

SSKO

Remission

2022/5/5
NO.228

目次

- P1 栃木DARC代表
「ぼやき」
- P2 2sc施設長
「現状報告」
- P3 3scメンバーメッセージ
「自分らしさ」
- P4 PPメンバーメッセージ
「自分の問題と生きづらさ」
- P5 1stメンバーメッセージ
「4/20から一年」
- 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
「現状報告」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「責任」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「ぼやき」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

年度が変わり、ひと月経ちました。オミクロンの6波はこれを書いている4/28現在は減少していますが、このあと控えるGW後にはどうなっているのでしょうか。不安な日々は続きます。しかしながらワクチンが行き届いているのと軽症化しているからか、社会も少しずつ動き始めているように思います。

施設間の交流であったり、講演の依頼であったりと若干ですが、昨年よりは多くなっています。相談に関しても、年が明けてからは増えてきています。コロナによって行動制限を強いられている中で依存症はどのようになっているのでしょうか。それでも相次ぐ密輸の報道を見ると、薬に関わることで生計を得ている人たちはたくさんいます。

外出ができないからこそ、することがなくなって潜在的な依存症者はこういう時期に再燃することは容易に想像できます。そこを狙ってのことだと思いますが、供給する側の人たちは薬はやらないんですよね。外出できない間にサブスクなどでドキュメント番組な

ど見てみると、大きな組織が壊滅すると、また違う組織が形を変えて台頭してくる。薬を作って売っている人たちの世界も凄まじいですね。観ているとなくなることは不可能ではないかと思えてきます。日本国内に麻薬の一次産業がないことは不幸中の幸と言えるのかもしれません。

一般の業種の方々には必要なものだと思いますが、特別給付金については私たちの業種では悩ましいところです。せっかく回復に向かっているのにその少ないお金を頼りに街へ出て、自分を危険な環境に置こうとします。

いずれにしても今の状態が早く改善してほしいものです。



今月活動予定

5月

- 2日 アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 ダックスとちぎ家族会講演
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 喜連川少年院プログラム
- 12日 DARC対抗フットサル宇都宮大会 県北家族の集い
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 14日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 17日 再乱用防止教育事業県南
- 19日 再乱用防止教育事業県庁
- 20日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 31日 全施設合同日光戦場ヶ原ハイキング

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®

「現状報告」

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。



暖かく過ごしやすい日や極端にまだ5月というのに夏の日のような暑い日があったりと体調管理が難しく感じる今日この頃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。

世間ではウクライナ問題や中国のコロナでのロックダウンそして世界的に物価上昇の波が押し寄せてきて我が国日本でもその影響は避けられない状況になってきています。施設で使う食材や日用品や燃料費も以前に比べると高くなっていて徐々にその影響が出てきています。

話は変わってここからは2nd Stage Center の近況報告をしたいと思います。2nd Stage Center現在の人員は8名で 問題になっている薬物の内訳は覚せい剤が5名、アルコールが2名、その他が1名、計8名になっていて、年齢層は30代が1名で後の7名は40歳以上になっていて徐々に年齢層が上がってきていると感じています。2nd Stage Centerだけで見ると50歳以上がかなり多くなっています。栃木ダルク全体で見ても若いメンバーはそれなりにいますが年々年齢層があがってきています。まだ全体的に見て年齢的にも高齢とは

いかないまでも高齢化の波は徐々にダルクにも押し寄せてきていると感じています。

プログラムについてはコロナも落ち着いてきたこともあり通常に戻りつつあり施設で使用している体育館や自助グループの会場も全て使えるようになりました。ワクチンの3回目接種もメンバーについては打ち始めているしこのままリバウンドせずに収束してくれると良いですね。

それと2ndStageCenterは障害福祉サービスの共同生活援助（グループホーム）を始める事になりました。現在サービス管理責任者を雇い入れて準備を始めている所です。

