SSKO

Remission

2022/2/8 NO 225

目次

- P1 栃木DARC代表 「処方薬の乱用」
- P2 1sc施設長 「コロナとの共生」
- P3 3scメンバーメッセージ 「生きがい」と「目標」
- P4 PPメンバーメッセージ 「心がけ」
- P5 1stメンバーメッセージ 「五里霧中」
- 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 「今の日常と

これからの展望と...」

- P9 2ndメンバーメッセージ 「施設に感謝」
- P10 今月活動予定





「処方薬の乱用」

特定非営利活動法人 栃木DARC 代表理事 栗坪千明

栃木 DARC®

とうとう招かれざる客の第6波がやってきてしまいました。栃木も1/27からまん延防止対策に入りました。酒類の提供に関してダルクとしてはありがたいのですが、施設等が使えなくなってしまうのが心配です。NPOで行なっている事業もやれなくなってしまいますし、保護観察所や矯正施設、県のプログラムも自粛になります。

出歩けないようなこんな時だからこそ 依存症対策はやる必要があるのです が、それよりも感染を防ぐ方が大事で すね。

栃木ダルクでは第1波から通して感染 者は出ていないのが幸いですが、きちん とした対策を怠らないようにしていくこ とを心がけています。

世間では病院で出される精神薬の乱用が問題になっているようです。ある所で 闇取引があるとか、ネットで売買されているとかいったことです。

精神薬は病院で出されるものなので、 本人や家族も軽く捉えがちですが、依存 になっていくと回復するのは大変です。

まずはその人がその薬が必要かどうかを判断していかなければなりません。これは医師でも難しいと言われています。 覚せい剤や大麻などの違法薬物は止めるの一点なのでシンプルであると言えま す。その点アルコールよりも複雑だと思います。

精神薬の場合いきなり全部やめるというのはなかなかできません。副作用であったり、精神疾患があったりするといきなりやめるともっとひどい状態になるからです。徐々に減らしていき、安定した所でその状態を維持し、減薬に入るといった流れが一般的です。それでも全部の処方が切れる人というのは少数派です。

違法ではないからといって、闇取引や 友達からの入手で安易に服用するとその 先長い回復期間を過ごすことになりま す。後遺症にも悩ませれます。

特に外出できないこの時期には、精神的にも不安定になりがちなので、薬の効果が思ったほど得られず過剰摂取の問題が起きやすいと思います。

このコロナ禍でまたかという先の見え ない閉塞感の中で精神の健康を保つの は普通の人でも大変です。

皆様もご自愛ください。

行

今月活動予定

2月

- 2日 創立記念日
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 アルコール依存症回復施設職員研修 アディクションフォーラム実行委員会
- 8日 アルコール依存症回復施設職員研修 宇都宮保護観察所プログラム
- 10日 栃木県障害者虐待防止研修
- 12日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 14日 東京保護観察所プログラム
- 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 ギャンブル等依存回復施設職員研修 再乱用防止教育事業県庁 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 18日 ギャンブル等依存回復施設職員研修 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 22日 薬物依存症回復施設職員研修
- 23日 薬物依存症回復施設職員研修
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

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



「コロナとの共生」

1sc施設長 栃原晋太郎

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。



私の苦手な杉花粉が飛び始め、1日1日暖かくなる中で春の訪れを感じる今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。栃木DARC 1st stage centerでは15名の仲間たちが生活を共にし、新しい自分の生き方を探しています。

1月の末から栃木県内でのコロナ感染 者数は1日1,000人前後で推移しており 累計が2万人を大きく超えました。栃木 県の人口が約200万人ですから、100人 に1人は感染したことになります。感染 対策には最善を尽くしているつもりです が、ここまでくると近いうちに誰かが持 ち込んでしまうんだろうという不安や怖 さを感じているところです。

今回のニュースレターでは、コロナ禍 をダルクではどのように過ごしているの かを中心にお話したいと思います。

1st stage centerでは全員がローテー ションして自分達で食事を作っています ので、食材や調味料、日用品などの買い 出しを週に3回行っていましたが1月中 旬からは週に2回としました。メニュー 決めの担当(サポート)も大変ですし、 施設には家庭用の冷蔵庫しかありません ので15人分×9食の食材をどう入れるか だけでも一苦労です。コンビニに行くの も隔日としました。NAについても貸し てくれる場所も限られる中、会場以外に は寄らず直行直帰です。スポーツでは貸 してくれる施設を探して、なんとかソフ トバレーボールをやったりゴルフの打 ちっ放しをしに行ったり、仕方のないこ とですがストレスがたまることばかりの 生活です。

