

SSKO

Remission

2021/11/6
NO.222

目次

- P1 栃木DARC代表
「孤独感と閉塞感」
- P2 3sc施設長
「人と環境」
- P3 3scメンバーメッセージ
「回復途上の自分」
- P4 PPメンバーメッセージ
「これから」
- P5 1stメンバーメッセージ
「自分の意志」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「自分について」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「那須での生活」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

今のところコロナも収まり、栃木では新規感染者連日一桁台が続いています。抗体カクテル療法も承認され、収まったと思いたいですね。栃木ダルクではクラスターが起きることなく今のところ済んでいます。

活動の制限がなくなると、プログラムの幅も広がるので、緊急事態宣言やまん延防止がなくなるのは、ありがたいのですが、施設を運営している側としてはトラウマなのかまだ不安があります。一体どうなれば安心できるのか今の状況は良いからこそ複雑ですね。コロナに関連しているかは定かではありませんが、お隣のアメリカでは昨年1年間の薬物の過剰摂取での死亡が前年と比べ30%増加しているとのこと、原因はヘロインの50倍の効果の合成オピオイドを含ませたドラッグがストリートで売られていることだそうです。

閉塞感や孤立感によって、摂取する人も増えているのではないのでしょうか。そう考えると、日本でもアルコールや処方薬の量が増えたり、今まで飲んでいなかった人たちも飲み始めたり

「孤独感と閉塞感」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

という人も増えているのではないかと予想できます。

閉塞感や孤立感は依存症の友達です。使ったことない人には「使ってみたら？」と囁き、使っている人には「もっと使ったら？」とアドバイスします。一人で考えていると悪い方へと導かれます。

この時期は依存症にとって販促期なのです。予備軍の人、依存症の人は気をつけなくてはならないですね。という私もネガティブを望んでいるのかもしれない。この前の祝日には体調が悪くて部屋に引きこもっていて、一日中動画配信サイトで映画を観ていたのですが、猟奇ものばかりでした。潜在的に私が一番危ないかもしれません。気をつけようと思います。



今月活動予定

11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
- 6日 家族会 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 8日 東京保護観察所プログラム
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 県北家族の集い
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 17日 喜連川少年院プログラム
- 18日 再乱用防止教育事業県庁
- 19日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム
- 26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三十一—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



栃木 DARC®

「人と環境」

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日々ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。近頃の気温のアップダウンは秋を通り越し、そのまま冬へと移ろいそうな気配です。体調管理には十分に気をつけて過ごしていきたいと思います。

さて、緊急事態宣言も明け、地域の飲食店なども少しずつ賑わいを見せています。3scにおいてもワクチン接種がもうすぐ全員終わろうかという状況もあり、ボランティア等少しずつ地域と関わるプログラムが再開されています。やはり、人との接点やつながりを実感すると皆の表情も明るくなるように感じます。今後も感染対策とプログラムの充実を両立させた施設運営を行なっていきたいと思います。10月には修了者を2名送り出すことができました。今後はそれぞれダルクに残り、施設の業務に関わってくれるそうです。

ところでコロナウィルスは僕たちに様々なことをもたらしています。それは時に良い面も含んでいます。僕はパンデミックとなり様々な取り組みを新しく始めました。施設修繕に絡めたDIY、アクアリウムとバラエティに富んでいます。これら以外にもありますが、きっかけは外出自粛の影響による外部交流の減少です。最近仲間と職員、皆で協力して事務所と応接室の改装を行い、壁を塗装して出入り口の扉をなくしました。以前の廊下は冬になると陽が入らず、とても寒くなりましたが、現在は廊下にも陽が差し込み非常に開放的な雰囲気となり、個人的に非常に満足しています。そして扉をなくした結果、皆と顔を合わせる回数が増え、あいさつする機会が増えました。外出や入室の際は必然的に僕と顔を合わせてしまうため、皆からすると嫌でもあいさつせざる

えない環境となっています。毎日あいさつを交わしていると、声のトーンなどからその人の様子を感じることができるようになります。コミュニケーション量が増えると必然的に「どうしたの?」、「元気ないね」といった関わりが生まれ、相互コミュニケーションへ発展します。今は環境整備により増えたコミュニケーション量を関わりの質の向上へつなげ、より良い回復環境を構築していけたらと思っています。間接的にコロナがもたらしてくれた取り組みは施設の回復環境にとって有益なものとなっています。

