

Remission

2022/7/9
NO.230

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「良い刷子込み」
- P2 1sc施設長
「先にあるもの」
- P3 3scメンバーメッセージ
「~care my self~」
- P4 PPメンバーメッセージ
「心機一転」
- P5 1stメンバーメッセージ
「夏」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 6月のステップアップ
6月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「酒と自分」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「どこからでもやり直せる」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「良い刷子込み」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

梅雨だというのに雨も降らず連日真夏日が続いております。熱中症対策など万全にお過ごしでしょうか。

昨年冬に3SCやってきた犬がボルゾイというロシア原産の犬です。とても寒いところの犬なので暑さが苦手です。以前飼っていた犬は水が苦手だったのですが、今飼っている犬は暑さに耐えられないのか、プールを出してあげたところ自分から浸かっています。浸かっているときはとても心地良さそうです。真夏になったらエアコンのある室内ではないと熱中症になるということなので、室内での飼い方を考え中です。ずいぶん大きくなってからブリーダーのところからやってきたので、夏は過ごしています。そこではどうしていたのか聞いてみようと思います。

さて、季節と依存症はあまり関係ないと思いますが、暑くなるとテレビCMで美味しそうにビールを飲んでますね。アルコールの人はとても欲求が入る映像ですね。これは日本に限られるようです。世界の先進国ではアルコールの未成年への影響を考慮してCMに規制をかけている国がほとんどです。日本はかなり厳しい法治国家であると聞きます。また国民の遵法精神もかなり高いと思うのですが、アルコールに関しては緩いですね。不思議です。国民性なのでしょうかね。

話は変わりますが、栃木DARC開設時の20年前は、広報といえば依存症は病気であるという啓発活動が主でした。現在では依存症という言葉は、当たり前のこととして受け入れられつつあります。では対策についてはどうかと

いうと他の先進国と比較しても進んでいるとはいえないようです。三次予防である回復プログラムは海外の見よう見まねだったものが今や日本独自のものになっています。回復資源は万全なのですが、二次予防であるそこに繋がるまでの過程がまだまだ未整備です（一次予防は乱用防止、二次予防は早期発見、早期治療）。そこにはやはり依存症に対するスティグマ（偏見）が大きく起因しています。こと物質依存に関してはとても顕著です。人は自分が経験していないものに関しては嫌悪感を示します。これまでの一次予防である薬物を一度でも使うと廃人になるという刷子込みも大きな要因です。今の子どもたちはある程度正確な情報が教育されていると思いますが、ことに今社会を動かしているような年齢の大人は子供の頃薬物に関して脅し教育をされてきてますから、これを意識レベルで変化させていくには相当な刷子込みを必要とします。

自分自身では脳の考えをコントロールできないと言います。自分の考えは自分の脳であってなかなか変えることはできないということです。

これを変えるには繰り返しの広報が必要です。日本人の多くが認識が変わることによって、対策も変わっていくのではないのでしょうか。まだまだ少数です。



DARCをよろしくね〜。

今月活動予定

7月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 短期大学講演
- 3日 アルコールアディクション医学会
- 4日 東京保護観察所プログラム アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 東京保護観察所プログラム
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム 栃木県立特別支援学校宇都宮青葉高等学園講演
- 14日 県北家族の集い
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 16日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 17日 茨城ダルクフォーラム
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 喜連川少年院プログラム
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 22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
- 28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
- 29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—一—一七—一〇二号
特定非営利活動法人障害者団体定期刊

定価100円

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®

「先にあるもの」

Isc施設長 栃原晋太郎

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。



やりますね！

6月後半から猛暑日が続いて熱中症に気をつけてくださいというニュースが流れていたと思ったら、コロナの再拡大に警鐘を鳴らしてみたりと、マスク一つとっても簡単には進まない今の世の中、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

私は話し仕事が少し増えて、暑い中マスクするのも鬱陶しく感じながらなんとかコロナには感染せずに暮らしています。周囲の人達はワクチンも接種していますし、別に感染したところで大きな問題はなさそうですが、私がキッカケで入寮中のメンバーに感染拡大するのは嫌だという感覚が強くて強くて。要するに責められたくないんですね。