色々と新しい取り組みのやその中でわからない事もあり大変ですが皆がより良い生活ができるようにと思いながら生きている今日この頃です。



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。



やりすぎねー！

「責任」

依存症のトキ

みなさんこんにちは、ようやく暖かく過ごしやすい季節になりましたね。元気に過ごされていますか。今回で4回目のニュースレターを書く事になりました依存症のトキです。ニュースレターを書く事になるといつも何を書いたら良いか考えてしまうのですが今回もいつもと同様、考え込みながらペンを持ちました。さて今回のテーマ、「責任」ですが私には到底、似合わない言葉なのです。私も栃木ダルクに入寮して早いもので4年、こんな自分にも多少なりとも責任感を持った生活が出来ているのかという自分自身に問いかけながら書き進めて行きたいと思います。社会で生活していた頃の私は無責任を絵に書いたと言うか無責任が服を着て歩いているような人間でした。今、思えば自分でも呆れるくらいです。ただただ自分の事だけを考えて好きな事をして生活をし本来、持たなければならない大人としての責任と言うものを忘れていました。家族や友人、知人にはさぞ迷惑を掛け悲しく辛い思いをさせたことだと思います。そんな生活から離れ4年間で自分がどう変わったのか、はたして自分の行動に責任が持っているのか未だに自分では良くわかりません。前回のニュースレターで「変わることへの抵抗」というテーマで文章を書かせて頂きましたが、その文章の最後に確か（変わらない自分に意固地に抵抗してみたい）と言うようなこと書いた記憶があります。前回のニュースレターから約1年、少しは抵抗できたかどうか自分では良く分かりません。あの頃から施設での役割も変わり、やらなくてはならないことも増えました。その役割を任されていると言う自覚は確かにあります。ただそれが責任感かと問われると・・・どうなのでしょう。目の前に置かれたものをただただ

やっているだけなのか考えものです。今、私はセ2SCのチーフをやらせて頂いています。その役割の責任は自分にも仲間にも大切な事だと思います。果たして自分は、その責任を持てているだろうか・・・。私には施設の為にだとか言う考えはあまりありません。だから仲間との関わりを大切にしたい。仲間との楽しく穏やかな施設生活を過ごしたい。と考えています。私のような考え方のチーフではいけないとは思いますがその辺は異色がいても良いのではないのでしょうか。このような現在の私の施設生活ですが自分の役割、言動、仲間との関わり、このことだけは自分が持たなければならない責任だと考えています。何か随分と良い事を色々書いてしまったみたいですね。私は現在の施設生活で忙しい時でも難しい時でも、面倒な時でも、その事に張り合いを感じています。決して今の気持ちは責任感ではないのだろうとは思いますが私なりに少しだけ良い事なのではないかと思っています。いつか周囲の人たちから本当に信頼される責任感を持った人間になり胸を張って生活したいと思います。ですから私の「変わらない事への抵抗」は、まだまだ続いて行く事と思います。せめて「自分の生きた人生に責任を持って・・・」。最後までお付き合い頂きありがとうございました。こんな、ご時世ですが、どうか春を謳歌して下さい。いつか来る、素晴らしい自分の春の分も・・・・。！！！！



「自分らしさ」

依存症のフユ

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、時候の挨拶の文言も「新緑の候」「若葉の候」「立夏の候」「初夏の候」等々が使われる季節となりました。過ごしやすい時期といえは過ごしやすい時期かと思えます。

さて、アルコール依存症の私にとっては中途半端な季節のような気もしますが、飲む口実としてはなんでもよかったものです。昨今のコンビニ同様年中無休営業でしたから。

なんか、昔を振り返った時「懐かしいな」「良かったなあ」の感情とともに、「恥ずかしいな」「悔しいな」と言ったものが胸の内を去来します。ニュースレターを任された時にいつも書くことなのですが、60何年も生きてると数々の人生の分岐点がありました。

