

SSKO

Remission

2021/6/9
NO.217

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ミーティングルームも広くなり筋トレもできる！」
- P2 PP施設長
「近況報告」
- P3 3scメンバーメッセージ
「今の私」
- P4 PPメンバーメッセージ
「今までとこれから」
- P5 1stメンバーメッセージ
「今と昔」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「今、自分の為に
出来ること」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「変わることへの抵抗」
- P10 次月活動予定



DARCをよろしくね～。



「ミーティングルームも広くなり筋トレもできる！」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

<季刊ビィ143 june2021掲載>

まで他施設の話を聞ける機会がなかったので、みんなに好評です。

課題は、就労プログラム。

もともと飲食店やサービス業への就労が多いため、コロナ禍で面接も延期や立ち消えになり、アパートでの

自立に進めない人が出ています。

ここからは掲載していない最近の出来事です。

本部で2年程飼っていたバーニーズマウンテンドックのエル君が亡くなりました。みんなのセラピードックとして可愛がっていたので残念です。

冥福をお祈りしています。

栃木 DARC®

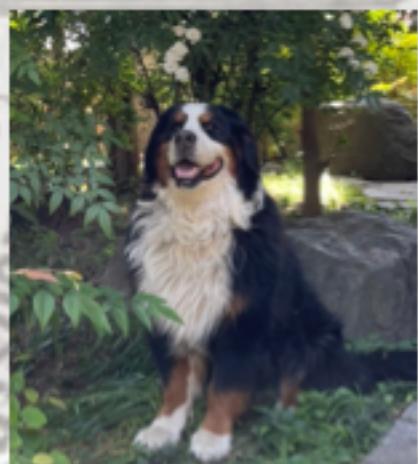
薬物依存症・ギャンブル依存症などの回復施設です。

コロナ禍で運営上困ったことの一つが、公的施設が使えなくなったりこと。体育館などが軒並み使用不可で、入所者のフラストレーションがたまり気味でした。その分、作業で発散することを考えました。やらされた感ではなく、終わった時に達成感があるものが一番なので、施設内の壁を塗り替えることにしました。内装から始まって、みんなで楽しく作業が進み、今は外壁を塗っています。

三密回避のため、ミーティングルームや給湯室を広くする工事も行いました。予算の三分の二が県からのコロナ対策の補助金です。

ミーティングルームに十分なスペースができたので、トレーナーを呼んで筋トレもできます。これは本当によかったです。

各地のダルクと合同のオンラインミーティングもやっています。今



発行所

郵便番号一五七一〇〇七二

特定非営利活動法人障害者団体定期刊

東京都世田谷祖師谷三一一七一一〇一一号 定価100円

6月

- 5日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
7日 アディクションフォーラム実行委員会
8日 宇都宮保護観察所プログラム
11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
15日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県南
16日 岡本台病院連絡会
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
21日 東京保護観察所プログラム
24日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
25日 栃木県再犯防止推進連携会議

7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 東京保護観察所プログラム

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®

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6月9日発行 SSKO 増刊通巻第10805号 無断転載禁止

「近況報告」

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。

寒暖差が激しく体調管理の難しい時期ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私は先日健康診断を受けた結果、前年より体重が増えていました。年々少しずつ増えていますが成長期という年齢ではないため、生活習慣を見直す必要性を感じています。食事を含めた体調管理に対する意識の向上とそれに基づいた生活習慣を構築し、来年の健康診断では納得できる結果を出したいと思います。

さて、現在3scでは15名の利用者が日々プログラムに励んでおります。過日G.Wには、メンバーとバーベキューを行い、コロナ禍においてささやかな息抜きができました。今年は当日に向けてバーベキューsettを作製したので、皆も例年より熱が入っていたように思います。定期的に活用する機会を企画していきたいと思っています。バーベキューsettが気になる方はホームページのブログを参照ください。コロナ禍において3scでは、施設の内壁や外壁の塗装、バーベキューsettの製作と様々な作業を行っています。おかげで、DIYのスキルはコロナ以前よりも格段に上がっています。外出の機会減少とプログラムの両立という必要に迫られた結果始めたDIYですが、作業を通じた達成感や個々のスキルアップは将来の就労活動や社会復帰に必ず役立つと確信しています。コロナ禍の過ごし方にも感染拡大当初よりも大分慣れてきたと思います。収束後の社会がどのように変化するのかは分かりませんが、コロナを通じて得た経験は今後の生活に活かされること間違いなしです。