施設には高齢者や基礎疾患を持った仲間もいます。感染対策を強化しようとす

ると他の施設、他のDARCメンバーとの 交流もまた難しくなってきます。自分達 のホームグループ以外のNAにも顔を出 せない。これはストレスの問題だけでは なく、シラフの方が楽しいとか、出会い が増えるといった回復のベースを作ろう とする事にも大きな障害となります。

薬物依存症を抱えた人は、どんなに強い決意を持っていたとしてもやめたいりましてもやめられる訳ではありません。クリーンを続けていけば欲求に強ません。グルーンを続けていけば欲求に強いなる訳でもありません。どんなはの生き方と言われるものがと言うにとって良い生き方を重ねて行ったしても迷うとところでしょう。そんな中にしても迷うところでしょう。そんないところでしょうになるのは、回復モデルとの出会いや、劇的な奇がと私は思っています。

今を生きる仲間たちが回復して行くのは大変です。DARC卒業後にしていた仕事がコロナでなくなったと落ち込む仲間の背中を押す言葉を私は持っていません。私にできることは、今までしてきたことと変わりません。受け入れること。ちゃんと諦めること。そしてシラフを楽しむことです。

今日1日、仲間とどうやってシラフを 楽しんでやろうかな! 良い合言葉ですよね。



「施設に感謝」

依存症のキンタロー

2nd StageCenter <u>~回復~</u>

2nd StageCenterは、 回復の中心を担っていま 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。



皆さんこんにちは今回ニュースレターを 書くことになった依存症のキンタローで す。まさか4年前に施設を卒業した自分が 今頃になってニュースレターを書くとは思 いもよりませんでしたが今回は私の10年 の施設生活を振り返り書いていきたいと思 います。初めの施設は那須の1SCからでし た。そこで4ヶ月の生活でした。そして次 の施設は那珂川CFでした。那珂川での生 活は色々な事がありました。那珂川でのプ ログラムの大半は農作業で東京生まれの私 は土など触ることなどありませんでしたか ら農作業に慣れるまでは一苦労でした。今 でも覚えているのは初めて土を触ったとき 土が温かったことです。そんな4年間の生 活で色々なことを覚えました。そして施設 から卒業して那珂川にアパートを借り一人 生活が始まりました。でも社会での一人生 活はそんなに甘いものではありませんでし た。すぐに酒を飲んでしまいアルコールが 止まらなくなり毎日、朝から一日中、酒を 飲み食事もとらず通っていた教会にも行か なくなり、どうにもならず仲間の家に泊 まってもアルコールは止まることはなく体 重は46kgになってしまいました。もうこ うなると歩く事もやっとでこのままだと死 んでしまうと思い那珂川の施設長に電話を かけアルコールが止まらないことを相談し ました。施設長はすぐにアパートに来てく れ色々な話をした結果、野木の2SCに再 入寮する方向になったのですが那珂川で6 年間かけて貯めて家具を揃えたことなどを 考えると心が決まりませんでした。ですが 自分の命とアパートを取るかの選択では、 当たり前のことですが自分の命の方が大切 だと思い施設に再入寮することに決めまし た。野木の2SCに行き施設の仲間達は笑 顔で私を迎えてくれました。新しい仲間達

との生活が始まったのですがアルコールが 切れてきた私の身体に襲ってきたのは幻聴 幻覚でした。そんな身体が治るまでは大変 な生活でした。そんな生活を過ごしている 中、ある日、施設で犬を飼うことになり施 設長と貰いに行きました。その犬はセント バーナードでした。その頃の体重は45kg くらいでしたが今では65kgくらいありま す。最初の頃は私が散歩をしていたのです が今では犬の力が強くてできません。散歩 のおかげで身体も健康になりました。「セ ンちゃん」には感謝しています。因みに 「セン」はセントバーナードの名前で す。…((笑)野木での生活も約2年が過 ぎた頃、施設から仕事に行くことになりハ ローワークへ行って仕事を探すのですが、 なかなか見つからず 5ヶ月が過ぎシルバー 人材センターに行きやっと仕事が見つかり ました。初めの仕事は農家での畑仕事でし た。農作業は那珂川で経験しているので、 あまり苦労することなく仕事ができまし た。ですが2ヶ月で就労期間が終わり次に 務めたのは施設の近くの会社でした。仕事 の内容は会社内の清掃等でしたが人間関係 等で、だんだん会社に行くのが嫌になり自 棄になって酒を飲んでしまいました。会社 も辞め、今では、また施設でプログラムを 受ける毎日です。私は今、分かったことが あります。自分は施設で生活していなけれ ば死んでいたことを、施設と仲間に感謝し ありがとうございました。



