

SSKO

Remission

2021/4/14
NO.215

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「この18年を通じて」
- P2 1sc施設長
「普通のおじさん」
- P3 3scメンバーメッセージ
「クリーン1年を迎えて」
- P4 PPメンバーメッセージ
「一年を振り返って」
- P5 1stメンバーメッセージ
「アルコール依存症」
- 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
「今出来る事・・・」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「心機一転」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

緊急事態宣言解除がなされ、街にも幾分活気が戻ってきましたが、相変わらず感染の動向からは目が離せません。皆さんはこの先の見えない異常時をどのようにお過ごしでしょうか。

とは言え、この環境に慣れたのか日常生活の中では緊張した雰囲気は感じられなくなってきましたが…

さて、栃木ダルクは開設して先々月の2日で18年が経ちました。このご時世なので表立っての祝い事などはしていませんが、正直よくここまでやれてきたなという感じで、嬉しい限りです。ダルク全体の成果としてもたくさんのものがあると思いますが、栃木ダルクもたくさんの経験を重ねてきています。

2003年に那須からスタートし、3年後の2006年には宇都宮に社会復帰施設を開設、ともにステージ（フェーズ）制を導入しました。2009年には星農園さんとの協働で那珂川にコミュニティファームを開設し、プログラムに農業を取り入れました。その3年後には女性施設を開設、これで男女ともに受け入れ可能となりました。2016年には野木に男性施設を開設し、ステージ毎に施設が変わっていく仕組みになりました。2020年には本部施設を移転し、同年に障害福祉サービス事業を開始しました。

現在では3ステージ制が定着し、那珂川では施設消費の約6割の米を生産しています。

この18年を通じて

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

他機関との連携としては、県業務課の委託事業として、薬物乱用防止事業を2009年に開始、初犯の執行猶予者向けのプログラムを実施。岡本台病院との連絡会議は2010年から開始、併存障害のある利用者のケースカンファレンスがうまくいくようになりました。保護観察所とは自立準備ホームの登録により、刑務所からの受け入れもスムーズになり、保護観察中の人たちへの出張プログラムも開始されました。まだまだ書ききれないぐらい様々な機関、団体との連携が実現しています。関わってくださっている人たちのスティグマ（偏見）はないと思いますが、まだまだ一般社会のスティグマは大きいように思います。私たちが新しいプログラムを考えたり、他機関連携を考えたりするときには必ずこのスティグマが付きまといます。回復した依存者も社会復帰の際にいらぬ傷を負ったりします。特にこのコロナ禍で就労のままならない時期にはなおさらです。

世界的に見ても同業者はこのスティグマとの戦いに疲弊しています。私たちのこの18年も同じです。きっとスティグマがなくなることはないのでしょうか。どのように共存していくか私たちの永遠の課題です。



次月活動予定

4月

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5日 アディクションフォーラム実行委員会
- 7日 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
- 10日 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
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 21日 岡本台病院連絡会
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム
- 23日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

5月

- 3日 アディクションフォーラム実行委員会

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®

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。



「普通のおじさん」

1sc施設長 栃原晋太郎

つい最近までは那須(1st stage center)のメンバーとスノーボードに行っていて楽しんでいましたが、先週あたりからは半袖でソフトボールを部活のようにやっています。皆さんはどのように季節の移り変わりを感じていますか？

クリーンが始まってからは、気温の変化にもしっかり左右される生き方になれたので、最近は毎日のように春っぽい服を引っ張り出したり、掛け布団を替えたりしています。この時期はなにかとお金もかかるし、何より花粉症の僕にとってはキツイ時期でもあります。ただ那須の施設のまわりでは色のない冬から一転して緑が増え、太陽の明るさを感じられて、それだけで仲間たちの笑顔も増えてきています。山菜採りが近付いてきたね～と昨日も話していました。今年はしいたけ作りにも再チャレンジしようと思っていて、僕も仲間たちも相変わらずの忙しさというところでしょうか。

つい最近、娘が通う学童で3年連続で保護者会長をやらせてもらう事になりました。宇都宮市全ての学童の在り方が問われる大変革の時に、このような役割をやらせてもらえるなんて光栄ですが変な感覚ではあります。最初の年、推薦してくれた保護者や先生方に「私はダルクの職員ですけどいいんですか？」って本気で質問しました。決してヤク中であつた過去を卑下しているのではなく、僕を必要としてくれる人ならいわゆる仲間ではなくても無駄に傷つけたくはなかったんです。僕の大切な人が仲間以外にも広がっていくという感覚でしょうか。今の僕を一番成長させてくれているのは、もしかしたらこういう役割なのかもしれないですね。