ちょうどパンデミックが始まる時、メルボルンの施設を見学していました。そちらの施設は栃木DARCと同様にTC（治療共同体）モデルを採用した施設でした。TCは共通の理念や指針のもとに擬似社会を作り、その中で役割やプログラムを通じて、回復を目指す仕組みと仕掛けをシステムの柱にしてプログラムを展開します。その施設で印象的だったのは、来客用の受付カウンターでした。来客はカウンターで受付を行い、中に案内されるのですが、受付を行なってくれたのはスタッフではなく利用者でした。その時の歓迎の雰囲気とカウンターのインパクトは強烈に印象に残り、栃木DARCにも入れてみたいと思いました。そして今回の改装で入り口にカウンターが設置されました。開放的な雰囲気に加え、歓迎的な印象も与える施設環境が整いました。コロナが明けた際には是非お立ち寄り下さい。



「那須での生活」

依存症のケンタ

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。



皆さんこんにちは、今回で二回目ニュースレターを書くことになりました依存症のケンタです。

自分は、去年の六月の中旬に地元の八王子ダルクに入寮しました。ですが、「仲間、回復、クリーン」の大切さが分からずに、一ヵ月半の間に三回スリップしてしまい、八王子に入れなくなり、去年の八月に那須に繋がりました。

那須の施設に繋がった当初は、施設生活での不安や自分は人見知りなので、人間関係での不安や今まで、自分が少なからずやってしまった事に対する後悔で、毎日辛くて仕方なかったです。でも、月日が流れるに従って、施設生活での不安や人間関係での不安は、徐々に少なくなっていきました。その頃は、何でか分からなかったです。でも、今振り返ってみると、先行く仲間が自分の側に居てくれたり、馬鹿な話や馬鹿な事をして、不安が徐々に少なくなっていったと思います。

それからしばらくして、施設に繋がって三ヶ月位経った頃に、施設長に「サポートにならない？」と言われサポートになりました。ですが、サポートになってすぐに、自分にとって、とても難しい問題が出てきました。それは、キッチン頭とメニュー決めです。自分は、料理がまったく出来ないのです。キッチン頭の時やメニュー決め時に何がなんだか分からずに大変でしたが、他の仲間や他のサポートの仲間のおかげで、サポートを続ける事が出来ました。

サポートを始めてから、三ヶ月ぐらい経った時、施設長に「次はリーダーにならない？」と言われ、色々考えた末に、リーダーになることに決めました。ですが、自分はリーダーになったにも関わらず、依存症になる前からの、性格上の欠点である、過度に周りに甘えたり、自分に非があるこ

とでも誰かのせいにしたり、何かのせいにしたりする事などの性格上の欠点が出てきてしまい、リーダーとは名ばかりで、苦手なことは他のリーダーに任せっきりでした。そんな状態で、回復するわけもなくリーダーになって三ヶ月ぐらい経った時に、スリップをしてしまいました。

ですが、スリップをして二つの事に気付く事が出来ました。一つ目は、クリーンを維持する事の大変さです。スリップする前は、クリーンの期間を延ばす事は、簡単な事だと思っていました。ですが、ガスを吸いたいと思い始めたら、すぐに欲求に負けてしまいました。二つ目は、仲間の大切さです。スリップする前は、施設で生活する上では、仲間が必要だと思っていましたが、回復する上では、必要ではないと思っていました。ですがスリップした時に、仲間が励ましてくれたり、冗談を言って笑わせてくれて、自分はとても嬉しい気持ちと、仲間の温かさに気づく事ができ回復にこそ仲間が必要なんだと気づけました。そして、月日が流れ今年の八月二日に野木の施設に無事に移動することが出来ました。那須の施設で、「回復、仲間、クリーン」の大切さや難しさを気づく事が出来たので、野木の施設でも、那須の施設で気づけたことを大切にして生活していきたいです。

