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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

SSKO

Remission

2021/2/7
NO.213

栃木DARC News Letter

目次

P1　栃木DARC代表
「今だからできること」
P2　2sc施設長
「今年もよろしく
お願いします」
P3　修了生メッセージ
「今できることをやる」
P4　PPメンバーメッセージ
「ぶち抜け」
P5　1stメンバーメッセージ
「日常生活」
P6　プログラム風景と紹介
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
「再出発」
P9　2ndメンバーメッセージ
「この施設に
つながるまで」
P10　次月活動予定

今だからできること

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事　栗坪千明

栃木 DARC®

極端に寒い日が続いたり、春の陽気になったりと体調管理が難しい日が続いております。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、栃木県は人口比率で４番目にコロナ感染が多い県だとして、今月緊急事態宣言がなされました。飲食店の営業は夜8時までということで、人件費の問題や材料の保存などで休んでいるお店が多く、ひっそりとして震災の後を思い出します。

ダルクも影響を受けています。プログラムの一環として自助グループに繋ぐということがあります。ダルクを終了した後のアフターケアの場として自助グループは大きな存在だからです。それ以外にもダルクは外部の施設に依存しています。緊急事態宣言を受けて会場の多くが使えない状態です。何より感染を広めないということが大事なのですが、困ったものです。利用者への感染は今のところないので、不幸中の幸いですね。

いったいいつ収束するのか先の見えない中で、精神的に落ち込む人も多いと聞きます。むしろ収束してからが大変だという経済学者もいます。そうなると私たちはいつまでこの閉塞感の中にいなくてはならないのかと不安になるのも仕方のないことかもしれません。では逆にこういう状態だからこそやれることはないかと考えます。高名な数学者のニュートンはペストの流行により疎開して故郷で落ち着いて思索を深めるのに役に立地、新しい定理を発見したと言われています。これは悪条件を見事に味方につけたと言えますね。

私たちはどうでしょうか、今だからこそできることは何か。初めのうちは普段できない施設の片付けや壁の塗り替えなどを作業の時間にやったりしてましたが、それにも限界があります。県の補助などで、ソーシャルディスタンスと換気の確保のためプログラムルームの改修ができました。コロナが落ち着いても私たちの生活習慣は変化することでしょう。そのことを踏まえた新しいプログラムを考える時間なのかもしれません。

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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

次月活動予定

2月

1日　アディクションフォーラム実行委員会

2日　再乱用防止教育事業県北

5日　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

13日　家族教室　再乱用防止教育事業県央

16日　再乱用防止教育事業県南

17日　栃木DARC・岡本台病院連絡会

18日　県北家族の集い

24日　薬物依存症回復支援職員研修

25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

26日　薬物依存症回復支援職員研修

3月

1日　アディクションフォーラム実行委員会

9日　宇都宮保護観察所プログラム

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

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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

栃木 DARC®

「今年もよろしくお願いします」

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。

まだまだ寒い日が続いてますが、皆様いかがお過ごしですか。

年が明けたと思ったらもう2月に入り、時が流れるのが早いなと最近つくづく思うのは歳のせいなのでしょうか。

昨年を振り返るとコロナ一色の一年でしたね。緊急事態宣言とオリンピックの延期だったりと普段生活している中で普通では味わえないような毎日があるそんな一年でしたね。自身のプライベートでも家族が事故に遭ったり身内の死だったり何かと不幸なのか不運なのか色々な事があった一年だったと思います。

昨年から今年にかけてテレビのニュースはコロナばかりでウンザリしてきた今日この頃です。ただまだまだ収まりそうもないので、今年もコロナ一色の一年になりそうですね。年明け早々に緊急事態宣言がでたりと何かと今年も大変な一年になるでしょうね。

栃木ダルクでもコロナの影響で毎年恒例になっている年末年始の1scへの泊まりや男性施設合同の初詣やイベントを中止にして各施設で年末年始を過ごしました。2scでは近くの神社に初詣にいったりと例年とは違うゆったりとした年末年始を過ごす事ができました。

