

Remission

2021/1/11
NO.212

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「依存症問題の変化」
- P2 3sc施設長
「今だからできること」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「前に進む」
- P4 PPメンバーメッセージ
「ダルクにつながる
までの私」
- P5 1stメンバーメッセージ
「人生と向き合う」
- P6 修了者ができました
編集後記
- P7 11月のステップアップ
11月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「今の自分…」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「昨年を振り返って」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

依存症問題の変化

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

寒い日が続き、体調管理の難しい季節となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、最近色んな分野の方に「このコロナ禍で依存症には何か影響がでていますか？」とよく聞かれます。マスコミなどでもリモートワークが増えて、家飲みが多くなり、アルコール依存になるという懸念を耳にすることもあります。理屈としては、確かに家で一人で飲んでいると限度がわからなくなり、つい飲み過ぎてしまったり、日中も時間を持て余し、つい昼食から飲んでしまったりということもあるのかもしれませんが。覚醒剤においては、密輸ができにくいということもあり、値段が高騰し末端価格がコロナ前と比べて倍以上になっている。ということも少なくなっているのではないかとこの見方をする人もいます。ギャンブルもやることないので、つつい遊技場に出かけてしまい出費もかさんで行く。というように理屈としてはわかるけれども、私としては実際どうかなという感じですね。相談を受ける側のダルクとしての現実はどうかという。最近は例年通りの相談件数に戻りつつありますが、本当にここ最近です。果たして上記のような理由で依存症になるのかなとも思います。もともと依存症予備軍の人たちはなりや

すいとは思いますが。であれば相談件数が増えていないとおかしいですね。

私は逆に外に出ない分表面化しにくくなっているのではないかと考えています。依存症とはやめられないことで起こる二次的に表面化された行動の障害によって認識されるものなので、誰とも会わなければ気づいてもらえないということですね。自覚症状の少ない病気ですから、いつも酔っている姿を他人が見ることによって周囲の人たちが心配することで判明することが多いからです。ですが、覚醒剤の人は若干心配を感じます。相談件数が少ないながらも、市販薬や処方薬の相談は増加傾向にあるからです。上記の覚醒剤事情を踏まえて考えてみると、密輸の減少により、価格が高騰し、現金を用意できない依存者が、薬をやめるわけにはいかないので、効果の似ている市販薬や処方薬に切り替えるのは私でも想像できます。ギャンブルにおいては、家でできるネットなどの違法ギャンブルに手を出し、よりギャンブル性の高いものにのめり込んでいくというようなこともあるかもしれません。

昨年3月ごろからのことで1年経っていません。表面化するのはいくらからではないかと思っています。

このコロナ禍で依存症問題も変化してい



次月活動予定

1月

- 4日 ガイドポスト アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 薬物依存症家族の集い
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 ASCとちぎ家族会 家族会 再乱用防止教育事業県央
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 県北家族の集い
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 多摩家族会 再乱用防止教育事業県南
- 21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庁
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28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
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

2月

- 1日 アディクションフォーラム実行委員会
- 3日 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 栃木県薬物再販防止推進会議
- 8日 東京保護観察所プログラム
- 12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1000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®

「今だからできること」

3sc施設長 大吉努

栃木DARCの事業

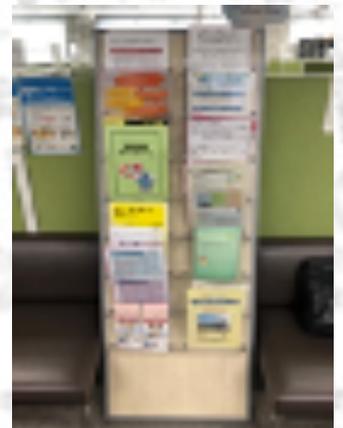
栃木DARCの事業の多くは、委託または助成を受けた形が多く、一般社会に向けての特定非営利事業と施設事業を行なっています。特定非営利事業は、一次予防としての乱用防止、二次予防の再乱用防止を多く含み、施設事業は、三次予防以降となる依存症からの回復のための場所とプログラムの提供を行なっています。依存症本人が誰かに薬物を勧めること薬物問題が広がるリスクを考えると、これも乱用防止の一環であると言えるでしょう。



新年明けましておめでとうございます。昨年は皆様に大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお祈りします。一日も早いコロナの終息を祈り、新しい年が皆様にとって良い年になりますように。