ニュースレターを書くことが苦手なもので、文章の展開もおかしいところもあったと思いますが、最後までお付き合い頂きありがとうございました。



「回復途上の自分」

依存症のヒコ

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。

こんにちは、アルコール依存症のヒコです、61歳男性です、ニュースレターを書くのは4回目となります、自分が施設につながって4年経過致しましたが、過去の自分を振り返りますと、中学1年生2学期の時転校したのをきっかけに、喫煙、飲酒良くない方向へ向かってしまい、アルコール依存症になってしまい、自分で断酒出来ず、家族の勧めもあり自助グループ栃木DARCへ入寮する事に成りました、那須1SCに9ヶ月、那珂川CFに6ヶ月、野木2SCに1年3ヶ月プログラム、NA12ステップETCを自分成り取り組みましたが、まだまだ至らない自分が居り修正していかないと、気持ち優柔不断、飽きっぽい性格の為苦勞の連続ですが、頼りに成る仲間が多く助かっております、近況報告ですが、去年2月に宇都宮3SCへステップアップ出来まして、3SCでの生活は終了間近の仲間と日々切磋琢磨して居りましたが、1SC,2SCより自由な過ごし方が出来ませんが責任を持って取り組まないと、再発、再使用に至ると自分自身に言い聞かせて居りましたが人間関係の縛れにより、6ヶ月位いでリラプスしてしまい後悔し惨めな思いに成りましたが、リラプス後野木2SCへ移動し、自分自身の駄目な所を見直しプログラムを真剣に取り組みましたが、宇都宮3SCに戻って約2ヶ月で共依存し仲間を巻き込み、リラプスしてしまい、那須1SCへ移動と成りました、原点に戻り、自分の不甲斐なさに、痛感しました。でも、アルコールは社会では、失敗しても寛容な扱いであった為、違法薬物だということを、認識してなかつた自分が、恥ずかしく思いまし

た、でも原点に戻り自分自身を振り返る事が出来ました、栃原施設長を中心に仲間と一緒にプログラムに取り組み自分の回復の為、サポートからスタッフへステップアップし施設の業務など自分成りに仲間の為に励み、自分の悪い性格も見直し、栃原施設長より正直、謙虚、主体性、ETC,課題を頂き、自分の欠点を取り除く決心し取り組んでおりますが、真の回復を目指さないと、再発、再使用に至る為、コーピングスキルを活用し行動しないといけないと、肝に命じ、努力を惜まず、日々の振り返り、仲間への相談、自分の苦手を克服、実行したいと思い、那須1SC生活も8ヶ月で終了し宇都宮3SCへ戻れました。これも施設長を始め仲間のお陰だと感謝して居ります、9月13日より宇都宮3SC生活がスタートしました、日々、大吉施設長、仲間への感謝の気持ちを忘れずにプログラムに取り組み、スタッフ業務を自分成りに頑張っているのですが時々失敗する自分が嫌になる時もあります、仲間たちに助けられて、日々の生活送れている事に感謝して居ります。スケジュールを立て暇な時間を無くそうとしていますが、人間関係トラブル時などは時間を掛けずに対処する様に心掛け再発防止出来る様に、プログラムをしつかり学び日々頑張っているのですが欠点、悪い性格は簡単に改善できませんので、今日だけを守りクリーンの積み重ね、仲間達と共に、真の回復を歩んで行けるように、リジェンス、を諦めず、葛藤と向き合いながら、真の回復を実践していける様に社会復帰に向けて邁進いたします。



「自分について」

薬物依存のツネ

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。

今回ニュースレターを書くのが3回目となります。さて私が栃木ダルクにつながって1年と8カ月となりました。社会にいた時よりも健康になった気がします。那須の施設からCF移動になり、1ヶ月もたたないうちにリーダーも遣らせてもらいメンバー達とも仲良く生活しています。リーダーと言う役割はとても自分に大切な役割だと思います。きっと社会に出てからも役にたつと思います。那珂川では、農作業プログラムをメインで行っていて、毎日忙しい日々を送っております。茄子や春菊を育てるプログラムを行いつつ薬物依存のプログラムの勉強をしています。農作業の難しさを感じたり、初めての野菜づくりなので、少しずつでもやり方を覚えて、りっぱな野菜を作りたい、そう言った想いも今は出てきています。今年の夏は猛暑で暑くてたまりませんでした。仲間達と川に遊びに行き、プレジャーでは、温泉に行ったりカラオケに行ったり楽しい時間を過ごしています。