「「生きがい」と「目標」

依存症のET

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 U, 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、市販薬依存のETです。 ニュースレターを書かせて頂くのは、今回 で5回目ぐらいです。今回のニュースレ ターではいろいろ思う事や気づいた事な ども書きます。自分の今までの生き方や生 きて見た道というのは本当にいろんな意 味で狭い世界だったなと実感しています。 働いた経験はあるとはいえ43歳にして 40も50も仕事してきたというのは一 つの仕事がすごい短い期間しか続かな かったという意味でとても恥づかしい事 だと自覚しています。それに加えて、実家 で母親に甘えきっていたので、ほとんど人 生経験は無いに等しく、さらに引きこも りです。昔から目標というものを持ったこ とがなく、無気力な感じなので「生きが い」を持てれば人生は少しは変わるか なぁ~と薄々は気づいていた感もありま す。やる気が無いエピソードを書けばキリ がないのですが、一つは中学生時代、朝 礼の後のちょっとした生徒会が主催のク イズ大会みたいなもので、一問目に出さ れた「地球は丸いか?四角いか?」とい う問題で、当然答えは「丸い」なのです が、自分は早くつまらないクイズ大会から 抜けたかったので「四角い」の方に行っ て、そのクイズ大会からは抜け出せたの ですが、自分の方に2、3人付いてきて しまい、さらに職員室に呼ばれて、先生 から「生徒会の人たちも一生懸命問題を 作っているんだから」と、一時間ぐらい説 教された記憶があります。後は、うつ病と いう病気がポピュラーになる前から「お まえ、うつだろう」と言われたこともあ ります。こんな経験を学生時代にしても 「生きがい」や「目標」というものは一 切持てませんでした。右全曲折と経て、

自分も依存症という名の「ヤク中」にな りました。最初から「いきがい」も「目 標」もないので、人生どうでもいいやと 気持ちは、元々根強いので、立派なヤク 中になるのは簡単でした。そんなこんな で、ダルクやNAに繋がりました。三年く らい前に2回目の入寮をしました。1st、 では自分の知人の知り合いである栃原施 設長に、再びお世話になり、あーやっぱ りこの人にはいろんなことを、見透かさ れているなーと改めて思いました。そして 気の合う仲間とも何人か出会いました。 一年7ヶ月くらいいたと思います。2nd、 に移動しました。ここの施設長である秋 葉さんは、ほとんど何も注意したりはし ないので、自分の昔の生き方の悪いクセ である、何も言ってこない人に対して、ご うまんな部分が顔をだすという最悪な自 分がでてきてしまっていました。ここで も気の合う仲間と何人かであいました。 1 st,2ndで出会った仲間や施設長には、い ろいろ教えてもらって感謝の気持ちを持ち 続けたいとおもっています。そして今は、 宇都宮の3scにいます。そんなに昔と生き 方は変わっていません、でも、一つだけ 変わったことがありますそれは「生きが い」になるかなぁと思える事があります。 それは自分が回復していく中で本当にシ ラフで生活して自立して生きていけるよう になった時、母親と支援者の一人の女性 の喜んでくれた顔を想像した時、頑張ろ うと心から思える事です。二人の喜ぶ顔を みたいという「目標」のもとやっていき たいと思っています。



「今の日常とこれからの展望と...

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。

新たな年を迎え、早一カ月が経とうとしています。このニュースレターを読んでいる皆さん、明けましておめでとう御座います。今年は怪我する事無く、健全な健康的な毎日を送っていきたいと思っています。

そんな中で、自分も栃木ダルクに繋がって2年11カ月になりました。2月12日を迎えますと3年になります。時間が経つのは早くて、大げさで有りますが寝て起きたらこれだけの時間が経っていた。と言う様な心境です。

タイトルの通りに今現在の私の日常は主 に農作業PGです。毎日来る日も来る日も 農作業、そんな毎日です。ですが、それが 私自身の日常の一部で全然気にならない位 楽しく過ごしています。寧ろ仲間達と共に 作業をしている事が、嬉しくて楽しくて、 そして、感謝をしています。こんな毎日を 過ごせている事に素直に「これは当たり前 ではない」とか「自分で望んでこの環境を 与えられている」そして、なりよりも「感 謝」をする。そうなのです。私は人に感謝 の気持ちを持つ事を忘れてしまっていまし た。当たり前に日常を送り、罪悪感を抱く 事無く薬物を使い、そして、家族や友人・ 元職場の方々に取り返しのつかない程迷惑 をかけていた事さえ当時の私は気付くこと すら無かったのです。