さて、3scは現在16名の利用者がプログラムを行なっております。昨年末には2名の修了者を送り出すことができました。今年度中に更に修了者を送り出したいと考えています。昨年からの猛威を振るっているコロナは当然、施設運営や利用者の社会復帰に影響を及ぼしています。昨年末にハローワークを訪問した際、専門援助部門の求人は例年の3割であると担当官の方から教えていただきました。就労は「生活のための収入源」社会に認められたという「自己肯定感の構築」という両面から重要です。分かってはいましたが例年以上に就職のハードルが上がっていることを実感しました。私は自分の人生を投資し、回復のためにプログラムを受けている利用者の姿を日々目の当たりにしています。それを踏まえた個人的な想いとして、出来ることならプログラムの進行状況に合わせて社会復帰してもらいたい想いがあります。そのために出来ることはないかと考え、修了の形を多様化する取り組みを行いました。その一環としてプログラムを修了した方々に対して、住居支援としてダルクの空いていた部屋を賃貸することを始めました。また、利用者にとって宇都宮が少しでも社会復帰しやすい場所となるよう、栃木DARCで行なっている就労支援の取り組みと回復者が戦力となるというメッセージを込めたハンドブックを作成しました。ありがたいこ

とにハローワークに置いてもらうことができました。住居支援を取り入れたことで就職とプログラム修了を分けて考える多様性が生まれ、ハンドブックが就職関係者の手に渡ることで、回復者と就労関係者の相互理解を広げることにつながったと思います。施設のコロナ対策として利用者が日常的に利用する訓練作業室を増床改修しました。加えてロスナイを設置し、ソーシャルディスタンスや換気等の「新しい生活様式」をこれまで以上にハイレベルに行える環境が整いました。与えられた環境が皆のプログラムに集中するための手助けとなればと思っています。ちなみに作戦名は「安心・安全パワーアップ作戦」でした。今年がどのような一年になるか想像に及びませんが、1回でも多く笑顔になること、周りの人たちに少しでも笑顔になってもらうことを目標としていきたいと思っています。振り返った時に、そのことで僕自身がウシシと笑顔になれたら、素敵な一年だったと思える気がします。そのために「今だからできること」を見つけ行なっていきます





「昨年を振り返って」

依存症のトモ

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。



やりかたねー!

新年、あけましておめでとうございます。冬本番、コロナ禍の中、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。野木2SCでは、寒いのが大好きなセントバーナードの「セン」と遊んだり、仲間たちと語り合ったり、笑顔で寒さと戦っています。今年も、どうか皆様宜しく、お願いします。改めまして依存症のトモです。2回目のニュースレターになりますが、早いもので来月2月10日をもちまして施設生活1年を迎えようとしています。去年は、自分の為に、とても良い1年になりました。那須の1SCから施設生活が始まり、1ヶ月半でサポートの役割をやらせてもらえるようになりました。サポートは料理のメニューきめや、食材を考えて買い物に行ったり、ダルクミーティングの司会をやったり、キッチンに入って料理をしたり、今まで先行く仲間が自分たちにしてくれていた事なので、今度は自分がやらなければと思って不満も無く、楽しくやる事が出来ました。時には抜けたり、失敗もしたけれど、サポートの相方や、その他の仲間が助けてくれたりもしました。料理も全くしてこなかったので初めは苦勞しましたが、仲間たちに教えてもらい、少しずつ覚えて来た頃から、料理が楽しく思えるようになり、「おいしい」といってもらえた時には本当にうれしかったです。今でも仲間達への感謝の気持ちは忘れていません。そして入寮から2ヶ月半が経ち、サポーターからリーダーへ上がらせてもらいました。リーダーの業務も大変でしたが、スタッフ全員で協力し合っ

てになりました。1SCの仲間たちと離れるのは正直、嫌でした。毎日楽しかったし、何より居心地が良かったからです。でも、そんなことを言っている場合ではありません。自分は何をするためにDARCに入ったのか、これから何をしなければいけないのかをかんがえれば道は一つしかありません。前に、先に進む事です。早く卒業して社会復帰すると言う入寮当初からの目標を達成するためにも……。そして8月3日に、今僕が生活している野木2SCにステージアップで施設移動して来ました。野木に来てまず驚いたのは、施設で飼っている犬が、あまりにもデカイ事です。体重が70kgくらいあって、暴れるし、散歩も大変なんです。今ではちゃんと言うことを聞いてくれるようになったので助かっていますが……。そして2SCでは色々自由が増えて快適ですが、自分を試す場所だと思っ