自分は栃木ダルクにつながってよかったと思っています。

今の自分の心の中には覚せい剤の事を思い出すことも少なくなりました。本当に薬物との距離が離れられる気持ちになっています。皆さんも自分と一緒に覚せい剤の怖さを是非とも考えてほしいと思っています。生意気な事を言う様ですが、一度薬物依存の問題から抜け出してみませんか？そして薬物の無い人生を楽しんでみませんか？社会に出てもDARCの生活を忘れないで頑張ってみませんか？今の自分が目指している事は体重を減らす事で、今は80キロあり、目指している体重は70キロです。ダイ

エットも中々難しいので頑張って目標の70キロまで落としたいと思ってます。

自分にとって薬物は、絶対にいけないものだと思っています。2度と繰り返す事なく真面目な生活を送って行きたいと思っています。又どんな、どん底になろうが薬物には二度と手を染める事なく、自分の道を作って歩んでいき、又仲間たちにも、もっと薬物の怖さをして貰いと思っています。此れからの自分はNAを通して仲間たちと一緒に覚せい剤をやめることの話しを沢山していきたいと思っています。

ここで自分が学んだことは社会に出てからもつづけて行きたいと思っています。絶対に無にしない様に行きたいと思っています。

自分の地元は山梨県です。山梨ダルクにもお世話になった仲間がいて1年に1度栃木の方に遊びに来てくれるので楽しみにしています。その機会に会えるのが本当に楽しみでたまりません。今年も栃木の方に遊びに来て会うことができました。短い時間でしたが本当にうれしかったです。

今の自分は施設の役割の中で、パソコンを覚える事を行っていますが、中々上手く行来ません。めげずにこれからも続けていきたいと思っています。

今のクリーンは、1年8か月となりますが、2年3年と指してこれからも真面目に生活していきたいと思っています。これから寒くなってきましたが、お体にはご自愛して風邪など引かないように気をつけてください。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。

10月にステップアップした仲間

1st

- ・マックス タケ シンパチ メンバー～サポートへ
- ・クボ サポート～リーダーへ
- ・クロ ミッチャン リーダー～チーフへ

2sc

- ・ケンタ メンバー～サポートへ

3rd

- ・ショウ Stage 2～Stage 3へ

CF

- ・該当者なし

PP

- ・マスミ Stage1～Stage2へ



10月の献金・献品

(献金) 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) 8名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 10名 PP(女性) 17名計66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。



「これから」

依存症のアミ

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。

依存症のアミです。今回初めてのニュースレターです。

入寮して5カ月になります。19年前に3人の子供を連れて離婚し実家に戻った。子供たちは、10才5才3才だった。離婚の原因は、別れた旦那のギャンブル依存度重なる借金。私はその数年後に医師からアルコール依存と告げられた。でも思い返せばかなり以前から飲み方は異常だった。18歳で就職し会社勤めを始め飲み会に誘われるようになり、飲み始めると何も食べないで酒だけを口にしていた。廻りの人達と比べてピッチは早い上かなりの量を飲んでいて。上司や同僚や友人との飲み会は、必ず出席し若い頃のお酒は楽しい記憶しかない。家族4人で楽しく晩酌をしたことも何度もあった。ただ考え方は屈折していて18歳で運転免許を取り飲酒をして運転したことが何度もある。幸せか不幸か、警察のお世話になる事はなかったが違法している認識は全く無かった。26歳で結婚をして、半年後に子供を授かった。嬉しかったのだが、裏腹にはどうしようお酒が飲めてないという母性も何もない最低な考えがうかんでいた。妊娠期間中は仕方ないので我慢の断酒をした。母に「混合（ミルクと母乳）にした方が楽よ」と言われてその時に浮かんだのが、ミルクならお酒が飲めるかもという母性など全く感じられない考えだった。産まれてきてくれた子供はミルクを全く飲んでくれずに完全母乳となった。その後、断乳するまで我慢の断酒を続けた。子供は可愛かったしそれなりに子育てもしてきたが、私の中にはいつも沸々とした飲酒欲求があった。アルコール依存と告げられたときはまあそうだろうなと思った。