薬を使わない日々が僕にとって特別ではなくなってきた頃、仲間の中で沢山の居場所や愛を感じられるようになって、自分なりにはそんなに頑張らなくてもいいんだなって感覚も育てられるようになりました。ただ同時に少しずつですが僕は一人で生きている訳ではなくなってきた、周囲の人達も幸せになる為にはもう一段二段大人になることが必要でした。そして「普通に生きる」の普通を知ることが必要でした。新しい生き方の更なる更新という感覚ですね。

今は納得がいけない事があっても怒鳴ることや殴ることは当然しないですし、不機嫌さを振りまくこともありません。黙って見守るという選択ができるようにもなりました。迷った時、黙っているよりは発する事を選ぶ事が多いですが、アサーティブである事を意識していますし、自分の想いや熱を少しだけ乗せて言葉にするようになってきました。これらは僕にとってイチイチ難しくストレスフルな瞬間でもあるんですが、僕には話を聞いてくれる仲間と家族がいるのでチャレンジし放題なんです。リセットがいつでもできるんです。

ダルクは、僕にとって最高の居場所です。回復だけでなく、成長だけでもなく、安心もあって信頼があって、そして何より笑顔があって。この感覚を今いるメンバー達が将来感じてもらう為にもダルクを守り続けていかなきゃですね。そして僕も成長を続けたいと。



「心機一転」

依存症のマーナ

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。



施設入所から1年と1カ月が経ち私の心持も少しずつ回復に向かうのを実感しています。

入寮当初から今まで何やかんやありながらもここまで来られました。2SCに来て4カ月目で施設を飛び出し那須の施設に転がり込む等今でも問題はありますが、それが災い転じて福となりました。初期施設で自分の1年を振り返ることが出来ました。じぶんが今まで積み重ねて来たことが今の自分に繋がっている事に気づきました。今の自分があるのは、問題解決に関わってくれた仲間にも何度も救われ導かれたからこそ、自分一人で此処までたどり着けたわけではありません。私は逃げ道を作る事の達人です。今でも昔の生き方にしがみついています。私の問題はそこにあると思います。恐らく私の人嫌いは根本的には無くならないでしょう。なら、ネックと上手に付き合う生き方を探れば良いと考えます。器用な周りを羨んでいるのではなく、自分がどう生きたいのかを表に出す時期なのかもしれません。問題が起こるのはそのタイミングが来ているサインです。悩み苦しむことはもうしません。生きていて怒る事は必然です。面と向かって乗り切る事で得る達成感の積み重ねが回復へと走らせる糧となります。今来ている回復の波に乗ります、一度決めたら曲げたくないので。人の問題はほぼ人間関係だと聞きます。生き死に以外は大きな問題ではないのです。目標は宇都宮での就労と自立です。目標設定出来たので後は流れに身を任せます。認めて、信じて、お任せを地で行くことを心掛けています。ふと頭に浮かぶひらめきは、スピリチュアリティかと思いますので取りこぼしせずチャンスを掴むイメージです。今の生活

リズムも出来たし、対人関係は自分が勝手に深刻になっているだけなので、当たり前にある事だと考えれば楽になります。人間らしくなってきたと思えば嬉しいです。今年41歳になり、本厄の歳です。今、ダルクにいて良かったかもしれません。私の家族に何かあればその時、対処出来るように今は1にも2にも回復です。少しでも前へ、一歩ずつ毎日を生きていて結果として回復があれば御の字です。劇的で特別な事は求めません。日々の暮らしの中で、当たり前だと思っていたことは本当は与えられたことであり私は守られて生きているのだと思う様にします。誰かの言動が気に入らないとか、思い通りにならない事など人として生きていけば当然の事であり、自分一人苦しいと嘆く事が、甘ったれた自分の根性のせいなんです。楽に生きるためには、人を変えようとせず、自分がどう変わるのかが回復だと考えます。今、自分より後から来た仲間達がどんどん回復してゆく姿に突き動かされますし、自分も自発的になれる。時折現れる私が感じる直観やシグナルは、今行っているプログラムが自分に入ってきている証しだと信じて毎日必死に生きています。泣き言をいう暇があったら、日々変わる日常を改善し、トラブルからも逃げずに立ち向かいます。自分の本心に正直に、周りのいざこざには目もくれず、一心に回復の事を考え、与えられた課題に取り組み始めた所です。少しずつ楽しみが出来てきました。使いたくてぶれる気持ちを受け入れず宇都宮に行くことを目標に孤奮闘中です。