「高校受験」からの「大学受験（見栄で受けていたようなもので、全くカスリもありませんでしたが）」。その時に親に無理を言って、予備校に2年ほど通わせてもらいました。「模擬試験があるから」と嘘をつき、パチンコ代をせびったこともありました。勉強についていけなくて、後半6ヶ月くらいは行くふりをしていただけですが。多分母親もうすうす分かっていただけたとは思いますが。その間パートでゴルフ場のキャディーをやったかな。当時としては結構な稼ぎだったと思います。そのあたりから少し歯車が狂い始めたようです。まだ飲酒するという行為には至っていませんでしたが、進学を諦めて二十歳の時に地方公務員試験に何とか合格しました。社会人としての第一歩は「飲み会」でした。嬉しくて楽しくて、連日連夜とはいかないまでも（まだ）その席につくことに何の迷いもありませんでした。その頃は数人のグループで主に週末飲みに行っていました。その時に元妻と出会い24歳の時に結婚しました。ほんの少しですが、狂い始めていた人生の歯車を微調整できたよ

うに思えました。その後一男一女を授かり、幸せの絶頂期を迎えました。大量そして連続飲酒癖は影をひそめることはありませんでしたが。20代後半に鬱病を発症し、職場に行くこともままならない状態となりました。当然のことながら飲酒はドクターストップがかかりましたが、強引に酒にありついていました。「そんなことをしてまで飲むのかヨ」状態でした。そんなこんなで30代半ばで妻と別居、当然のことながら息子や娘とも離れることになりました。義父や義母、実の両親に恨みの気持ちをもちました。完全に方向違い。ちょうど40歳の時に離婚、離職することとなりました。手に入れたものは「絶望」という言葉だけだったです。

まだまだ紆余曲折した人生の途中ですが、施設生活が二桁となった昨年10月に無事？に終了することができました。その時期に障害者年金を受給したことも一要因だと思いますが、それこそ「長いようで短い、短いようで長い」。なぜか実感がありません。恥ずかしながら「まだ時間がかかるのかな、必要なのかな？」と。それもカッコつけかなとも思いますが。どうもニュースレター上では美辞麗句を並べているような気もしますが、ひょっとしたらそれが変な意味自分らしさなのかもしれません。

乱筆乱文にお付き合い頂きまして有難うございます。コロナ禍の一刻も早い終息を願ってやみません。



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。

こんにちは、那珂川コミュニティファームのコウヘイです。

今回で3回目のニュースレターです。僕が栃木ダルクに来て、もう4年が経ちました。初期施設からはじまり、七ヶ月で野木に移動して一年位経った時に調子をくずして、飛び出してしまい、そのまま那珂川に移動しました。

那珂川でも最初のうちは、調子がもどらずプログラムを休みがちでしたが最近やっと、落ち着いてきた所です。暖かくなってきたからか、ずっと治らなかった頭痛も、ましになってきて少しずつ回復してきたかなと思っています。那珂川に来た頃は、那須や野木と違って農作業で初めは何も分からなかったけど少しずつ農作業も覚えてきて、今では那珂川のステージ3として頑張っています。今年の冬は、春菊をメインとしたプログラムで寒いなか収穫が大変でした。五月に入ると田植えの季節がやってきます。こないだ、稲の苗の準備が終わりました。それから、茄子の準備も始まってきて、やっと春が来たんだなと思いました。でも、まだ朝晩は寒く、昼は暑い時もあり、毎日 服選びも大変です。

もうすぐ給付金が入って、服など買物に行けると思うと嬉しいです。ですがコロナに感染してしまった人達の事を思うと、かわいそうやし、大変やなと思います。自分もワクチンは二回したけど、まだまだ油断出来ないし、自分でもちゃんと体調管理しないと駄目やなと思います。

一時、蔓延防止の為、NAが、ずっとセンターやった時は、施設からあまり出る事ができなかったんですけど、最近やっと解除され毎日NAなどで外出出来るようにな

「現状報告」

アディクトのコウヘイ

り、やっと普通の日常に戻ってきたなと思います。

那珂川では最近、週一回のペースでT-DARPPがあつて職員さんが、教えてくれていて、T-DARPPの時間は、農作業がないのもあり、けっこう楽しみにしています。

（笑）この間、施設でバーベキューがあり肉と野菜を、いっぱい食べたし、楽しかったです。もうすぐ、ダルク対抗フットサル大会があり、こないだも練習に行ってきた所です。 いろんな仲間に来て、久しぶりにスポーツが出来ました。