3scで行うプログラムのコンセプトは「社会性の獲得」です。1sc、2sc、CFで培ってきたプログラムをベースに社会との接点や役割を再構築するために必要なプ

ログラムを行います。社会復帰して社会で活躍するためには、自己中心的な振る舞いでは孤立するリスクとなります。つながりの中で生きるために一定の「社会性」が必要となります。栃木DARCでは、「社会性」について掘り下げるプログラムや、その時間を通じて得たことを生活上で実践すること全般を「プログラム」と呼び、提供しています。例えば、NA会場までの道のりについても自分の状態によって誰かと行くことや、繁華街など道中の危険を避けるために遠回りを選択することが挙げられます。これらは自分で「安全」を作ることとも言えます。危険があれば避けるのは当たり前のように聞こえますが、その当たり前を意識せずとも選べるようになるには、一定の知識とそれに基づいた練習を行なう必要があります。練習の成果である

「できる」という手応えを積み重ねることが3scでの目的の一つであり「社会性の獲得」の第一歩であると思っています。

コロナ禍当初は社会的に行動が制限されることでプログラムを実践することにも制約が生まれていました。しかし現在は、制限下でのプログラムの実践にも慣れ、「マスク・消毒・ソーシャルディスタンス」は欠かせませんが、従来どおりのプログラムが行えるようになってきました。「こんなことに意味があるのか」という葛藤がプログラムの第一歩だと個人的には考えています。そのような葛藤と向き合える時間が少しづつですが戻ってきている毎日です。

やりますね！





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。



「変わることへの抵抗」

依存症のトキ

こんにちは依存症のトキです。ニュースレターを書くのは今回で3回目です。私は施設に入寮して3年目を迎えてました。まさか自分がこの施設で3年間も生活するとは入寮当初は思いもしませんでした。気が付けば、もう3年という感じです。今回は私の3年間の施設生活を振り返ってみたいと思います。私は長い間、覚せい剤を使った影響で精神的な錯乱状態（フラッシュバック）を起こし精神病院に入院しました。その後3ヶ月間の入院生活を経て栃木ダルクに入寮しました。最初は那須の1SCからでした。入寮当初は精神的に不安定で本来の自分を見失っていて仲間との関係は懸念生活もままならない状態でした。入寮して3ヶ月くらいの時、何かに怯え暗闇を彷徨い施設から飛び出してみたり、とにかく、その頃の自分を一言で言えば「病人」でした。そんな私に声を掛けてくれたり相談に乗ってくれたのは心優しい仲間達でした。そのおかげで私は徐々に自分を取り戻すことが出来るようになりました。自分を取り戻し過ぎて以前の自分が出てしまい仲間と揉め事を起こすこともありました。血だらけの喧嘩をすることもありました。それが入寮8ヶ月目のことでした。そのこともあってか野木の2SCに施設移動になり自分らしくモットーに新しい生活をスタートしました。新しい生活は私に、新たな考え方、そして新しい仲間、そんな環境の中での生活で、やっと、この施設の中での自分の居場所を見つけることが出来ました。2SCでの生活は1SCとは違いほとんど毎日テキストを使ったプログラムで私にはとても苦手なものでした。その頃の私はプログラムの内容に疑問を持ち批判的に反発していく2SCの施設長から面倒くさい男だと言われていました。私生活でもプロ

グラムでも自分らしく俺らしくを口癖のように言っていました。ダルクでの教えの中に自分を受け入れ自分を変えると言うことがあります、「俺らしく」が信念のような私にそんなことが出来る訳がありません。施設生活が長くなればなるほど自分の生き辛さを感じるようになりました。それでも私は生き辛さを感じないように…気付かないようにと自分の都合のいいように生活をし続けて来ました。現在、私は2SCで施設スタッフをやらさせてもらっています。そんな生活も1年6ヶ月になります。自分の問題ばかりを考えている訳にはいきません。自分のこと以上に悩むこともあります。それでも毎日の生活に張り合があります。きっと私は自分が気が付かないうちに変わることを実践しているのかもしれません。なぜなら気が付いてしまえば変わることに抵抗するからだと思います。この施設での生活の最大の目的は覚せい剤を止める事だと思いますが使うことをしてしまう人間本来の問題を変えることだと私は思っています。一昨年、亡くなった母は私を変えてしまった覚せい剤を憎み、嫌っていました。告別式の日、棺の中の母に最後の別れの言葉と共に「おふくろ、俺の性格は変えることはできないと思うけど、覚醒剤はもうやらないよ…」と誓ってきました。母は私に人生最大のターニングポイントを最後に与えてくれたのです。私も6月で60歳です。残された時間はあと僅かです。どこまで変われるか…変わりたくない自分に抵抗して生きてみたいと思っています。