年始に緊急事態宣言が出た影響や感染状況に危険を感じ始めたので、それまでは外出時にマスク着用を徹底していましたが現在は施設の中でも終日マスクを着用させるようにしています。

プログラムにも影響が出ています。スポーツで使用している体育館が使用できなくなったり自助グループで使用している会場が時短営業になったり使用できなくなったりと何かと制限がかかってきています。だからといって施設に引きこもって何もしないわけにもいかないので、現在はコロナ禍だからこそできるプログラムを各施設で考えて実行している所です。施設の修繕だったり、スポーツプログラムで体育館が使えないのであれば外でできるプログラムを考えて実施したりと色々工夫したりしています。

まだまだこのコロナの問題はあと数年単位で続きそうだし私たちも新しい生活様式の中でこのコロナと付き合っていきたいと思っています。

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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

2nd

「この施設につながるまで」

依存症のタクヤ

初めてのニュースレターを書きます。薬物依存症のタクヤです。僕がどんな経緯をたどって今のこの施設にいるか、書いていきたいと思います。

僕が薬物を日常で使い始めたは、中学校二年生の頃からです。シンナーでした。当時周りは、薬物なんか使っている人はいなくて、一コ上の先輩くらいでした。当時シンナーなんてダサかったり流行らないというようなものでしたが、自分はその先輩の家に遊びに行った時にゲームをやりながらシンナーを勧められて、吸ったの覚えています。ちょっとビビってましたが、友達がビビっていたので強がって「俺がやるよ。」といた感じでした。その当時は、学校の外で不良交流ができ始めていたので、薬物はファッションだという感覚で、他の薬物にも手を出していました。「ハマる奴はかっこ悪い。」

その時はそう思っていました。それで遊ぶ時だけ使い家に居る時はほとんど使っていませんでした。高校生の頃には、MDMAや覚醒剤を覚えていました。最初は、打った時に、「人殺せんじゃねーの？」と言ったの覚えています。それで喧嘩や悪いことをする時によく一緒に使っていました。その時も、家では使わずに外で使っていました。18歳の頃に大学に入り、そこでできた友達が大麻が好きだったので大麻を吸いました。大学の時には、毎日、大麻を吸っていました。家で一人で使い始めたのはその頃です。そして、19歳の頃に捕まって、少年院に入りました。大麻の営利です。一年と言われ、はじめ関東医療少年院、その後、移送され多摩少年院に行きました。一年は長くて結構きつかったです。それで、出院してまた薬物を使ってました。コカインはその頃はハマリました。それで、21歳の頃にシャブで幻聴が聴こえはじめ、横浜DARCに８ヶ月間入寮しました。その時も入寮する時に大麻２ｇを靴下の中に入れて持っていき、ミーティングの間で吸ったり、地元の友達の家に行き、吸ったりしてました。それで、退寮し、またシャブを使い始め、友達と物干し竿屋をやって生活してましたが、暴行で捕まり、今度は東京のROOTSという施設に入りました。23歳の時です。そこで６ヶ月入寮し、東日本大震災のボランティアをやったりしました。そして、スタッフ研修に入り非常勤のスッタフをやりながら生活していました。24歳の頃にHIP-HOPのレーベル18プロダクションという所に３ヶ月間だけ入りました。高校の頃からRAPをやっていたので、ちょうど、デモCDを配っていて、そこのマネージャーさんの目に止まり、ツアーや雑誌、コンピレーションアルバムのRECなどやりました。その生活で、付き合いで再びコカインや 大麻をやり始め、26歳の時に捕まり、医療観察法になってしまいました。その後、1年7カ月入院し、再びROOTSに。そこの就労で知り合いの服屋で働き始めました。28歳の時です。渋谷にあるSHOPで、給料というものは、生活保護だったので、新品の服と交通費と飯代でした。そして９カ月働き、また大麻を使い、2度目の入院です。そこで、色々学び、今度は八王子ダルクに入寮しました。9カ月いましたが、仲間と使い、それが2度目と言う事もあり、移動で栃木ダルクに、2020年の5月に来ました。そこでの生活は、忙しく大変でしたが、役割をやり、10月に野木の今いる施設に来ることができました。今思う事はスリップ続きの人生だったなと思うし、ここで心を入れ替えてクリーンが続いているのは嬉しいです。

