

SSKO

Remission

2022/6/3
NO.229

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「動機付けの難しさ」
- P2 CF施設長
「農業の魅力」
- P3 3scメンバーメッセージ
「部屋と酒と私」
- P4 PPメンバーメッセージ
「私の思い」
- P5 1stメンバーメッセージ
「2度目の入寮と
これからのクリーン」
- 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、変えられる事」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「主は道を造られる」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

天候の安定しない日々が続いています。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクでは、ここ最近雨天により毎年恒例の二つのイベントが中止または延期になりました。一つ目は那珂川の施設での田植え体験、もう一つは日光のハイキングです。皆楽しみにしていたので残念です。

ここ数年コロナ禍で、相談件数が減っています。以前にも本書で書かせていただきましたが、リモートワークや飲食店の営業制限などで、問題は起きているのに、表面化しにくいということが原因だろうと推測されます。そんななかでも違法薬物については、そうでもありません。弁護士さんからの相談は例年通りです。流れとしては弁護士さんが相談に来られて、本人の略歴を確認します。特に犯罪歴を見ますが、これまでの前科がほぼ違法薬物であれば依存症であろうと判断します。職員が面会に行き、プログラムを受ける意思のあるなしを確認し、基本的には上申書として、入寮承諾をします。とここまでは問題ありませんが、裁判所では出所後に回復支援を受けるということをもとに判断するわけです。多くの場合、薬物依存を治す意思があるのであれば、「刑の一部執行猶予」にして、早めに施設に行った方がよいということで判決をする。ということです。ところが、刑が確定し、収監さ

「動機付けの難しさ」

特定非営利活動法人 栃木DARC

れると他の選択肢、別の引受人に変更したり、別の施設に申請を出したりします。結果としてみるとダルクは刑を軽くするために利用されたということになります。もちろんこれは違法ではありません。しかしこちらとしては気分の良いものではありません。この問題はかなり前から全国いくつかのダルクは問題提起しています。

回復支援を受けるという理由で刑を軽くしてもらいながら、後になって回復支援は受けない選択をする。この繰り返しで再犯になっていくのです。もちろん本人は騙しているつもりはありません。上手く立ち回っているくらいの認識だと思います。

弁護士、裁判官、検事そしてDARCも皆善意で動いていることを考えてほしい、動機付けとはなんと難しいのかと頭を悩ませますね。

裁判所の判決理由と刑務所の環境調整が連動していないから起きる問題だと思います。

なんとかならないかと思いますが、人権にも関わってくるので難しい問題ではあります。

この先ははっきりしない天気が続きますが、どうかご自愛ください。



今月活動予定

6月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
3日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
4日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
6日 アディクションフォーラム実行委員会
7日 これからの家族会&オープンスピーカー
10日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱
13日 東京保護観察所プログラム
14日 宇都宮保護観察所プログラム 再犯防止推進連絡会議
16日 再乱用防止教育事業県庁
17日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
21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
23日 宇都宮保護観察所プログラム
再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
24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1000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®

「農業の魅力」

CF施設長 高田秀夫

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。



暑気日ごとに厳しさのます今日この頃、いかがお過ごしですか。

早くも今年も半年が過ぎようとしています。年をとると時間が早く感じるとは言いますが、私の場合、最近特にそう思えるようになりました。自分ではまだまだ若いつもりではいるのですが、やはり歳をとったせいなんですかね。

5月29日、佐野市で今年初の35度を超える猛暑日になりました。那珂川でも30度を超える真夏日になり、まだ5月なのにといいながらマスクの中は汗まみれになっていました。

基本的な感染対策としてマスクの着用は必要だと思っていますが、感染状況などの変更によってマスクの着用やその他の対策についても、その都度対応をして行こうと思います。

コミュニティーファームでは、現在10名の入所者がいます。近隣住まいのDARC修了者も5名いて、その中の4名がほぼ毎日のように施設PGに参加してくれています。

日々様々な予定があり、病院、食材買い出し、役所手続き、便利屋作業等が入りますが、その他のメンバーで農業プログラムを行っていると言うかんじです。

農業を行いながら感じることは、人それぞれ感じ方が違うものだと思います。自分は自然と共存しながら作物を生産するのが一番の魅力に感じられます。

天候はその年によって異なるもので、雨の日ばかりでなかなか成長してくれない年もありますし、逆に日照り続きで土がカラカラに乾いてしまい、作物の元気も無くなってしまうこともあります。自然が相手の仕事なので、なかなかこちらの思惑通りにいかないものですが、そ