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。

「今の私」

依存症のエビちゃん

こんにちは、薬物依存のエビちゃんです。35歳、男性、主な薬物は覚せい剤です。施設生活は3年と半年がたちました。

私のアディションの末期の頃は、薬がなくては動くのもつらく、嘘をつくのにも疲れて「覚せい剤を買うから金をくれ」と、正直に親に伝えお金をもらい買おにいくところまでしていました。そんなもんでも精神科にも薬がやめられないと、親と一緒に通院していたのですが、ある日不意をつかれて強制的に入院させられてしまいました。まあ当たり前か。

入院中、便器がむきだしで1つあるだけの、窓のない保護室に入れられて、そこで徐々に正気に戻っていくのですが、最初の頃は、部屋にまだある覚せい剤を、ここをでたらどうやって使おうかな、なんてことを考えていました。当初入院予定は半年か1年くらいは覚悟しろ的な感覚で伝えられていて、もしかしたらそれ以上入れられていたのかもしれません。そんな一月くらいたった頃、家にガサが入ったと聞かされ、入院中だったので身柄はすぐには持っていかれずにすみ、容態の落ち着いてからの、病院からの留置所で、現在の栃木ダルクにいたします。なので今も親を恨んでいます。って「なんでやねん」って自分でもつっこみたくなるくらい、当然というか、入院させられて当たり前、親の判断間違いない。と思えるくらい、ここでの生活をしてゆくながで、少しは回復したのかなと思います。まあでも、完全な逆恨みだとは理解していても、恨みの感情は無くならないんですよね。親だからかな。生んでくれたことには感謝している

し、生まれて来れたことにも感謝してる。回復がまだ足りていないのかもしれない。よく親のいるうちは、親のありがたみが分からぬと言うが、そしたら、どちらかがこの世を去るまで、分からぬのかもしれない。ただ生きているうちに、それに気付くことができたら、それはもしかしたらとても良いことなのかなと思う。

そんなこんなで施設生活も3年が過ぎ、一度は脱走して、本命ではないにしろお酒を飲んでスリップはしたもの、それからは一応真面目にプログラムにも取り組みクリーンも3年が過ぎました。薬は絶対にもうやらないとは言い切れないので、たぶんとしか言いようがないのだけれども、使うことは一生ないのかなと思う。ただ今はすごく充実していて、最初の頃嫌で仕方のなかった施設生活も今はなんか、ちょっとは楽しめているような気がします。

最近は、瞑想や筋トレなんかにはまっています、婆婆にいた頃は誘惑が多くて、バチンコや女の子、お酒に、覚せい剤。余り良いとは言えないことばかりやっていましたが、ここにきて少なくとも今は、良いと思われることが習慣になってきて、自信にもつながってきています。

ちなみに、処方薬も切って、タバコも止めたの、俗にいうスーパークリーンタイムになれました。これも仲間の皆のおかげであり、スピリチュアルに目覚めたことによる、神様からの恩恵のような気がしています。笑

まあこの調子で気長にクリーンを続けてゆけたらいいのかなと、今の自分は思っています。



「今、自分の為に出来ること」

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。

5月になり気温も暖かくなり施設の周囲を見渡すと小さな花が咲いて春を実感できるこの頃皆様いかがお過ごしでしょうか。

現在私は、2月の末頃まで、県南にある野木の2nd stage centerで御世話になっていましたが個人の問題で周囲との調和がとれなくなり、数ヶ月前まで御世話になっていた那珂川CFで御世話になっています。

2月に一度施設を飛び出し3年ぶりに実家に帰った時、深夜から朝まで歩いた自分を家族は門前払いではなく「どうしたの！元気についていたの？」と家に迎え入れてくれました。

3年ぶりにあった母は以前ほど力がなく皺も増え時間が経つことの無力さを嫌なくらいに痛感しました。

兄も車の車種を変え元気に働いていて、逞しい大黒柱っていました。

母と二人で3年間の話をしました。子供の頃から御世話になった近所のおばさんが亡くなった話や父と母が一度倒れた話。私が施設で「回復」とのうのうとしている間に自分の周りの世間は、残酷な早さで進んでいる事を亡くなったおばさんの仏前で悔めなほどに痛感しました。

精神・身体に障害のある私がコロナ禍の中で容易に仕事が見つかるとは思えず、2日分の処方薬しかない自分が家に戻る事は家族の負担にしかならないと、母との話し合いの末に野木の施設に戻り、那珂川でお世話になることにしました。