実際には誰も責めてこないでしょうし、今まで感染ゼロでいけた努力や奇跡を褒めてくれる人たちの方が多いと思います。この種の事を考えられるようになるのが社会性だという意見もありますよね。責任を負えるという現実には評価にもつながらるでしょう。大人になったんだとも言えるのかもしれませんが。感染症対策をする事を悪く言うつもりもありません。

ただ私の中の問題はその上でという部分で。私の中にいる不安収集大好き君は現実に起こっていない事を妄想します。最悪の最悪を自然と考えることがあります。そして私の思考や行動に随分影響力を持っています。

昨日、那珂川コミュニティーファームで行われたイベントに施設長の代理で出席してきました。そこでよせばいいのに回復を語ってきました。私のその日の立場や場の空気感からすると自然な流れで話せたとは思いますが、回復をパターン化している自分や、自分の回復が素晴らしいだと暗に伝えちゃっている自分に気づくと

嫌な気分になります。出しゃばりやがってって思われたよなとか、次の機会には施設長も話をしなくちゃいけないしちゃったじゃんとか、これじゃあ那須より那珂川で回復したいとウチのメンバーも思っちゃうよなとか。。今日は那須の施設で仲間の相談を受けながら、目標設定がさとか言っちゃってる。

私の回復はずっと人真似をしてきました。そしてお陰様で新しい価値観を実際に手にしてきたと思っています。自分なりには今の自分をそこそこ気に入っていてもいます。でも気になるところが沢山あります。

アディクションに大きな影響を受けて人生が薄い雲に覆われていると感じていた頃は絶望感しかありませんでした。自分にとって大切なものをすべて見失ってしまっただけで生き方を変えなくてはいけなかった頃と今は違います。最悪ではないですから。

それでも私が納得できる自分探しは続いています。簡単には行きません。ただ、だからこそ回復は楽しいんだと、やりがいがあるなとも感じているところです。

今回は、病的な話に最後まで付き合ってもらって感謝します。ありがとうございました。



「どこからでもやり直せる」

依存症のやまちゃん

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。



やり直すね！

お久しぶりです。依存症のヒラちゃんから改名でやまちゃんです。

去年の8月に施設を飛び出して3月に那須の施設長に家に来られて戻れた次第です。家に来た時は引きこもって鬱になってる見たいに誰とも話をしたくなくて「げっそり痩せたね」と言われていたけど、どんどん元気をもらって那須の施設に戻って2ヶ月間生活してみんなに元気をもらい今は野木の施設で生活してサポートをやらしてもらっています。

最初に戻りますが那珂川の施設では何かあれば誰かと探めていたり、施設長には色々心配をかけた自分がいたと思いました。いろんな人からヤマチャンが「ヤマチャン変わった」と言われているが自分は全然わからないんだけど、那須でも大工の手元をやり那須の施設のトイレ工事をしたりみんなとたらの芽を採りに行ったりして充実でいい元気をもらい野木に旅立ち、今は野木施設でサポートをやらしてもらっています。

また話最初に戻りますが、本当にダルクを出た時は仕事を探して始めよとしたのですが中々雇ってもらえませんでした。やっぱり自分がやってきた事のしっぺ返しが来ているのかと考えましたね。本当に真面目に行こうと考えています。最初にダルクに繋がった頃は直ぐにでも外に出て同じ事を考えていた自分がいたことを思うと少しずつ普通になって来たのかと思う今日この頃です。

3月に施設に戻った時は本当に自分がおかしくなってきた事が自分でもわかった次第でした。本当家に火をつけて自分も自殺とか薬をやって同じ事の繰り返しをしてきたなと思ってしょうがないでも仲間に言われたことは「やまちゃん変わったと」言われた事です。自分がやれることを仲間に

手助けをすればいいのかなと考えている次第です。

野木では、今はメンバーが8人と少ないですがサポートをやっている仲間が色々手助けしてくれているので楽しくやらせてもらってます。前に入寮している時は毎日イライラしていましたが、何故か本当に毎日が楽しく過ごさせています。那珂川では今の季節は5時30分に起床して6時から作業をしてましたが本当に辛かった時もありましたが、今の自分やっぱり那珂川でやらしてもらったので色々気が回るようになったので今に繋がっていると思ってる今日この頃です。