月に一回、行なっているプレジャーでは温泉とかカラオケに行つて、毎日楽しんでいきます。

今年の四月十一日に、クリーン五年を迎えることができ、みんなに祝ってもらったり、仲のいい仲間には、プレゼントをもらって嬉しかったです。

自分は五年前に、一度スリップしていて、「もう、それから五年たったんやな。」と思うと、長いようで短い五年でした。でも、五年たってもクリーンを続けていくことに安心できないので、この先も六年、七年と、クリーンを伸ばして行きたいです。自分も、もう栃木ダルクの中でも古くなってきて、なかなか卒業できないけど、これから

頑張つて卒業しなあかんなと思っています。家族とも、もう何年も会っていないし早く卒業して自立したく思っています。

ずっとダルクに居るわけにもいかんし、これからもプログラムを頑張つてはやく社会の一員に戻れるように頑張りたいと思います

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。

4月にステップアップした仲間

1sc

・ケンタ メンバー～サポートへ

2sc

・ハラ Stage 1～Stage 2へ

3sc

・該当者なし

CF

・ケーチャン Stage 1～Stage 2

PP

・マユミ Stage 1～Stage 2へ
メンバー～サブリーダーへ



4月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 匿名者2名

(献品) 匿名者6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) 14名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 9名 PP(女性) 15名計60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。



「自分の問題と生きづらさ」

依存症のキララ

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。

こんにちは、依存症のキララです。今回で2回目のニュースレターになります。私はDARCに来て今月で3年2ヶ月になります。私は人間関係や集団生活がすごく苦手です。いつも色々な物事に囚われて生活しています。人の言動が気になったり、話しかけた時の相手の反応に敏感になってしまいます。私何かしたかな?とか、嫌われているのかな・・・とか色々考えてしまっ、ずっと囚われて苦しくなっの繰り返しで生きづらいです。こんな毎日が3年2ヶ月の間、今もずっと続いています。でもこのままでは自分が生きづらだけなんだと思っ、反応しないでいられる様になれたらいいなと思っ。でも中々この問題は根深くて難しい私の課題です。自分は相手の反応に敏感なのに、私は具合が悪かったり、囚われている事があったりすると、相手に対して態度にでてしまったり、避ける様な行動をとってしまったりしています。そんな自分がすごく嫌になります。それで自分は周りから嫌われているんだと思っし、自分みたいな人が居たとしたら、絶対こんな人間とは付き合いたくないと思っしてしまいます。だから、少しでも自分のそういう悪い所を変えていけたらなと思っしています。でも中々思っ様にはいけません。こんな私なのに、施設の仲間は優しく、仲良くしてくれます。だから私も相手の事を考へて、態度にだす前にちゃんと向き合っ気持ちを伝えられる様になれたらなと思っしています。そのためにもDARCでのプログラムを頑張っ続けていけたらなと思っ。DARCに来た事で、今まで当たり前でできていた事が幸せだったんだと感ずる事も出来ました。子供に会ったり、家族と過したり、卒

業が出来たらやりたい事も出来ました。パソコン教室に通いたいなとか、高めのアイスを冷凍庫いっぱい買いたいなとか、猫を買いたいなとか家族と旅行に行きたいなとか、そんな夢が叶うといいなと思っしています。私は一度少しの時間だったけどDARCを出た事があります。だけど、なぜか分からないけど自分の意志で戻って来ました。その時自分の中で、イヤだ、出来ない、無理、を言う事をやめようと思っ、嫌な事や辛い事があっても一切言う事をやめていました。愚痴や悩みも軽くぼろっと言っしてしまう事があっけど、絶対言わない様にして来ました。嫌な事、辛い事、悩んでいる事が言えないのは、今まで毎日ように口にしていた私には辛くて大変でした。でも今日も言わずに我慢出来たと安心する事も出来ていました。だけど最近自分にとってどうしても出来ない、無理だと思っしてしまう出来事があっ、ついに嫌だ、出来ない、と言っして、仲間にもう何年もいるのにそんな事言っているのと言われてしまいました。すごく傷ついたし、自分にがっかりしました。ずっと落ち込んでいた私に仲間が気持ちの切り替え出来ないの?と言っしてきました。その時に、切り替えが中々出来ないのも自分の問題だなと感ずきました。だからこれからも自分の問題と向き合いなが生活していきたいと思っます。