「クリーン1年を迎えて」

依存症のサラ

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。

初めまして。アノニマスネームはサラーといいます。年齢は六十六です。戦後一桁からの昭和、二つの大震災の平成を生き抜いてきました。3 S C入寮は昨年1月30日です。そこからのクリーン開始でも、早いもので1年2か月になります。つい先日、我が1年のバースデーを、他の3人の先行く中間に並んで、大勢の中間達に祝っていただいたところです。私は当初バースデーに加わる事に尻込みしていました。恥ずかしさや自信の無さがあったからです。でも他の仲間たちの強い勧めに押し切られる恰好で加わりました。今はやって良かったと思っています。

こちらの3 S Cの中では私の存在は異色です。私の依存症はギャンブル、ブルであるし、ステージをファーストから始めています。しかもどの中間より年上で病気持ちと生きています。「不治の病」を二つ抱えているといえますし、私に相応しい施設が他にあったのではと考えたとしても何ら不思議はなかったでしょう。

でもしかし、こちらでしか回復が叶わない病気が、私には確かにあるようです。選択に間違いはなかったと信じています。そして、ここでの生活に慣れ始めた頃、自分の置かれた状況がどんなものか分かってきました。一つは周りのサードの中間達との目に映る格差です。それは衣食住の全てにおいて感じたレベルの差でした。例えば身に着けるものは(自前～検品)であるし、炊事なら(自炊～出来合い)となり、住関係では(寝具～洗剤、入浴用品等細々とした物の品質差)にみてとれました。

もう一つは他の中間との目に見えない隔たり。簡単に言えば回復具合の違いです。他の中間達は既に長い時を要して、自身の体や精神が損なった深刻さに応じ

て、自分独自の回復を続けています。もちろん、現在進行中の様々な悩み苦しみともしっかり向き合いながら、回復を楽しんでいると思います。プログラムに目を向けるとこうなります。自分自身を見つめる力を各々のミーティング(ダルミ、ステップ、NA等)で磨き上げ、未来を人間らしく生きる力を諸々のプログラムで培っています。

そんな仲間たちの姿を見て感じて、私が何を思うと思いますか？、片や私には、目の視覚異常をはしめ、難病による体調不良、精神的症状(うつ)が終日まとわりついているのです。素直な感情は、自分に回復は叶わないだろうと言う諦めの思いでした。より赤裸々に語ると(絶望感)に近いものでした。何故かと言うと、

そう言った体調不良こそが、私にとっては、ギャンブルへの誘い水となってしまうからです。そうした不快やら不安やら恐れから逃避して逃げ込む避難所がパチンコだったからです。

ではどのように自分を変えていけばいいのでしょうか。先づ心懸けるべきは、体調管理をしっかり行う事でしょう。目や体のケアを怠らないこと。それを悪化させない様にし、良かれと思う事は実践し、体力を増進していこう、心の不調についてプログラムやサービスに励み、自分にできることを、日々坦々とやり遂げてゆくこと、そうすればやがて将来の不安も霧と消えるだろう。自分の将来の姿も見えてくるでしょう。



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。

皆さんこんにちは、二度目のニュースレターを書かせて頂く事になりました薬物依存症のツーヤンです。大分、春らしい陽気になってきましたが、皆さんどのようにお過ごしでしょうか？私は、元気に頑張っています。私の近況報告をする前に、東日本大震災から十年が経ちましたが、震災に遭われた皆さまに、お見舞いとお悔やみを申し上げます。というのも、こんな私にも何か出来る事は無いかと思い、震災二年九カ月後に福島県南相馬市に行き、除染の仕事を二年四カ月位していた経緯が有り、とても人ごとでは片付けられないからです。その頃の南相馬市は、震災後三年近く経っていたにも関わらず、海から1km位離れている田んぼに、車が引っ繰り返ったままだったり、国道6号線のガードレールに重機が引っかかったまま放置されていたり、二階建ての家の一階部分が、津波によって柱以外は全て流されていたりと、本当に悲惨な現状だった事を今でも覚えています。最後まで、復興を見届けたかったのですが、覚せい剤取締法違反の罪で逮捕されてしまい、見届ける事は叶いませんでしたが、今でも凄く気がかりです。今は、大分復興していると思うので、頑張って下さいとメールを送る事しかできません。