今まで家族の意向など受け入れた事がありませんが「那珂川での私が楽しそうだった」と母の意見を取り入れ戻る事を選択したことを後悔しないようにしたいです。

依存症のオオヤ

生活面・人間関係面では現在、2ndの秋葉施設長・大切な仲間に教わった事を遅ればせながら実践しています。秋葉施設長には自己に「何故」としっかり問い合わせ洞察し思考を整理・完結する術や仲間に教わった「疲れ・嫌だ」と言葉・態度にださない様にする練習。仕事を楽しくするために仲間とコミュニケーションをとる事、自分でネガティブな感情を持って行かない様にする練習、出来ることで満足する練習と自分を見詰め直す事の出来た7ヵ月でした。勿論、自分に付き合ってくれた仲間がいてくれての7ヵ月だと感謝しています。

農業プログラム・サポート業務では、主体性と自立性を持ち農業・業務と仕事を探して見つけた仕事を精一杯やることを心がけています。

今まで不満のある人を責め続けるために感情・思考にとエネルギーを使い続けた毎日だった気がします。ほかにも、私は人を理解しようとする気持ちが少ないのでかかわらず頭ごなしにコミュニケーションの必要性を求めていました。必要なのは人を理解しようという思いやりだったと思います。

分かり合えた仲間とは拉麺や将棋と今でもNAで会ったときには話しをして、野木の生活が今でも嬉しいです。

今出来ることは、感情的になつたら本当に自分の為になる事なのか自分自身に問い掛け「今の自分」の活力に変えて自分が変わることが今出来る唯一の事だと2nd stageの生活をとうして学んだことでした。

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1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ことという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、これまでを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くます。

5月にステップアップした仲間

1st

- ・ヒコ サポート～リーダーへ
- ・タク メンバー～サポートへ

2nd

- ・心 サポート～リーダーへ

3rd

- ・タクヤ Stage 2～Stage 3へ

CF

- ・オオヤ サポート～リーダーへ

PP

- ・サナ Stage 1～Stage 2へ
- ・サナ リサ ユリ メンバー～サブリーダーへ

全力
応援するよ！



5月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者5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ひします。
- ・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) 15名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 11名 PP(女性) 17名計68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。

pp

「今までとこれから」

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。生きるために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。

さみしい、苦しい。そんな感覚を24年間ずっと抱えて生きてきました。私は田舎町に生まれ、父母兄、ダウント症のおじさんと5人家族で暮らしていました。父も母も真面目な人で、煙草や酒は勿論、ギャンブルもやらない格好良くて綺麗で小さい頃はそれが自慢でした。私が7才の時、父の単身赴任をきっかけに母の不倫が始まり少しづつ家の中が狂っていきました。罵声、暴力、性的虐待。母はとても頭が良い人で、男の人を巧みにマインドコントロールしていき、支配に溺れていきました。普通の大人の男の人が母の為に家族を捨て職を捨て言いなりになる。熱湯を浴びたり、爪を剥したり、刺青を入れたり放火や窃盗をしたり。私は父に沢山嘘をつかねばならなくなりました。おじさんが殴られて包丁を向けられている時も、私はただ見てました。役所に泥棒に入った時も、一緒に居ました。友達の家が燃えていくのもただ見していました…。小5で母は捕まり、何もかも変わりました。私と兄は祖母の家へ、おじさんは施設へ。優しかった筈の祖母が辛い。家が暗い。何が出来ても良い子でいても事あるごとに「可愛くない」「あんたは母に似てる」学校から帰った私を捕まえ延々母の悪口を言うと決まって「父と兄には内緒だよ」と言われ「私は何?」って悲しかったです。その頃近くに住んでいた父も仕事をクビになり毎日の様にお酒を飲んでいて、父が

依存症のマスミ

苦しんでいるのが辛かった。明るく物分かりの良い子になりたいのに心の中はいつも苦くていっぱい。それから淋しい時、悔しい時は母と自分を重ね、私の人生にはいつも母親の影が付きまとつようになりました。みんな大好きなのに、誰にも本音が言えない、本当の自分の気持ちが分からぬ。頭がバラバラになりそうだったのを覚えています。中1で視線恐怖、中2で拒食症、過食嘔吐、自傷、中3～レイプ、煙草、援交、自殺未遂、入院、酒、脱法ドラッグ、18で覚せい剤…自分を傷付けることは何でもやってきました。私は自分をカメレオンみたいだと思います。本当は辛いのに元気に見える自分が嫌いでした。そんな私も愛する夫と子が出来、本当に幸せだと思っていたのにやっぱり悲しい事があると薬でした。私はとっくに薬中だったんだなって今は思います。色んなものを失いました。今は入寮して11ヶ月、4ヶ月目～サプリーダー、現在はリーダー等の役割をやらせて頂いています。人として欠点だらけで未熟な自分が何かを伝えていく事の難しさ、責任の意味…失敗だらけで自分が嫌になる事もあります。それでもここで頑張れているのは仲間のお陰です。「マスミ!」って呼ばれると嬉しくなります。だから今日も仲間と笑っていられる!でも早く子供に会いたい!稚拙な文章にお付き合い頂きありがとうございました。