栃木ダルクに繋がり、プログラムの中で 薬物依存症の怖さと止めていく為の大変 さ、それを続けていく為の努力と学ぶ事を 辞めない事の大切さを今も尚勉強を続けて います。そんな私でありますが、去年の11 月半ばに約12年間服薬を続けてきた精神薬 と安定剤全ての断薬を施設長と主治医の先 生と相談をし、行っています。

薬物依存のジン

幸い体調も崩すことなく今日まで過ごさせて頂いています。断薬当初は罪悪感で一杯でした。他の仲間達はこの事にどう思っているのだろう?ジンだけ処方を飲んでいなくていいなとか囚われる事ばかりでした。ですが、それは自分の事ばかり考えていました。断薬をしていると言う事は、一種の目標にならないといけない。と言う事に気付く事が出来ました。回復を続け、クリーンな毎日を続ける中での処方調整だと思います。

今の私は、人に嘘を付く事無く、自分自 身を甘やかさず、時には自分を褒めてあげ る事の大切さを学んでいます。

良く僕は先行く仲間に「自己肯定感を持 とう」と言われ続けました。それをずっと 受け入れなかったです。なぜなら、自分自 身に自信が持てなかったからです。

自信が無いと言うのは本当の事で、いつも自分を否定して褒める事無く、まだ頑張れる。お前はまだ努力が足りていない。他の人に劣っている。と、いつもいつでも肯定をせずに否定の繰り返し、そんな僕も今の役割を与えられて丸2年が経ちました。

出来ない事より、続ける事の大切さ、出来る様になっていく自分を褒めてあげられる様になって行きました。過去の自分も今の自分も大好きで、それ以上に周りの一緒に薬物を止めてくれる仲間が大切で、そんな人たちと繋がりつづけていくことがこの先の僕自身の展望です。

まだまだ回復の途中で有りますが、この 先も笑顔溢れる毎日を過ごしていきたいで す。最後までお付き合い頂きまして、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にはどうこれを良いか、また他者とのコミニュケーションはでのようにするか、これまでのようにさるか、これまで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

- ・クボ ハラ サポート~リーダーへ
- · AG メンバー~サポートへ

2sc

・該当者なし

3rd

・トモ メンバー~リーダーへ

CF

- ・ショウ Stage 1~Stage 2へ
- ・スズ メンバー~サポートへ

PP

・ミサキ メンバー~サブリーダーへ



1月の献金・献品

(献金) 匿名者3名

(献品) 匿名者10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。

施設報告

1st(導入) 15名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 10名 PP(女性) 15名計63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。



「心がけ」

依存症のカオリ

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。

皆さんこんにちは。久しぶりのニュース レターで緊張しますが、読んで頂けたら 光栄です。私は、この前クリーンタイムを 半年を迎えました。私は入寮して6年が経 ちます。この6年の間には、スリップ、入 院、退寮、などたくさんの事を経験しま した。でも、その経験があったから、今 の自分がいると思っています。私は、自分 の問題にやっと向き合う事が出来て、改 善する為に、日々、頑張って生きていま す。性格に問題あり、アディクションに問 題あり、たくさん問題を抱えています。最 近、自分を変える為に一番努力しているの は、受け入れるという事です。最近、一冊 の本と出会い、そこには、相手の考えと 自分の考えが同じだとは限らないと書い てありました。私が、人とぶつかる事 だったり、人からの言葉に傷ついたり傷 つけたりする事が多かったのですが、そ れを読んで、相手は相手の考えがあるんだ から、相手を変える事は出来ない事に気 が付きました。それから、怒りの感情 や、悲しみの感情に陥ることは少なくな りました、その頃、自分の課題で決めて いたのは、気持ちの切り替えを徹底する という事で、感情を引きずらず、切り替え る事を始めました。最初は難しかったけ ど、ただただ、変わりたい!の一心で、取 り組みました。仲間は、私の事を、よく 見てくれていて、変わったよねって言って くれて、嬉しかったです。でも、今の自分 に満足しないで、これからも変わり続け ていかないと、また、古い自分が顔を出し てしまうなって思っています。それは毎日 感じています。「あ、今、古い自分出てる なー。」って、けっこう感じます。昨日も 今日も、やっぱり感じます。ただ、昔の自 分とちがうのは、問題にぶつかった時、 どう受け入れ、どう考え、どう行動する か、考えられるようになった事です。昔の 自分みたいに、物に当たったり、怒りを 表に出したりしてはいけないと、考えられ るようになりました。物に当たったり、 人に当たったりしていれば、怒りは余計に 感じるし、傷つけてしまうし、自分の事 も傷つけてしまうし…。だから、変わる 必要があるなぁって、深く感じました。も ともと、自分の事は、嫌いではなくて、 明るくておもしろいってよく言われます。 自分の一番好きな所は、優しい所かなって 思います。これからも、自分の良い所は伸 ばしていけたらいいなって思います。私 は、仲間がたくさん居て、本当に幸せ者 だと思います。仲間は、沢山の事を気付か せてくれて、沢山支えになってくれて、だ から、私も人から感謝されるような人間 になりたいと思います。人を救えるよう な、優しい頼れる人間になりたいです。こ れから先、辛い事や悲しい事が、いくつ も待っているかもしれないけど、少しでも 人生が生きやすくいられるように、生き 方をこれからも学んでいけたらいいなぁて 思います。きっと、私が思ってる程、人生 は悪くないと思うし、生きててよかったっ て思える日が、いつか来ると思います。人 に感謝し、憎まず恨まず、人生の最後を迎 えた時には、素晴らしい生涯だったと思 えるような生き方をしていこうと思いま す。最後まで読んでくれて、ありがとうご ざいました。