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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705

「今できることをやる」

依存症のシマ

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。

皆さん、こんにちは。依存症のシマです。僕は昨年の12月23日で栃木ダルクを卒業しました。でも、これは僕の力ではなく、お世話になった各施設の施設長、仲間、そして僕を導いてくださった偉大な力なのだと信じています。ニュースレターの原稿を頂いた日に偶然、5年前にダルクに入寮する直前に書いた日記帳を見つけました。そこには先行きの不安、ダルク入寮を断る理由等、当時の自分の正直な気持ちが記してありました。でも今考えてみると、できないことや、こうなったらどうしようというマイナス面の感情ばかりだったということです。当時考えられなかったことは「自分次第で状況は変わる」ということです。最終的にダルクに入寮することになったのですが、それは現在の僕自身と周りにいらっしゃる方々、また僕をとりまく環境にたどり着くための道しるべだと思います。

僕は、栃木ダルクの3つの施設を経験しました。最初にお世話になったのは那珂川でした。ここでは農作業を通して、自然の力がどれほどすごいのかということと、自分のボロボロだった身体を健康にして頂きました。次にお世話になったのは野木でした。ここでは焦ってはいけない、ということを学びました。当時僕は卒業をとても焦っていて、早朝からプログラムのテキストをやったり、朝4時半頃からサポート業務をやったりして、その結果つぶれました。

しかしここでは大きな出会いに恵まれました。古河教会の礼拝に参加し続けたことです。毎週日曜日に自転車で40分かけて教会に足を運び続けました。夏場はキツかったですが、教会に着くと何よりその雰囲気に癒されました。またそこにいらっしゃる方々の優しい表情や牧師さんの説教に心が安らぎました。教会で祈ることをきっかけに、毎日朝と晩に祈ることが習慣になりました。その当時は「こうして下さい」とか自分の欲ばかりで、何一つ叶えられませんでした。しかし今はただ「導いて下さい」としか祈っていません。なぜなら物事は必ずなるようになる、と信じているからです。毎日必ず祈り、日曜日には教会に行く。期待はしない。それだけです。そして最後は宇都宮の施設にお世話になりました。ここでは多くのことを教えて頂きました。その中でも施設長に教えて頂いた、自分の目標を設定して、そこから逆算をして今できることにベストを尽くす、ということです。今できることとは、今、目の前にあることだと思います。その当時は大事だなと思うプログラムはあらかじめタブレットで調べてメモしてみたり、新聞を読んだりしてプログラム中に施設長に質問されたときに応えられるようにしてアドバイスを頂きました。最初はキツいな、と思いましたがだんだんとそれが楽しくなってきました。今、僕は作業所で蘭の花を正面に向けて整えるという仕事をしています。花に傷をつけてしまうと価格を下げてしまうというプレッシャーから逃げ出したいと思ったこともありましたが、今は傷をつけずに出荷しています。時々、蘭が笑っていると感じることがあります。

「状況は変わるよ」「なるようになるから」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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705