では、ここからは私の近況報告をしたいと思います。今回は、那須1SCセンターで、私の生い立ちと家族の事、孫娘のドナーになってあげたいと言う事を書きましたが、その後ステージアップにともない那珂川CFに、施設移動になりました。那珂川CFの仲間達は、皆温かく迎えてくれましたが、最初の頃は那須1SCセンターとの動作時間の違いや、農作業PGをこなす体力も余り無

「今出来る事・・・」

依存症のツーヤン

く、リーダー業務をこなしつつ、農作業PGも覚える事が沢山あり、一カ月位は正直凄くきつかったです。

三月十四日で五カ月となり、今では動作時間も農作業PGも色々な雑務も覚え、一日作業が出来る体力もついて来ましたが、そうすると今度は、早く施設を出たい退寮して外で働きたい、春になったら出よう早く出て、孫娘のドナー登録をしてあげなければ、早く出て仕事を探さなくてはと、ここ一、二カ月はそんな事ばかり考えていたと思います。その頃の私は、少し気が抜けていてやる気も余り無かったかもしれせん。しかし、そんな私の変化に施設長が気付いたのか、それとも偉大な力に導かれたのか、私には分かりませんが、タイミング良く新たな役割の話を頂き、正直悩みました。受ければ直ぐに、施設を出る事はできない。本当に、本当に、目一杯悩みました。そして、覚悟を決め受けさせて頂く事に決めました。受けさせて頂くと覚悟を決めると、腹が座り腰を据えてゆっくりやって行こうと思うようになりました。一、二カ月前の、あの思いは何だったのでしょうか？今は気分もスッキリし、忙しいながらも楽しく、毎日業務をこなしています。あとは、私の命に変えても惜しくない子供たちや孫たちが、私が帰るまでどうか元気で過ごして居てくれる事を願っています。最後まで読んで頂きありがとうございます。

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、社会の有用人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。

3月にステップアップした仲間

1st

- ・該当者なし

2nd

- ・タケ Stage 1～Stage 2へ
- ・シュン Stage 2～Stage 3へ

3rd

- ・該当者なし

CF

- ・ツヤン ジン ヨシ Stage2～Stage3へ
- ・オオヤ メンバー～サポートへ

PP

- ・該当者なし



3月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者3名

(献品) 匿名者7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、スノーボード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) 17名 2sc(回復) 12名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 12名 PP(女性) 17名計72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。



「一年を振り返って」

依存症のチヒロ

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。

初めまして、こんにちは。依存症のチヒロです。ダルクに入寮して、もうすぐ1年になります。

私のアディクションはアルコールと処方薬と市販薬で、今まで何度も止めようと思ったけど止めることができず苦しい思いをしてきました。通院先の病院の先生にダルクに行くことを勧められて、自分でもこのままじゃもうダメだと思い縋る思いで入寮しました。でも私は人見知りで集団生活が苦痛で、来て2日目でギブアップして帰りたいと騒いだり、1カ月経っても慣れなくて施設を脱走して親に電話をかけたけど迎えに来てもらえず、頭にきてお酒を飲んで仲間が迎えに来て泣く泣く戻ってきたこともありました。でも、その後から帰れないなら頑張るしかないよな…と思えるようになってきました。それから仲間となんとか打ち解けることができ、少しずつ慣れてきて小さな楽しみを見つけて生活できるようになりました。食当などの役割ももらえて、少し責任感を持てるようにもなりました。だけど私は人前で話すのがすごく苦手で、ミーティングであまり話すことができず、パスばかりでずっと悩んでいました。なんでみんなそんなにたくさん話せるんだろう、と周り比べてしていました。でも、最近は自分のペースで少しずつ話せるようになってきました。