「4/20から一年」

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。



4月とはいえ初夏を思わせるような陽気が続くこのごろ、皆様はお元気でお過ごしでしょうか。

自分は今年の4月20日で去年警察にお世話になってから一年が過ぎました、そう考えると時間がすぎるのは早いなあと思う思います、自分は成長できているのだろうかと考えることがちょくちょくあるのですが、1歩進んで2歩下がる的なことを繰り返して成長出来ると思えるようになってきたので、自分の問題と向き合う事を毎日じゃなくても自分のペースでやっていければ今は思っています。前は自分の問題と向き合うということは一切してきませんでした。どんな時でも人のせい、環境のせい、ましてや自分に問題があったとしても見て見ぬ振り、一番たちが悪いのは面倒くさいで片付けようとする事です、この癖？というか欠点？は他の人も「自分と同じくらいあるだろ。」と本気で思っていました。でも現実はどうじゃなく、自分の問題や面倒くさいことから目をそむけて大した経験もしてないのに口だけは達者な人間なのかもしれません。

自分に欠けていた感情はまだまだあるのですが、責任感もそのうちの一つです。自己判断で物事を進めようとしたり、まあこんなもんでいいじゃないか、と面倒くさがりなのも相まって自己中心的な考えになる癖がまだ完全に抜けきりません。自分で気づいているからこそまた同じことをしている自分がいたりすると辛いです。だったら変えればいいでしょと思うのですが、たかが二十年しか生きてないけれども、今までの自分の生き方、考え方が染み付いているのだと思います。でも決して落ちない物ではないと思います、頑固な汚れだと思

けど諦めずに自分の成長、改善を続けていれば落ちるものだと思うので取り組んでいる最中です。

前回ニュースレターを書かせていただいた時から半年経って今現在またパソコンとにらめっこをしています。改めて考えてみると半年前の自分よりかは成長している自覚はほんの少しあります、前回の自分の課題だった謙虚になる事、完全にできているわけではないのですが、今は前より人に囚われたり、裁いたり、違い探しをする事がかなり減りました。だから前と比べて施設で生活をしていてストレスを感じることが少なくなりました。と言っても正直感情が外に出る時もあります。大体揉めたりする直前まで溜め込むタイプだったのでよく疲れていました。今はアサーティブに伝える事や色々なことを受け入れることで前ほどストレスは溜まりません。ストレスはアディクトにとっては天敵です。前はストレスを無くすことばかり考えていたのですが、多分釈迦くらいじゃないとできないと思います。だから自分は自分なりに問題と向き合いながら成長、改善しつついい塩梅でガス抜きをしているのが今の現状です。ご精読ありがとうございました。

プログラム紹介

ドック・セラピー

宇都宮市内に拠点を置く東日本盲導犬協会に毎週出かけて行き、仕事の一部を手伝わせてもらっています。具体的には盲導犬の散歩とグルーミング、シャンプーなど、大人し犬たちとのふれあいで生まれる癒し効果と、金銭の授受がなくても気分が良くなるという経験、また、盲導犬協会職員の方達の犬に対する無償の愛情を感じ、これまで薬物使用によって養われてきた「薬物を得る為に金銭を手に入れる」などの即物主義から解放されるという点でも効果を発揮します。



セルフケア

自己管理をする事です（自由時間）。他者からの援助をできるだけ得ず、与えられた自由な時間を自律的に考えて使う心身のケアをする時間となります。計画して仲間と食事をとったり、仲間と何かをしたり、身の回りの整理などをしたりと金銭に至る全てを自分で管理してもらう余暇時間です。



編集後記

みなさんこんにちは。久しぶりの制限のない連休は楽しめたでしょうか？

施設では給付金も入ったこともあり買い物にいったりおいしい物を食べに行ったりして楽しく過ごせました。

ただ連休中人が多く出ていたので magari バウンドがくるのではないかと心配している今日この頃です。

編集秋葉