今までの自分を捨て新しい自分を作りたいと心の底から変えたいと思ってる今日この頃です。本当に家族が変わったと言われたいです。

それと自分は今まで体を使った運転手の仕事とか土木しかしてこなかったですが、今は介護とかの仕事をしたと考えている自分がいるんだなと思ってるこれもこの施設に繋がったからなのかなと思ってる自分がいます。仲間に施設を出ても薬をやめられないよと言われたこと今でも頭にあり今は施設にいる間に自分に出来ることをする事は思ってる自分です。それは那珂川で自分にできる事をすればいいんだと言われたからそれが今でも頭にある事です。

これからも自分の為に楽しんで行きたいと思ってる生活をしていきたいと思えます。

最後までお付き合いありがとうございます。



「~care my self~」

依存症のテツ

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。

梅雨時期に入りまして過ごし難い日が続きますが、皆様如何お過ごしでしょうか？私もここ宇都宮3rd Stage Centerへ来て2年以上経ちます。これ迄自身の欠点と何とか向き合いながら生活をして来ましたが、昔からの癖が抜けなくて今でもごちない想いをしつつ、改善しなければと意識すればする程、それが強くなってしまい自分をより苦しめてしまいます。物事に対しては時に役立つ時がありますが、常に自分を楽にさせられないと言うのは私自身だけでなく、周りに対しては良くはないのではと察する事が出来る様になりました。自分に負担をかければその分余裕が無くなってしまい、続く事もガサツになってしまい、追い込む様に行っても結果は出ても気持ちの面では疲れしか残らないと思います。この欠点をどう改善していくかについては適ささを持つ様にと、生活を通して施設の中、外でも人へ対応する際心掛けています。これに関しては今後も壁に当たると思いますが私の課題ではあります。真面目にやる事は大切ですし、信頼を作る為には必要かと思いますが、時には馬鹿になって周りや笑えたり出来ない楽しくないのではないかなと思えます。そして今の私はと言いますと、毎日が大分マンネリ化して来てしまっていて、今後の事が不安でもあり、それに対してどうして行くかを考えて生活しています。マンネリ化して日々を過ごしていると考えが硬くなってしまい、柔軟性が持たなくなってしまうと思います。ただ、今までして来たことに満足してしまったり、出来なかった事はやらないと言う事はしないようにバランス良くを念頭に生活しております。最近の私自身の趣味は面倒臭いと思える事をするのが意外と面白くもあり、きついなあ～と感じられる時もあります。当然の事だとは思いますが、そこに少しだけやりがいを感じる事が出来ています。色々な人から真面目にやるの

は大変な事だと言われた通り、身にしみて分かりかけて来ました。そう言う事が自分で分かる場面と向き合えた際に、今自分は苦しい気持ちなんだな、と理解出来て、こういうのをクリアして行かないと普通にやって行けないと、ここで投げる様な気持ちではダメだと自分で分かる様になって来ました。物事に対しても、人への対応にしても、面倒に思える時こそ無理にでも笑える様に余裕が持てる感覚を少し意識しています。多くの人から言われた言葉を大切に、やるべき事だけはしっかり行い、後は力を抜いて笑い話をしたりと、砕ける事も覚えて行ってます。生活において実感出来ている事としては、面白い事よりも、そうでない事の方が沢山ありますので、そう言う中をいい気分ですもとは行かなくても、明るい受け止め方が出来ればと思ひ、周りの人達の真似をして、取り入れて過ごす様にしています。それでも思い通りに行かない方が多くありますが、気にしていたらその事だけに囚われて苦しいだけですし、昔を懐かしんで前に進めない人間で止まってしまうと思ひます。全部を変えて行くのは難しいかと思ひますが、今迄の捉え方や癖を幾らかでも軽減して行けば自分自身に面白味が持てるのではないかと思ひます。昔を思い返したりしても今は違うのでこれからの事と、周りには失礼かもしれませんが自分がしっかりやっけて行ける事だけ考えて生活をして行こうと思ひます。私の話に長くお付き合い下さり有り難うございました。皆様もどうか御身体にご自愛下さい。