私にとってこの1年は生活や仲間慣れることに必死で、正直まだプログラムも

なんとなく受けている感じでした。今は少し余裕が出てきて、これからが回復へのステップになってくるのかなあと真剣に頑張ろうと思っています。私が1年頑張れたのは、やっぱり仲間のおかげだと思っています。最初は人見知りしていて怖かったけど、みんな優しくしてくれて面白い仲間が笑わせてくれたり、悩みも聞いてくれてとても助けられました。24時間、朝から晩までずーっと一緒に正直イライラしたり嫌になることもたくさんあるけど、一緒に笑ったり時には怒ったり泣いたりして毎日を過ごしています。仲間の存在には本当に感謝しています。それと、時々あるイベントも楽しみの1つです。コロナ禍のためあまりイベントができない状態だったけど、レクで買い物や映画を観に行ったり、施設のペンキ塗りをしたり、大掃除をしたり、焼肉食べ放題にも行けました。ソフトボール大会をしたり、餅つきをしたり、クリスマス会をやったりもしてとても楽しかったです。プログラムだけじゃなく、こうしたイベントがあるのはとても良い気分転換になります。

施設の生活は、楽しいことばかりじゃなく辛いことの方が多いけど、これからも感謝の気持ちを忘れずに明るく前向きに頑張りたいと思っています！



「アルコール依存症」

依存症のマークン

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。



はじめまして、依存症のマークンです。アルコールと処方薬に問題がありまして、とても苦しいです。なので、施設に繋がって仲間と生活をしています。今はアディクションが止まっていますが、なにをしても欲求が止まりません。その代わりにドリンクで我慢しています。それと精神的におかしくなり、手汗もすごいです。それから手の震えがあるので変な字を書いてしまいます。

アルコールを止めるのにどうすればいいのかわかりません。だからといってお酒を飲むことは出来ないのでも替わりにコーヒーを飲んでます。とても苦しいです。

昔を思い出すと、いろいろとやってしまったと思います。だから今いる施設で回復して元氣に戻りたいと思っています。僕は家族に会って自分の悪いことを謝りたいです。そしてこれからも良くなるようになります。あとは、ダルクの生活で慣れるまで時間がかかるので、一日を大切にしていきたいです。まだ体力回復している中でも、スポーツやカラオケに行ってもストレス発散しています。歌を何曲か上手に最後まで歌うことが出来て嬉しくて涙が出ました。それと仲間から声が良いねと言われました。その局はよく自分で聞く音楽で、毎日スマホで聞いていました。音は、不眠で夜中に少し眠れないことが多くてすぐに目が覚めてトイレに行きタバコを吸うことが何度もあります。もしかしたらヘビースモーカーになっているかとも思っているような気がします。でもタバコは止めることは出来ません。できるだけ本数を減らすようにしていきたいと思っています。イライラしても頭でコントロールできるために頑張りたいです。いろんなことにチャ

レンジしたいです。今までダラダラしてきて、お父さんに運動を勧められてました。それでも何もやる気がなくてベッドで隠れてお酒を飲み、気づいたら眠り。弟におこされまして、ありがとうって伝えたいのです。もうアルコールはドレックだと気づいたので、やりたいことを見つけ、どんなことでも乗り越えることを回復に向けていきたいです。早く自立をして群馬県に戻りたいと思います。それとプログラムやミーティングも話が短く、コミュニケーションがものすごく苦手なので、もっと喋れるようになりたいし、話し相手が欲しいです。今も自分から話しかける事が難しいです。また、一から戻るのは変ですが、ゆっくりとアルコールを止めて生きて、体を治すために、薬を飲んで生き方を変えるので、ダルクの仲間に相談をして嫌なこととははっきりと話したいと思います。

一人だと何も出来ないのでも施設の人にいろんなことを言いたいと思います。僕の話長く聞いてもらったりするためにもっと話しネタを作りたいと思います。まずは楽しい自由行動、時間も欲しいです。こんな人生はとてもきついです。もう食べ物もあまり食べれてないので1日3回を目指してご飯も食べれるようになりたいです。あとは毎日過ごしていて、あっという間に時間が過ぎていきました。多分ここからスリッパなどはすることは無いと思います。今後アルコールから離れて同じことが無いように気をつけたいと思います。

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団体競技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

コロナ禍みなさまいかがお過ごしでしょうか。緊急事態宣言が解除されたり、例年より早い桜の開花や暖かい気候の影響でコロナが流行していることを忘れそうですが、そんな時こそ気を引き締めていかないとはいけないと思う今日の頃です。

編集秋葉