「再出発」

依存症のノリ

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。

ニュースレターを書かせて頂くのは5回目になります。依存症のノリといいます。現在は那珂川CFにて再出発をさせて頂いています。何故再出発と言いますと、一昨年に一般就労から施設を卒業をしていたからです。卒業をしてから3ヶ月位の間は普通に働いていたのですが、職場で人間関係が悪化して簡単に仕事を辞めてしまいました。辞めてからはアルバイトをして食いつないでいたのですが生活が出来なくなる限界まで達してしまいました。薬物を使ったわけではないのですがアルコールを飲んだりして仲間から離れて行ってしまいました。最後は記憶障害までしてしまい精神科病院に入院していました。自分はアルコールに問題が無いと勘違いをしていたのと、NAなどに通わず仲間の輪の中から離れたのが失敗の原因だと思っています。施設を卒業して働いた時には毎日晩酌をする様になっていてアルコールも薬物の中に入るのだと言う事を忘れて飲んでいました。少しずつ破滅の道を辿っていたのだと思います。NAは会場を開いている時間に働いていたので全く通わず、休みの日もNAに足を運びませんでした。施設に居る時に働きに出ている時には施設のルールと仲間がいたのでアルコールを飲むことなく時間が有る時にはNAにも通い上手く行っていたのですが、それが無くなると仕事だけがメインになって働いているのだからアルコール位は大丈夫だという考えになって行きました。シラフで考える時間も減って行くに連れ、自分がどんどん傲慢になって行くことが解りました。けれどアルコールが止まる事は無く傲慢な考え方で行動していたので仕事場での人間関係も悪化して行ったのだと思います。施設から仕事に出ていた時の方が謙虚に物事を考えられていました。悪い自分ばかり出てしまい、最終的には生活できない所まで行ってしまいました。最後の最後には記憶障害迄起こしてしまい、精神科病院に居るのになぜ自分がここに居るのかも理解出来なくなっていてどうする事も出来ない状態になっていました。アルコールの恐ろしさを改めて実感しました。精神科病院に半年間入院をしている間に再入寮を決めました。自分の記憶が無い事に気が付いたら精神科病院に入院していたのは自分でも本当に恐ろしくなり一人で生活して行くのは絶対に無理だと判断しました。そんな事で入寮して2ヶ月が経ちました。今はシラフの生活の中で少しずつ色々な事を思い出しています。生活面でも一個一個アパートを引き払う手続きなどをして貰い周りの人に助けて貰いながら生活をしています。これから一人では生活をしていけないのではないかという不安も有りますが、今はとりあえず何とかやっています。もうこれ以上家族に迷惑をかけない様に生活をしていきたいと思っています。那珂川CFの仲間にも自分がして貰ったことを返せるように頑張って行きたいと思います。再出発を上手く行くように行動して行きたいと思います。最後までお付き合い頂き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）
2021年2月日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705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。

1月にステップアップした仲間

1st

・ノボル　メンバー～サポートへ

・ノブ　ケンタ　サポート～リーダーへ

2nd

・マーナ　メンバー～サポートへ

3rd

・チュウ　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）黒磯地区更生保護女性会様、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）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）15名　2sc(回復）13名　3sc(社会復帰）15名　CF(農業）11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毎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）
2021年2月日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

「ぶち抜け」

依存症のマナ

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。

こんにちは。2回目のニュースレターを書かせていただく事になりました依存症のマナです。施設に繋がり1年10ヶ月が経ちました。繋がった当初は22歳でしたが、今年の3月で25歳になります。もう、若いとはいえない歳に近づいていくことがとても悲しいです.…。

今回は、2020年の振り返りと今年の抱負を書きたいと思います。2020年の1～3月の私は、気になったこと、注意したいことを何でもズバズバ発言する、口うるさい奴でした。それが原因で3月に問題を起こし、自分の事が嫌になり被害妄想がひどくなった末に、1ヶ月間の入院生活をしました。とても情けない羽目になりましたが、私にとってこの入院生活は、施設生活を良い意味でリセットさせることができたと思います。自分の悪い点を反省し、新しい考え方を取り入れようという気持ちになりました。退院してからは、新しい仲間が増えていき、役割に積極的に取り組んでいる仲間の姿を見た時に、私の古い考え方である人と比べる癖が全開にでてしまいました。自分を過小評価して何もできない奴だと思い込み自信を完全に失いました。私は自傷行為の問題も抱えていて、自分の自信のなさから自傷につながる状態が半年以上続きました。自分のどの部分をとっても自信がない、だけど変りたいと思っている中、新しい役割をやることに決めました。不安と緊張は今でもつきものですが、11月から始めて、今では少し自信がついたと思います。アディクションとも真剣に向き合い、仲間の提案や自分なりの取り組みのおかげで、自傷の頻度が減ってきました。2020年は、前半から大荒れでしたが、後半は少し巻き返す事ができた年だったと思います。

今年の目標は、予測できるようになる事です。昨年は後先を考えずに適当に行動する事が多かったので、今年は先のことをしっかり考えながら行動できるようになりたいです。

あとは、昨年以上にアディクションと向き合っていきたいです。初歩的な事ですが、私にとってはとても難しい事です。今年は、どうやめていくかではなく、どう付き合っていくかについて考えていきたいです。