こをうまく共存できるように自然と仲良くしながら頑張れる所が本当に面白いです。

引き続き今年も春から露地茄子、稲作、春菊等をメインに行っていく予定ですが、様々な自然災害（豪雨、暴風雨、ひょう、台風）に備えておく必要性を感じているところです。

特に台風などの災害による農業用ハウスの被害には、補強対策で避けられるものも多くあるので、日頃の点検、保守管理も大切ですが、災害に備えて筋交などの補強を行うことも重要だと思います。数多く手のかかる作業ですが、仲間達と協力しながら無理のない程度に行っていくと思います。

7年目の農業で、ある程度はその年の天候に合わせて上手に付き合うことができるようになったようにも思いますが、日々勉強の連続で、今後も精進するつもりで頑張っています。

蒸し暑い日が続きます。くれぐれもご自愛ください。





「主は道を造られる」

依存症のみっちゃん

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。



こんにちは、みっちゃんです。二回目のニュースレターを書く事になりました。早いもので四月二十三日で栃木ダルクに来て1年が経ちました。那須ファーストステージセンターに10ヶ月、野木セカンドステージセンターに3ヶ月です。私は古い自分の考えを手放し、周りの仲間の考えを取り入れる事が出来るようになりました。野木の仲間に感謝です。やはりもっともっと仲間の経験を聞くという事だと思います。

私は網走刑務所を出所したその日に那須ファーストステージセンターに行きました。那須では色々なスポーツをしたり、農作業をしたり、仕事にいたり身体を毎日よく動かしていました。野木ではセカンドだけあってプログラムにかなり熱心に取り組んでいます。私は気づきました。だからシラフで一生懸命に努力している日々を送って行けるのです。野木では楽しく、皆一丸となって毎日頑張っております。その仲間達とゴールデンウィークは色々な所に行って焼肉や丸亀製麺や一品香ラーメン、うなぎなどを食べてサイコーでした。

話は変わりますが、私は中学校一年生の頃からずっと薬物に手を染めており、薬物をやめる為に色々な努力をしましたがアディクションには勝てず、不良仲間と再会してまた薬物を使う日々が始まるという同じことの繰り返しでした。最後はダルクしかないと思入所し、ダルクミーティングやNAミーティングで仲間の話を聞くうちに、「刑務所にはもう行きたくない」と思うようになったのです。刑務所に行くより、ダルクで自分の欠点や短所と向き合わなければと考えたのです。責任感のなさや人の話を聞かない、自分で考えない、すぐに行動しないなど自分の悪い部分はまだまだ色々ありますが、ダルクに来て変わったのは「未来には恐れや不安があって過去には罪悪感と後悔しかない」という思いに囚われず考え込まなくなったことです。依存症が原因で失ったもの、手放したものは数え切れませんが、失ったものを数え後悔するよりも、今日一日の現実を受け入れるしかないと学びました。これからどこへ向かって生きたいのかを日々考え、薬物や自滅的な生き方

に逃げない新しい生き方を身につけるための回復のツールがダルクにはあることが分かりました。ダルクの回復の輪の中で逃げずに継続すればクリーンが続くということです。依存症が原因で失ったものは、回復を続けていけば別の形となって返って来るのです。ここまで順調に依存症を回復してこられて、色々な事に気が付けたのは本当に良かったです。これからも先行く仲間のように成長したいので自分の内面と向き合い続け、仲間の輪の中に居続けます。

五月十二日第一回ダルクフットサル大会が行われました。一位埼玉、二位栃木、三位アルサ、四位藤岡、五位八王子。全部で12ダルクチームで試合しました。本当に頑張りましたし、楽しい思い出が出来て参加して頂いた方に心から感謝しています。A, B, Cの3ブロックに別れ、栃木はAブロックで勝ち点9で1位決定戦に行き、埼玉ダルクとアルサ茨城と試合をしましたが、埼玉ダルクが見事に優勝しました。本当にナイスプレーでした。とっても美味しい豚汁とおにぎりも食べることが出来て、サッカー大会はとても楽しかったです。本当に有り難うございました。ちなみに私のユニフォームは4番です。

そして五月は「田植え祭」と「日光戦場ヶ原ハイキング」が今年も有ります。四季を感じ自然に触れ、暑さも苦になるどころか仲間と一緒にいる事により、今回も感動と喜びを感じる事が出来ます。私たちは入寮生活で助け合って回復を続けていますから、光に照らされた木々の綺麗さに心打たれ見入りながら手をつないで歩くかも知れませんね。喜びと感動、沢山の幸運を神に感謝します。最後までお読みいただき有り難うございます。