「一生お酒が飲めない病気」と言われてからも認める事が出来ず入退院を繰り返して、両親や兄に依存し、子供が成人してからは子供達にも依存してきた。2年前の春にアルコール依存症の回復のための施設に繋がらせていただくことが出来たのだが、飲酒欲求が止まらず1本位ならから始まり最終的には連続飲酒。「そんなに飲みたいじゃ私の前で飲め！」と前施設長に言われた。狂気となった私は飲もうとしたのだが、入らなかった。その後、入院し大離脱を経験。「死の門口」まで行き着いた。後から聞いた話だと命の危険だったらしい。まさに死が目の前にあったのだろう。後に元の施設に戻らせて頂き1年を迎えることができた。度重なるスリップをしてきた私にとって節目のメダルは本当に嬉しかった。その後、栃木ダルクに繋がらせて頂いた。入寮当初はとまどいや葛藤もあったがいつの頃からか「受け入れて頂いた」という気持ちを持てた。家族の様子がわからずに寂しく辛いなあ…という気持ちも正直あるがいつか回復をして元気な姿で会える。と希望を持ち続けたい。日々のプログラムやミーティングを繰り返していくことで少しずつ自身が持てるようになった。一度は死にかけた人生。死なずに済んだのは何か意味があるのだろうとも思う。今後は自分を大切にし時には厳しくこれからの人生をより良いものにしていく為に、ここでの生活を大切にして多くの仲間と共に良い回復に向かっていきたい。



「自分の意志」

依存症のクボ

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。



秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

自分は、今年の6月2日に家庭裁判所で判決を受けて、そのまま栃木ダルクに繋がりました。4月20日に逮捕されてから一ヶ月半、その間考えることは沢山ありました。

自分が初めて大麻を吸ったのは17歳の冬、友達の家でした。元々は薬物や大麻などは嫌いだったのですが、友達の「吸ったことないのに否定するなよ～」の一言で納得してしまった自分がいました。それから半年に一回、数ヶ月に一回の頻度で友達が持ってきた物を吸うようになりました。その頃は自分で買ったら終わりだと思っていました。考えが徐々に変わり始めたのは、去年の12月から今年の1月頃でした。自分は家電配送の仕事をしていたのですが、なにかミスをしたらバールで殴られ、約3週間連勤は当たり前、社員は保険など一切入っておらずモグリで経営しているブラックな会社で、同時期に当時交際していた彼女と喧嘩が絶えず、親や友達には強がって弱音を吐けずどんどんストレスが溜まると同時に自分の時間も無くなってきてストレスを解消する為に、友達を巻き込んで大麻を自分で買いに行くようになって、それからは少ないときで週に数回多い時は毎日吸っていました。

仕事が終わって大麻を吸って夜遅くまで遊び早朝帰宅して朝また仕事の繰り返しでした。その悪順化が4ヶ月程続いて人と話している途中で寝てしまう程寝不足になっていました。

環境を変えればよかったのですが、ここで辞めたら逃げたみたいになってダサいってゆう謎のプライドと、友達もその会社に誘っていたので責任感で仕事を辞められませんでした。

当時は、社長のせい、環境のせいにして自分がいました、全部自分が選んでこの環境に足を突っ込んで、自分で物事を難しく考えて、自分で壊れて自業自得だったと思います。友達と飯食いに行ったり、バカ話ができて、家に寝る場所があって、おはようと言えば返事が返ってくる日常が当たり前だと思っていた自分に説教してやりたいです。

捕まって気付くのじゃ遅いですがその日常のありがたさが解りました。4月20日に捕まってなかったらと考えるとゾッとします。日常のありがたさや、居場所があるという事に気付かず、ドラドラと大麻を吸っていたかもしれません。来年で20歳になるのですが今気付けてよかったです。

自分の課題は、甘い考えを正す事から始まり責任感を持つ事、謙虚になる事、他にも多々ありますが代表的なことはこんな感じです。

違いが間違いになるこんな世の中ですが、自分は感謝を忘れずに、30歳になるまでに飲食店を経営する夢というか目標があります。今までの自分じゃ叶えられないと思います。だから、行動する前に考えて、自分一人で抱え込まずに生活が出来る様に変えようとしている真最中です。

ご精読ありがとうございました。

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	目標	プログラム	日曜日	会場ライン
もりお	週末の予定を決める	仲間と遊ぶ	毎週 1回	毎週 1回
Sion	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上
テリ	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上
ナカ	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上
ナカ	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上
ナカ	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上
ナカ	11月1日までに自己採点を行う	自分の生活リズムを整える	毎週 2回以上	毎週 2回以上



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

みなさんこんにちは。いかがお過ごしですか。最近コロナも収まってきて施設も通常営業に戻ってきています。11月に入り早いもので今年も後残り少ないことを考えると時の経つのが早くなったと感じる今日この頃です。

編集秋葉