今回も下手くそな文章で読みにくかったと思いますが、最後まで読んでいただきありがとうございました。またね。

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月日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第10705号　無断転載禁止

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。

やりますね！

「日常生活」

依存症のツネ

こんにちは、薬物依存のツネです。この度、ニュースレターを書くのは二度目です。皆様も、寒い中毎日お疲れさまです。

ダルクに入寮してもうすぐ11ヶ月が経ちます、コロナの影響もあり外出などは、思ったように出来ずにいます。皆さんの方はどうでしょうか？ストレスは溜まっていませんか？私が入寮している施設ではミーティングを始めとするプログラムを日々行い、たまに外出して、カラオケボックスに行ったり、外食にも２ヶ月に一回位行ったりしています。どこもコロナの影響があり、自粛中なので、施設の仲間と、行きたい場所の話をしていますが、中々思うように行かない今日このごろです。話は変わりますが、私もダルク生活がようやく慣れてきたというか、仲間全員との触れ合いが出来るようになってきました。

今私は、施設の中で、リーダーと言う役割を任され毎日忙しい日々を送っています。メンバーとのやりとりやリーダーとしての役割をどの様にしていけば良いのかを一日一日、人生の勉強として頑張っています。シラフでの生活を続けて来て、薬物なしの生活は、本当に良いものだと気付いてきました、薬物を使わないでする、仲間との生活、仲間との外出はとても充実していると思うし、今までにない解放感を感じます。皆様の薬物なしの生活はどうでしょうか？これからの私は、薬物を使わない人生を生きていき、又、周りにいる仲間に、薬物と離れる様に、出来るだけ薬物の怖さを知ってもらうために、ミーティングでは、私の経験を話していきたいと思っています。これからも新しい仲間が来ると思います。私なりにみんなに教えて行けたらと思っています。

私のクリーンは今月で１１ヶ月になりますが、その中で覚えたことは、仲間と一緒にスポーツをして、体を動かすとスポーツの後の気分の良さが頭に残っていて身も心も本当に気分が良いものだと思います。皆様の中には、スポーツが苦手な人もいると思いますが、一度体を動かす気持ちよさを覚えるとやみつきになります。スポーツが苦手な人もチャレンジしてみて下さい。それによって自分を変える事が出来ます。私のいる施設は、プログラムとしては、夏は川に行って泳いだりして、冬は、スノーボードに行きます。後のスポーツは、ソフトボールやソフトバレーやフットサルを行っています。私は体を動かすのが好きなので、どんなスポーツにも参加しています。体を動かすことで新しい自分が見えるような気がします。スポーツになると、体が震えてくる様な感じがして、気分が高まります。スポーツで感じる疲れは、今まで、薬物を使った時の疲れとは、全く違うので、前に書いたように、私はこれからは、薬物のない人生を送っていき、完全に依存が無くなるまで仲間と一緒に頑張って行きたいと思っています。

これからの私は、ダルクでの生活の中で、どんだけ人に好かれて行けるのかの勉強をしていかなければならないので、今一度、薬物抜きの人生を真面目に生きて行きたいと思っています。これからは、色々なことを把握して、思いっ切り楽しい人生をハッスルしていきたい！そう思っています。今の私の立場は、薬物のない人生をどの様に生きていけばよいのか、気まずい人生にならないように、頑張っていくことにします。

最後になりますが、ダルクで生活をしている皆様に、コロナで中々外出出来ませんが、手洗いうがいをこまめにして、この冬を乗り越えて下さい。今から寒さも一段と厳しくなるので、体調にはくれぐれも気をつけて下さい。
其れではこの辺で失礼します。
薬物依存のツネでした。

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）
2021年2月7日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10705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

栃木県は緊急事態宣言が解除されましたがまだまだ気を緩める事はできません。ですがそんなに悲観する事なく日々楽しく暮らしたいと思っています。私たちが与えられた環境このコロナ禍でもできることを探している所です。

編集秋葉