「前に進む」

依存症のザキ

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。

みなさんこんにちは。依存症のザキです。ほんの数年前まで薬を使い、頭がおかしくなっていて、毎日薬のことしか考えられなくなるくらい依存症という病気が深刻な状態になっていた私が、今では薬なしの生活を楽しめるまで回復したなと思えるようになりました。私が施設に入寮したのは、今から4年6ヶ月前になります。

この4年6ヶ月の日々の中で、私はたくさんのご経験をしました。多くの仲間との出会いや、NA、依存症者の分ち合いなど、私は今ニュースレターを書きながら、今日までのことを振り返っています。私が栃木ダルクにきて最初に入寮したのは、那須にある那須ISCでした。そこから私の回復は始まりました。その当時の私は、回復ということをよく理解していませんでした。ただ薬を使わなければいい、酒を飲まなければいい、ただじっと我慢して時間が過ぎて、施設での生活が終了するのを待っていれば何とかかなる。そのようにしか考えていませんでした。

それがだんだんと、ただ薬や施設での生活やプログラムをただ我慢していればいいという考えから、本気で薬をやめて普通の人として社会で生きていきたい、今まで迷惑をかけて来た人たち、なにより自分自身のために薬をやめて、これからの生活を楽しく生きていきたい、という考えに少しずつですが変わってきました。そのような考えになるまでだいぶ時間はかかりましたが、やっと自分を見つめ直す時間を作れるようになりました。

施設で一緒に生活をしている仲間も、みんなそうだと思います。たしかにみんな一人一人個性があり、私の強い人たちです。今まで薬を使い、周りの人たちを傷つけ、自分さえ良ければいいと思っていた人

がほとんどです。でも、みんな言葉では語りませんが、自分のやり方で少しずつ変わろうとしている仲間と、那須、那珂川、宇都宮の施設でのプログラムのおかげで、私も変わったのだと思います。NAでもそうです。北関東のNAの仲間、全国のNAの仲間にも刺激を受け、変わったのも理由の一つです。

私は今、宇都宮の施設で生活をしながら、ガソリンスタンドで就労をしています。ガソリンスタンドは、客商売です。いろんなお客さんがいます。文句を言う人、怒鳴る人など、その度になんで俺がこんなヤツに文句言われなきゃならないんだと、怒りの感情が出てきます。でもその感情を今はグッと抑える事が出来ます。今まではその感情を抑えることができず、すぐにキレてトラブルになり、何度も嫌な思いをしてきました。自分でも成長したなと思います。人は何かキッカケがあれば、いくつになっても成長できると思えるようになりました。

私も4年半お世話になった栃木ダルク、そして栃木ダルクのプログラムを終了して卒業します。プログラムで学んだこと、仲間との生活で気付いたこと、たくさんあります。そのことをこれからは私自身の人生にいかして、もう薬には逃げない、薬を使わない、楽しい人生を歩んでいこう、と思います。

何か嫌なことがあっても、逃げることから逃げるなど自分に言い聞かせていきます。

最後まで読んで頂きありがとうございます。ありがとうございました。



「今の自分…」

依存症のジン

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。

今回でニュースレターを書くのも3回目になりました。薬物依存症のジンです。11月12日に那須1stセンターから那珂川CFに移動しました。那須には1年9カ月間生活をしていました。さて、過去2回のニュースレターで昔の話はしていますが、また少し話をしていきたいと思えます。これまでの私は薬物依存症だと自分自身では思っていませんでした。テレビで観る薬物事件の報道や芸能人の薬物での逮捕。生きている上では知っている薬物の怖さ、だけど、私は薬物を使い続けていました。自慢では無いですが、アルコール以外の薬物にはお金を使って使用した事はありません。薬物を使う時は仲間から誘われ、分けて貰い使う。物が無い時は使わない。これが私のルーツでした。薬物は上手くコントロールしている。物が無い時は使わないのだからいつでも止められる。と思い込んでいました。でも実際は違いました。結局は薬物の快楽に溺れ、深みにハマり、いつでも止められるのだから、と思い続けてきましたが、使い始めて11年辞める事が出来ませんでした。過去の自分はその場しのぎの生活で、先の将来事は考えずに生活をしてきました。甘い考えを持ち続け、薬物も止まることなく時間だけが過ぎて行きました。今現在薬物を止めて1年6カ月になりました。途中1度のスリップが有りましたが、Re：スタートし、今はクリーンな毎日を送っています。那珂川CFの生活にも慣れてきました。移動してから2ヶ月が経ち、課題であった早寝早起きも頑張っています。日中のPGでは太陽の日に浴びながらの作業なので、寒くても日差しに当たれば何とかやれます。冬季