「部屋と酒と私」

依存症のナカちゃん

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。

あれから7年と6ヶ月、気の遠くなるような時間、そして日々の生活、アルコールに対しての考え方や見方が大きく変わった。実家にいた頃は、酒浸りの毎日でした。なんの為に働き、なんの為に金を稼いでいたのか？そう…答えは酒の為だった。働いてお金を稼ぐ、お金が入れば酒を買う、そんな毎日でした。酒を飲んでは暴れ、お金が無くなれば親にお金をせびり、そんな生活をしていました…。今となってはどうだ…！？真逆の生活。毎朝定時に作業所へ行き、真面目に作業をして酒も飲まずに施設に帰ってくる。

（当たり前だけど…）。当然3SCに帰って来ても酒は飲まない、というか飲めない。当たり前か…。そんな日々の生活が続いている。今はアルコールを昔ほど飲みたいとも思っていないし、自立的にやめようと思っている。2度スリッパはしてしまったが、今度飲んでしまったら自分の負けだと思っている。この年月を無駄にはしたくない、だからもうアルコールは飲まないと決めた。昔の事を思い出すと、あんな事、こんな事いろいろやった…（反省）。当然ですが、家族に迷惑掛けた事は深く反省しています…。家族に直接謝りたかった。もう今となっては…。そうは言ってもこれからの自分が大切だと思う。この先どう生きていくのか、今ある程度の目標は立ってはいいるが、1人で暮らしていくのか？それとも再婚するのか？迷っているところだ！！今は施設に守られ、仲間を守られ、飲まずに生活出来ていますが、もしかして1人ぼっちになったらまたアルコールを飲んでしまうかもしれないと心配して居る自分がある。

まっ、飲むことはさておき、今自分に必要なのは、どういう生活をしていくかだ。なにしろまだまだ自分には足りないものがあるから、しっかり解決して行かなくてはいけない。それが終わってからでも考えようかな！？自分は一人で生活するのは嫌いではない、むしろ楽な生活になるであろう！！かな？？楽な生活といってもお金を稼ぐ事は必要であり、その為には何かをしなくてははいけない。たとえば車の免許を取得するとか、フォークリフトの資格をまた取得するとか…。その他にも色々あるだろう…。大型トラックの運転手でもまたやろうかな～。とかね、やりたい事いっぱいあるけど、ゆっくり考えながら落ち着いて今は生活していくしかないと思う。とにかく自分にあった、自分に出来る仕事を落ち着いて探していき、自立していきたいと思っています。アルコールの事なんて考えている暇はないと思う。今こうして作業所で真面目に作業が出来るのも、酒の無い生活を送っているからだと思う。この調子で頑張っていけば後で自分の為になる事も沢山有ると考えています。実際にはこの先何が有るかわからない、その場に応じて的確な判断、行動が出来るように生活して行きたいと思っています。今いる3SCからいつ卒業出来るのかも分かっていないのに先の事考えるのも変かな？でも一応考えておかないと後で大変な思いをするのは自分だから考えておかないとね！飲むか！飲まないかは！私次第です…。最後まで読んでいただきありがとうございます。



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。今回ニュースレターを書くのは、4回目となります。栃木ダルクに来て、2年と4ヶ月になりました。

さて、今、自分が実践している事は、自分自身をどのように変えていくかをモットウに考えて、現在の生活状況を保ち続けていく事を大切に過ごしています。今のダルク生活における、農作業をしっかり身につけていけば社会に出てからの生活に繋がると信じて毎日、励んでいます。農作業を中心としたプログラムで毎日、汗を流しているわけですが、最近は田植え、茄子の定植、その他にも色々な野菜や果物を育てています。その中でも、自分が一番好きな作業は茄子作りです。もう少しするとプログラムの時間帯が変わってきます。自分たちは、夏時間といっています。

夏時間になると、朝5時30分頃起きて、6時から茄子の収穫等の作業をはじめ、猛暑になる時間帯は休息して、その後15時頃から夕方まで、また作業を行い1日が終わります。夏場の作業は、自分が一番好きな季節なので暑さにも負けず頑張っていきたいと思います。毎日頑張っていると、茄子も良いものがとれるので自分自身にとっても励みになります。自分たちで育てた茄子をひとつひとつ、丁寧に収穫する作業が本当に面白いです。定植して茄子が育ってくると、1段目から5段目まで育ち、一番茄子を取るときには自分たちが、ここまで育ててきたという実感がわきあがり希望に満ちてきます。その後も、茄子が順調に育っていくと、誘引をしたり枝を剪定したりと毎日忙しい日々をおくります。茄子作りの流れは、収穫、選果、出荷なのですが毎日が、この繰り返しで一日でも収穫しないと製品