「五里霧中」

依存症のAG

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。



皆様初めまして。アルコール依存症の AGと申します。

私がお酒を呑み始めたのは18才の頃 からです。当時大学に通っていたのです が、学費を稼ぐ為に水商売に入りまし た。その頃は仕事終わりに仕事仲間達と 反省会も兼ねてビールを1本飲む位だっ たのですが、1年も経つ頃には毎日晩酌 と称してビールを12本呑む様になってい ました。その後、家の都合もあり学費を 全額稼がなくてはいけなくなり朝まで働 く様になり、大学では寝てばかりで結局 留年して退学する事に。その後は主に水 商売を続けていたのですが、将来店を出 す!!とかの夢もなく、ただ、毎日を飲み ながら無意味に過ごしていくうちに、お 酒だけが生きる楽しみになっていて、そ の頃には毎日焼酎を1升位呑む様になっ ていました。起きている間中いつも頭の 中にアルコールが残っている状態で、そ の当時は店長をしていたのですが、人間 関係のストレスで更にお酒を呑む事の繰 り返しでした。

私の両親は、私が6才の時に離婚していて私は父に引き取られて宮崎に住んでいて、19才からは色々あって独り暮らしていたのですが、母親の方から連絡が有り、母も高齢になった為、一緒になった為したいと。私も少し人生に疲帰っていると母親と一緒にバツイチ子持ちの姉と母親と一緒にバツイチ子持ちの姉と母親と一後しい生活になっしまいた。大学も中退していて、仕事ではした。大学も中退していなかった私は、田舎ではは上もしていましたが、人間不信に陥っていた私は仕事も長続きせず、せっかく稼

いだお金も家族に取られ、お酒とギャン ブルにハマっていき日に日に借金が増え ていく様になりました。

そんな時に、知り合いからゴト師の仕事に誘われて、借金はほぼ無くなり、 ギャンブルも辞める事が出来たのです が、結局は警察に捕まる事になりました。

その後もお酒だけは辞める事の出来なかったある夜、トイレで吐血して気を失い救急車で運ばれる事に。アルコール依存症からの肝硬変で、食道静脈瘤による出血死に至る所でした。退院後、精神科に入院してリハビリをしたのですが、退院してはスリップして又吐血して入院の繰り返しになってしまい、稼げなくなった私は母達にも愛想を尽かされ、父親を頼って佐賀へ。しかし佐賀に移動中に吐血して父親にも愛想を尽かされてしまいました。

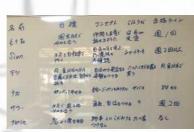
佐賀の唐津でリハビリをしていた時に NAとダルクに出会いました。唐津ダルクに入寮したいました、唐津ダルクに入寮しましたがやはりスリップしてしまい、施設長と話し合った結果、那須ダルクに来ました。今はとにかく独りになったら呑んでしまいどうしたらいいか五里霧中状態ですが、こちらに来て2ヶ月、何とかクリーンを保っています。次にニュースレターを書く時にはもう少しポジティブになっていれば良いと思う今日この頃。

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。





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。いかがお過ごしでしょうか。コロナがまた猛威をふるっているし、この所の気温の低下で早く暖かい春が来ないかと思う今日この頃です。

皆様も体には十分に気をつけて下さい。

編集秋葉