年の間、いろいろなことがありました。

1ヶ月で帰ってしまおうと思った事、仲間の事が信用できなかった事。自分が一番正しいと思っていた事。今思えば、恥ずかしくてしかたないです。

2年前の8月に私は宇都宮に来ました。

一番最初に思った事は、とんでもない所に来てしまった。私は、ここにいる人たちとはちがうと。1ヶ月後、私はもう依存症は治ったものだと思い施設を出ました。コンビニに行って、とりあえずビールを飲もうと思い1本買って飲んだらだんだん具合が悪くなって、あつという間に救急車で病院に行っていました。施設長に連絡をとり、また施設に戻れるようになりました。依存症は全然治っていないとその時、気がつきました。

私は、今まで誰の意見も聞きませんでした。自分が一番正しい、自分の考えが一番だと思っていました。施設に来てからもその考えが抜けないうでいました。仲間達に何か言われると、すぐにイライラして、顔に出て八つ当たりをしていました。なんでこの私がそんな事をしなくてはいけないんだと思っていました。

この件は、私の欠点であり、私の回復への課題となりました。毎日、毎日、自分で考えて、イライラしない、顔に出さない、その繰り返しでした。今もこの課題とは戦っています。

優しい人になりたいと思います。

施設の仲間達とは色々ありました。初めは仲間なんていったって結局卒業してしまえば他人なんだからくらいしか思っていないでした。でも、仲間達は違いました。いつも優しくしてくれて、いつも私のために何かしてくれました。

私が風邪をひいた時、部屋まで食事を運んでくれたり、病院の付き添いをしてくれたり、いつも嫌な顔もしないで。仲間達と2年間一緒に生活をしてきて、わかった事があるような気がします。仲間達がいたから今の私がいるんだと。

この施設に来なかったら、私はきっと仕事もしないでお酒ばかり飲んで周りの人たちに迷惑ばかりかけていたと思います。

仲間達がいてくれるから毎日笑いながら生活ができて、お酒も飲まないでいられます。気付くのに2年もかかってしまいました。これからまだまだ色々あると思います。

仲間達とケンカしたり。仲間達と一緒に泣いたり。

そのたびに正しい答えを出して仲間達と一緒に切磋琢磨しながら回復していけたらいいなと思っています。

2年前は信用していなかった仲間達の事が、今は大好きです。毎日一緒にいられて、楽しくてしかたないです。

こんな事になるとは思っていませんでした。この先、仲間達のため、自分のために毎日を精一杯頑張って生活していきたいです。そして、みんなで卒業して、あの時はあんな事があったねって笑いながら言いたいです。その日が楽しみです。



夢・希望

依存症のツーヤン

Ist StageCenter

～導入～

Ist 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。



みなさん、こんにちは、依存症のツーヤンです。

初めてのニュースレターで、筆不精の所もあるので、読みづらいと思いますが最後まで読んでいただくとありがたいです。

私は四人兄弟の末っ子として生まれました。その頃の父は、東京の建設現場で若い衆を二十人位使って、親方として働いていましたが、私の一才の誕生日に、無免許運転のオートバイに跳ねられ一命はとりましたが、入退院を繰り返す様になり、生活は一変してしまいました。

そして、小学校二年生の九月に父を心筋梗塞で、十二月に母を脳出血で亡くし、その後は祖父母に育ててもらいましたが、その頃から親無し、とバカにされたり、いじめに合うようになっていて、いつも泣かされていました。

そんな私が変わったのは、小学校五年生の時に、六年生と喧嘩になり、相手を殴って泣かせたことから、やられる側からやる側に変わり、自分を守るために、必然的にグレて、不良の道に進んでいき、気がつけばいっぱいしの不良になっていて、たばこ、シナー、飲酒、無免許運転、喧嘩、窃盗、不純異性交遊、等、悪いことは一通り経験し中学校を卒業し、姉が嫁いだ家から高校に行かせてもらいましたが、一年足らずで高校を中退し、姉の家を出て兄と二人暮らしを始めました。

その頃から、覚醒剤も覚えてシナーと覚せい剤を交互に使う生活が始まりましたが、いつしか気がつくと、覚醒剤に移行していました。覚醒剤を使い毎日遊んでいると、自分が無敵に感じられ、何でも出来るスーパーマンにでもなれたような錯覚に陥って、楽しい毎日がずーっと続くと思っ

ていましたが、世の中そんなに甘くはなく、兄も私も警察に捕まりました。

その時は兄が私を庇ってくれたため、私は帰されましたが、今まで家に溜まっていた先輩たちは誰ひとり居なくなっていて、一人きりで凄く心細かった事を覚えていません。私は若干十七歳でした。

そんな時に知り合い、私の心の支えになってくれた女性が後の妻でした。知り合った頃は一緒にシナーを吸ったこともありましたが、私が覚醒剤に移行してからは、何度も泣きながら止めてくれました、しかし、私は目を盗んでは使い続けました。やがて、子宝に恵まれ幸せに暮らしていました、それでもやっぱり薬を止められず、ある時、子供部屋に隠していた覚醒剤と注射器が、妻や子供に見つかり、凄く泣かせてしまったので、私は反省し、その後十七年間覚醒剤は止まりました、が、その反動で酒を浴びる程、飲むようになり、妻には、本当に苦勞を掛けたと思っています。

しかし、波乱はこれで終わりではなく、長男が一年間で三台、事故で車を潰したり、長女が、十四才の終わりに孫を出産してしまい、その孫が、先天性の病気を持ち、二十歳までに肝臓移植をしなければなりません。

私は今、C型肝炎の治療中で、私が孫娘のドナーには、なれないかもしれませんが、孫娘のドナーになる事が、今の私の夢であり希望です。ありがとうございました。

おわり

プログラム紹介

ウィークリー・セッション

人間関係も含めた自分の問題に向き合うためのプログラムです。社会に出るにあたり、生きづらさの要因となっている感情面における問題点をこの先の一週間で具体的にはどうすれば解決に近づくかなど課題として提起し、一週間後に自己採点します。他のメンバーの前で問題提起するので実行に移した際に不正直な事はできないという意味でも、メンバー同士問題の共有化を図れるというのも良い点であり、自分を変えていく為に必要な行動を習慣付けていきます。



名前	課題	課題のゴール	課題の達成度
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成
山本	家族との関係	家族との関係	達成



プレジャー

この言葉の意味が示す通り「楽しむ」という事です。月に一度メンバーの希望を募り、季節に合わせた山登りやスキー、スノーボード、ゴルフ、カラオケ、ボーリング、映画鑑賞、温泉、ショッピングや観光地巡りなどを行います。薬物以外の楽しい事を経験し、社会復帰後の余暇の過ごし方の参考にするというのが目的です。



編集後記

コロナ禍、みなさまいかがお過ごしでしょうか。10月に入り昼間は暖かいですが朝晩が冷え込むようになりました。秋を感じている今日この頃です。秋と言えば「食欲の秋」食べすぎないように注意したいと思います。みなさまも食べ過ぎには注意しましょう。

編集秋葉