作業は主に施設整備が中心なので、毎日変わった違う作業を皆で頑張ってやっています。大変な事は作業自体が分からないので仲間に教わりながら一緒にやっています。本当に移動してきて良かったなと思っています。毎日肉体労働ですが、ミーティング中心だった私にとっては体を動かしながらの作業は、程良い疲れを体に与え、睡眠が良く取れます。現在の私生活はこんな感じです。では、これからの事ですが、12月25日でクリーンが1年6カ月になりました。スリップをしてから長いようであつという間でした。今はクリーンが2年になる事が目標です。今日だけが続け、日々の欲求に負けずに頑張っていきたいです。そして、2度目のバースデイMTを行う事が今の私の夢です。新しい年を迎えたら、体に気を付けて病気にかからずに生活をしていけたらと思います。これまでの自分は、薬物を使う事に忙しく、生活もままならなかったので薬物を止め、規則正しい生活をし、食事・睡眠をきちんと摂る。今までは当たり前だと思っていたことが実は当たり前では無くて、一生懸命やることの大切さ、仲間が居る喜び、苦しい時に辛いと伝える事の大切さ、目標を決めて達成した時の嬉しさ、喜怒哀楽が感じられるようになりました。長々と話しましたが、最後に薬物依存症は治らない病かも知れませんが、止め続ける事の大切さ、クリーンな毎日の喜びを感じながら生活をしています。これから頑張っていきます。最後までお付き合い頂きありがとうございました。

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、社会の有用作な一員となる準備をしております。

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。

12月にステップアップした仲間

1st

・ケーヤン メンバー～サポートへ

2nd

・シュン タクヤ メンバー～サポートへ

3rd

・ヒコ Stage 2～Stage 3へ

CF

・コウヘイ Stage 2～Stage 3へ

PP

・該当者なし



12月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、カトリック長岡教会様、他匿名者6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) 13名 3sc(社会復帰) 16名 CF(農業) 10名 PP(女性) 14名計67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。



「ダルクにつながるまでの私」

依存症のきらら

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。

こんにちは、依存症のきららです。私は栃木ダルクに入寮して1年10か月がたちました。私のアディクションは処方薬と覚せい剤です。初めて覚せい剤を使ったのは17歳の時で、興味本位でした。その頃、まだ処方薬に出会ってなかったの、覚せい剤の切れ目のイライラやうつ状態がかなりつらくて、1-2回やって、それ以降はハマることなくやめました。

その後、22歳くらいの時に通っていたメンタルクリニックで処方されていたデパスとハルシオンをお酒と一緒に飲むことにハマっていきました。当時夜の仕事をしていたのですが、薬なしでは接客できないようになっていって、始めは2-3錠だったのが、だんだん1シート、2シートと増えていって、最終的には1日100錠~170錠も飲むようになり、毎日記憶をなくしたりと生活に支障をきたすようになりました。そして28歳の時に働きだしたお店でお客さんから覚せい剤を勧められて今度は安定剤があるし、痩せたかったからという理由もあって、また使い始めました。そして、だんだんおかしくなっていって、祖母と父親に覚せい剤のことを話してしまいました。その後、私は30歳の時に逮捕されました。その頃、私は結婚していて、子供も一人いました。私は自分が逮捕されて父親と祖母は私の事を本当に思ってくれて、感謝したし、嬉しかったし、辛い気持ちになりました。留置所から出てきてすぐ、

私は持っていたハルシオンが捨てられなくて、飲んでしまいました。家に帰って毎日クスリとお酒を飲んで、また覚せい剤を使ってしまいました。でも今度は隠れて使っていたので、捕まった後で覚せい剤を使用していたことは未だに家族も知らなくて、秘密にしていることがとても苦しいです。

32歳の時に夫が突然脳出血で倒れてしまいました。病院にかけつけたら手術のできないところからの出血で、延命措置は本人が苦しむからしない方がいいと言われて、そのまま亡くなってしまいました。それから家に帰って、夫の洋服がしまっているクリアケースを開けたら、マフラーの中からハルシオンが出てきました。私が薬を飲んでおかしくなるのをすごく嫌がっていたので隠していたのです。それを見て、こんなに隠すほど飲んでほしくなかったんだなと思って苦しくなりました。でも目の前にあるクスリの誘惑に勝てなくて、悲しいから飲んでもいいよねと自分に言い聞かせて、見つけてすぐに飲んでしまいました。そこから色々あって、入院することになって、入院先の病院からダルクに行くように言われて、家族も待っているから回復してきてほしいと言ってくれたので、今ここで頑張っています。