1st



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、この三つが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、こんにちは。依存症のケンタです。

自分は、ガスに問題があります。自分は中学2年の時に、ガスを初めてやりました。始めたきっかけは、中学1年の終わりに、学校の教室にある掃除用具入れに人を閉じ込めるという遊びが男子の中で、流行っていて、休み時間の時に掃除用具入れに人が入っていくのが見えて、友達に扉を閉めようと言いました。友達が扉を閉めたところ、中にいたのが女の子で、指を扉に挟んでしまいました。それで、その日の夜、女の子の親が家に来て、ぶっ飛ばされて鼻を折られました。それから友達だと思っていた人も自分を避けるようになりました。あとなんにも関係ない上級生たちにも、隣でこそそ言わされたため、学校にあまり行かなくなり、そこから夜遊びをするようになり、その時に一緒に夜遊びしていた友達がガスパンをやろうと言われたのがきっかけです。始めの頃は、週に2回から3回ぐらいで、ガスの本数も1回に1本いくかいかないかぐらいでした。中学3年の時に危険ドラッグが流行りだして、脱法ハーブをやるようになり、それからはガスと脱法ハーブをやっていました。ですがしばらくしたら危険ドラッグの規制が厳しくなり、地元の危険ドラッグのお店が潰れてしまい、脱法ハーブを買うことができなくなり、ガスだけで遊ぶようになりました。それからしばらくして、中学生活も終わりに近づいてきました。自分は高校に行くことを決めました。行くことを決めた高校は、一緒に遊んでいた友達とは違う高校でした。それで一人でいる時間が増えていました。一人の時間が増えたため、ガスをやる時間も増えていき、週に5回から6回ぐらいになりました。増えていくにつれて、ガス以外は自分に必要ないと徐々に思うようになります。高校もすぐに退学になり、退学になってしまったことでさらにガスをやる時間が増えていき、徐々に依存症になっていったと思いま

す。そして自分の部屋にひきこもってガスを吸うようになり、最初の頃は、親もガスをすってもいいよと言っていて、またガスを吸う本数も一気に増えていき、しばらくして完全に依存症になりました。それから頭が完全におかしくなり、ガスが無くなったら、親に暴言、暴力を振るうようになります。親が警察に通報するようになります。警察署に連れて行かれることが多くなり、しばらくしたら児童相談所に入りました。その時、児童相談所の担当に精神科に連れて行かれて、医者に「依存症だね」とみたいなことを言われました。

しばらくして児童相談所を出ることになりました。担当に高校に通うか仕事をするか、どちらか決めろと言われたので、高校に通うと言いました。だけど担当にもう一つ言われました。自助グループに通えと言われたので、児童相談所から出たあとに、17歳から高校と自助グループに通い始めました。ですが、ガスはやめませんでした。その頃、自分は依存症でない、と思っていたからです。自助グループは2年間通いました。高3の時にはガスをやめました。でも処方遊びをはじめました。処方遊びを始めてしばらくしたら、またガスをやるようになりました。そこから、いろいろあり、地元のダルクに入寮しました。でも1ヶ月半の間に3回スリップしたので、栃木のダルクに来ることになりました。

今は、那須の施設に入寮しています。今は、仲間からいろいろなことを学んでいます。施設の生活で、自分が回復していくために必要なものを学んでいきたいと思います。



プログラム紹介

全施設合同の田植え

5月14日に那珂川にて行われた田植えの様子を載せたいと思います。

今回は栃木DARCの男性女性施設合同で行いました。毎年この時期はこの時期は天候が安定せず雨の日が多くたですが今年は青空が広がり良い田植え日和になりました。

コロナ禍行事等が行う事ができない分野外でのイベントは良い気分転換になります。



編集後記

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。6月に入り上半期も後少しで過ぎようとしています。コロナも収まるようで収まらない感じで、オリンピックもヤルのやらないのでテレビの報道も盛り上がっていますが、個人的には、無理にやらない方が良いと思っていますがみなさんはどうでしょうか。

編集 秋葉