「今、変えられる事」

依存症のツネ

が、規格外などになってしまう為、出荷ができなくなってしまうので一日も休まず、品質の良い製品を収穫できるよう、茄子作りに励んでいかなければいけません。

自分の好きな茄子の事ばかり書いてしまいましたが、その他にも、ジャガイモ、トマト、ぶどう、さくらんぼ、なども育てています。

今の自分にとって、回復するための一番良いプログラムだと思って一生懸命、頑張っています。社会復帰できるのが、いつになるのかわかりませんが何事にも頑張っていれば、依存症という病気の進行を、とめる事ができると信じて今の生活を送っています。ダルクの生活も長くなり、入寮してから色々なことがありました。楽しかった事、辛かった事、本当に色々ありましたが、我慢を重ねていくことで辛抱強くなったと思います。勉強できた事も多く、励みにはなっています。

これからも、時には辛抱することも大切だと思いますし、今の生活を継続していけたらと、思っています。

昔の生き方との、大きな違いになりますが、思い通りにならない未来に押し潰されそうになったとしても、現在は今の気持ちを支えてくれる仲間たちが、自分にはいます。だから、これからも何事にも楽しんでチャレンジして、一生懸命生きて、仲間たちに支えてもらおうと思っています。

施設に繋がったばかりの頃に、先行く仲間と言われていた「仲間の側にいれば、なんにも問題ないよ」と、という言葉の意味が分かかってきた気がします。

それでは皆さん、この辺で失礼します。

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。

5月にステップアップした仲間

1sc

- ・ケーヤン メンバー～サポートへ
- ・マックス サポート～リーダーへ

2sc

- ・ハラ サポート～リーダーへ
- ・ヤマチャン メンバー～サポートへ

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・該当者なし

PP

- ・該当者なし



5月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者2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) 7名 3sc(社会復帰) 12名 CF(農業) 10名 PP(女性) 15名計58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。



「私の思い」

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。

こんにちわ。依存症のチヒロです。ニュースレターを書くのは2度目になります。ダルクに来て今年の3月で2年になりました。2月に、おばあちゃんが亡くなりました。いきなり亡くなったと言われて、でもお葬式には行けないとも言われて、受け止められないし、どうしたらいいか分からずしばらく茫然としていました。そのうち悲しみが込み上げてきました。おばあちゃんのいろんな姿、声を思い出しました。おばあちゃんは95歳で、すごく長生きしていて、100歳以上まで生きて欲しい、私が卒業して帰るまで元気でいてほしい、と思っていたのに・・・私は今まで、おばあちゃんに何も恩返しができず、お酒をかうお金が欲しい時だけおばあちゃんの家に行ってお金をもらったりしていたし、酷い孫だったと思います。だから卒業したら埋め合わせをしたと思っていたのに、それもできなくなってしまいました。お葬式にも行きたいけど行けない。依存症になると、大切な物を失う事ばかりだなあと改めて思いました。ダルクに来なければよかったのに。とも思いました。でも今私にできる事は何かを考えて、ここで頑張って回復して、元気な姿でお墓まいりに行く事と、きつとおばあちゃんは見えてくれると思って、これからの人生を悔いのないように生きる事だと思いました。人はみんな当たり前前に生きている訳じゃないし、自分も自分の周りの人達もいつどうなるか分からないから、今日1日を大切に生きなきゃならないなあと思いました。ここでの生活の最終目標は卒業で、それに向かって頑張っているけど、私にはまだまだ変えていかなければならないところがたくさんあるなあとと思います。NAで頑張って話すことや、もっと積極的に動くこと、

自分の気持ちを伝えることなどです。仲間に、チヒロは分からないことをすぐ人に聞くから、聞く前に自分で考えたりやってみたりしたほうがいいよ。と言われて、これも自分の課題だなあと思いました。最近私は少し鬱っぽくて元気がなくて、朝起きるのもしんどい日が続いていて、特に生理前になるといつもの温厚な私じゃなくなります(笑)ものすごく落ち込んで鬱になったり、酷い時はイライラして震えることもあって、どうしたらいいのか悩んでいます。タバコを吸っているからピルも飲めないし、自分でなんとか対処していかなきゃならないのかなあと思っています。仲間に話を聞いてもらったりして、ガス抜きもしていきたいなあと思っています。私はダルクに入寮したのは3月だけど、リラプスしているのでクリンタイムは5月で、もうすぐ2年のバースデーを迎えます。この2年は長いようで短かったなあと思っています。最初は慣れなくてオドオドしていたけど、今はだいぶ余裕が出てきて、イベントとかも2回目になると、そんなに緊張することもなく楽しめるようになりました。これからも、楽しいことだけでなく、辛いこともあると思うけど、仲間と笑顔を増やしていきたいと思っています。最後まで読んでいただいてありがとうございました。