「人生と向き合う」

依存症のケーヤン

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。



やりますね！

こんにちは、アルコール依存症のケーヤンです。ニュースレターを書くのは初めてです。文章の展開に不便も含めて失礼致す事有りますが宜しくお願いします。

アルコールとの出会い、飲酒ですが、16歳の時に、個人経営の居酒屋のアルバイトです。水代わりに生ビールを小さなグラスで時折り飲んでいました。けれど時と共に慣れのせいか、ビールの量も増えていきました。2人のアルバイトで交代制でしたので毎日ではありませんでしたが、同級生ともあり、休みの日には、世間話をしながら飲んでいました。友人の誘いで同級生の女子と付き合いを持ち、若気の至りか3人で飲もうと考えましたが、彼女の真面目さがあり、事に至りませんでした。18歳となり自動車運転免許を取得し、彼女と一緒に時を8年間通続け、第一子の誕生との事で、25歳で結婚しました。実は彼女の前の飲酒は避けていましたが、成人式後は飲酒をバラしました。でもその前にバレバレでしたが（笑）。新婚として結婚式をあげました。新婚生活は活力にあふれ、一子誕生と共に元気そのもの、第二子も誕生し楽しい日々を送っていました。が、もともと看護学生卒の準看護師でしたが、23歳で正看護師資格を受け合格してから、日常生活が変わりました。私は14年間、会社員で1つ目の会社で総務部で経理、2つ目の会社で12年間勤務です。12年勤務は、建築鉄骨製作で、一般で言うと鍛冶屋さんでしょうか、ビルやホテル、工場などの鉄骨部製作、建方等、鉄骨工員のプロとして労務していました。実は当時も飲酒はしており、二日酔いで会社へ行くなど勤務に対する考えが誤っていました。週末は自宅でグビグビ飲んで寝ている等、結婚生活も上手に出来ずにいました。嫁は日常の私を見て、どう思っていたかを考えます。正看となった嫁の勤務シフトも変化し、勤務先の病院では夜勤も増え一緒に過ごす時間が少なくなり、2人の子供を嫁の実家へ預けたり泊めたりと、会話すら無くなって行き、私は独身生活の様になりました。

た。時を同じくし、私の実家も鉄骨工事業です。都合により私は会社員を辞め、実家の仕事をする事となりました。ほとんど別居生活となり、私の酒量も増え、性格さえ変わる始末です。嫁の仕事の夜勤も増え相互関係も悪化、陰悪な雰囲気、拳句の果ては、嫁の勤務は、全てでは無く半分は嘘だった事、浮気の発覚、金銭問題で別居、そして離婚、親権問題で私の負け、付き合っただけ18年間の終わりを迎えた事実。私の酒に関する依存。そうです、アルコール依存症です。毎日の缶ビールです。私的には当然の事をしか思っていないでいました。それでも付け加えると、居酒屋など通って飲酒、休日は一人で酒飲み、当然体調は悪くなる一方です。実家での飲酒は6～7年はまだ普通に飲んでいて思えますが、そうではありませんでした。家族も一緒に住んでいるからと、安心はしていたのですが、一人酒が多く、人生を振り返りながら飲むので悩み酒でしょうか、私は2度うつ病となりました。生気を無くし、部屋に閉じこもり、布団を巻いて悩み続け、死を思う様になりました。自殺願望が強くなり、外出も少なくなり、夜に酒の買い出しなどをして、朝の迎え酒もやって一日中飲んでました。仕事も出なくなり、私を心配する親の姿を見ていました。ダルクへの入寮は自宅で吐血した事からです。茶の間で酒を飲んでの吐血で心肺停止救急搬送、2度目の吐血で2度心肺停止、輸血が12リットルと後から聞かされました。入院も長引き、退院はしたのですが、またも入院45日の末、栃木ダルク那須へと道のりです。私は自分の人生を甘く見過ぎていました。ダルクでの生活で心を清らかにし、人生の再出発をする事を決意しました。

修了が出ました

3scから修了者が2名出ました

昨年末に3scから終了した2名です。それぞれ入寮期間は違いますが、このコロナ禍の大変な時期にも修了者を出す事ができました。現在の世の中の情勢を考えると薬の問題以外にも何かと大変かと思いますが2人には頑張ってもらいたいと思います。



編集後記

明けましておめでとうございます。本年も栃木DARCをよろしくお願ひします。年明け早々世の中コロナで大変ですね。できるだけ早くコロナが終息してくれる事を祈りつつ栃木DARCではより一層感染対策をして乗り切っていきたいと思ひます。皆様も今年一年健康で良い年になることを祈っています。

編集秋葉