「2度目の入寮とこれからのクリーン」

依存症のオオヤ

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。



季節も5月となり湿気も多く嫌な天気が続く中、皆様いかが御過ごしでしょうか。

去年の11月に那珂川の施設で仲間と喧嘩になり施設を一度退寮しました。実家に帰り家族会議の末、以前の様に引きこもらず家族の金にたからないで仕事をするなら家に帰ってもいいと話をしましたが、足の障害もあり地元で仕事をさがすのも大変で家族の迷惑になると思い実家に戻る事は、自分の甘さと浅はかさを実感しつつ断念する事になりました。

現在、那須の施設で御世話になっていますが、出ていった2日間でなんとか酒も処方薬（乱用）も使わなかった為、クリーンだけは3年6ヶ月になりました。回復初期の1stの施設で3年のクリーンは積み上げてきたものというより施設にいるからクリーンでいられているという感じていて有り難みよりも、3年以上立っても自分はこんなものかと有難みを実感できていません。本当にそれを仲間がいた御陰と実感できているかも疑問です。仲間たちに感謝の気持ちを欠いている薄情者の自覚はあります。ようやくそれを認めることができました。そんなものだから自分が嫌いで3年以上酒に逃げなかったと肯定できずにいます。

家族に酒を飲まない約束と最初の入寮時に施設長としたシラフで生きるという約束のクリーンです。「自分の為」のクリーンを伸ばした事は無いような気がします。だから心の何処かでクリーンを伸ばしたって幸せに成らないじゃないかと施設や認められない相手の所為にもしました。酒・睡眠薬を止めているだけでもクリーンでいれば家族や支援者は喜んでくれます。しかし、自分の幸せの事を考えずクリーンを作らず人の幸せに付度しながら回復することは他人の為に自分の人生を生きることになります。

家族・支援者の為に回復して人生の一時を自分ではなく他人を満たそうとすることは究極

の共依存だと思うのです。そんな3年のクリーンだったと思います。

実家に帰り確かに飲まずに施設で暮らしていた事に家族は安心していました。だけど、心配もしています。家族のほうが早く死ぬ。その時に自分がきちんと自立しているか。

生活保護に依存して自分で生きていくのを諦める事も気が弱った際には頭を掻けます。ですが、長く施設にいる御陰で来年には車の免許を取れる選択肢がみえてきました。免許を取れば自信にもなるし、就労の幅も広がると思います。自信はないけど少しずつ大人になろうと思っています。

ですが、傷つくことに恐れず、薬物に逃げない。それがどれだけ大変なことか施設で回復していると少しの回復を自信にしてよいのか迷うことがあります。自信過剰になっているだけではないのか。その判断を間違えれば、独りよがりの傲慢な回復者になるかスリップが待っているだけでしょう。傲慢な回復者に成長はないと思います。あるのは痩せ我慢のクリーンと自己満足、年だけとって未成熟な精神はスピリチュアルな墮落と言えるのではないのでしょうか。

それが今の自分を批難し思ったことです。

「変えていく勇気」を下さいとNAで毎日祈ることが最近辛くなってきました。

変わることは今の自分が大人になり責任や恐れから逃げずに立ち向かい努力し続けることだからです。

心から祈り続け行動に移せる日を迎えられるよう。「今日一日、今を全力で生きよう」と頑張ることが新しいクリーンと今の自分です。

プログラム紹介

アート・プログラム

テーマに合わせたアート作品を作ります。内面に出てくる感情に目を向け、好きな材料を用意して使い、楽しみながらアート作品を完成させます。一連の作業は物事の先の見通しまでを考える練習にもなり、創造力を豊かにしてくれます。成功体験を積み重ねていくための土台作りとなっています。



物作りプログラム

一つの物を仲間と一丸となって作り上げることで、集中力の高まりと作品が完成した時の達成感を得られるという効果が期待されます。また、参加回数を重ねることで作品の仕上がりが上達していき、それぞれの自己評価が高まっていきます。メンバーたちが家庭的・女性的だとイメージする物を楽しみながら取り組んでいきます。



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。

天気が不安定な日が続き施設の野外のイベントは中止や延期になったりしています。これから梅雨に入りジメジメして嫌な季節になりますが、心は元気に行けると良いですね

編集秋葉