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。

「酒と自分」

依存症のケイちゃん

はじめまして、アルコール依存症のケイちゃんです。私が施設に繋がったのは、府中刑務所からでした。府中刑務所の分類に乗せられてきたからです。

早いもので四ヶ月が経とうとしています。最初は何が何だか解らないまま、施設に連れて来られた様な形でしたので、とても苦しかったです。その頃の私は病んでいました。当時の私は、幻聴に悩まされていて振り回されていました。なぜそのような状態になったのかは、解りません。

飲んでいない時に聞いた話では飲むのを止めると、聞こえてくるみたいです。真意の程は解りませんが、今になって思うのは、それだけ酒を飲んでたという事です。通院をし、処方して貰い飲んでいました、四ヶ月経過した頃ようやく薬の効果を実感出来てきました。

現在の話をすれば幻聴は治まって、今の所安心しています。しかし、また酒を飲みはじめたら止まらなくなるのではないかと、再度幻聴が聞こえてくるのではないかと、やはり不安は付きまっています。

しかし、現在は飲んでいなくて聞こえていないので、このまま飲まない選択の努力をしようとして自分言いかせている毎日です。ですが、一番不安なのは安心した時に飲んでしまうのではないかと、という不安です。飲まない選択を続けていく為に今は「今日一日の選択」を続けています。

今日は大丈夫だったという日を積み重ねていくことが将来の今日一日に繋がっていけば嬉しいです。しかし、実践していくことはとても苦しく、このまま飲まないでやっていけるかなと、やはり不安が付き物です。

そんな優柔不断な私が酒を飲み始めたのは小学生の時でした。その時の事は、あまり覚えていませんが、親にばれないように日本酒を飲んでいました。あまり記憶が無いのは遊びながらに飲んでたからだだと思います。飲む量は最初

は、それ程多くは有りませんでした。その時は、面白おかしく遊びの延長で飲んでいました。本格的に飲み始めたのは17歳の時で、アパート暮らしをしていた時でした。

その時には、毎日焼酎を一本飲んでいました。それから運送会社に入社していたのですが、同僚が皆若くて酒を飲んでいました。それゆえに、酒を飲む事に対して何の疑問も持ちませんでした。

毎日朝早くからの出勤なので、次の日の事を考えて深酒はしないようにしていました。しかし段々と仕事に慣れてくると、酒の量も増えてコントロールが上手に出来なくなってきました。次の日の仕事に支障をきたす事も増えてきました。

仕事を続けていくうちに、給料も上がり、それに伴って酒の量も増えていきました。最初の頃は大丈夫だと思っていましたが、気付いた時には酒に、女に、趣味にお金を使い、どんどんドツボハマっていきました。

不況の影響で次第に給料が下がり、出来る事も限られてしまいました。今はその事をとても後悔していますし、もっと他の事にお金を使うべきだったと思います。

ですから今現在は施設で出来るだけ頑張ってみようと思っています。先の事は解りませんが、このまま流れに身を任せていけば、良い結果が出ると強く思っています。

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いった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。

6月にステップアップした仲間

1sc

- ・ゼキ ケンタ メンバー～サポートへ

2sc

- ・該当者なし

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・ショウ リーダー～チーフへ

PP

- ・ウタ Stage 1～Stage 2へ
- ・ミー メンバー～サブリーダーへ



6月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者4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いたします。
- ・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いたします。
- ・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いたします。

施設報告

1st(導入) 15名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 12名 CF(農業) 10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。



「心機一転」

依存症のリサ

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。2回目のニュースレターを書く事になりました。前はPPに繋がる迄を綴りましたが今回は近況を書こうと思います。まず、昨年の6月に20歳の誕生日と1年のバースデーを迎えました。薬を使っていた頃はまさか20歳まで生きているなんて、それもクリーンで迎えられるなど想像もつきませんでした。複雑な気持ちも感じました。しかし、それ以上に仲間の存在、言葉がとても温かく、やはりここで回復していつか家族に埋め合わせもしたいという気持ちがより一層強まったな、と思います。仲間がサプライズでくれたぬいぐるみも一生の宝です。それから成人式にも行きました。亡き母の形見の振袖を着られた事、仲間の支えあってこそ実現できた事も一生記念に残ると思います。一年が過ぎてからはリーダーになったりして慌ただしい日々が続きました。役割をやるなかでできる事が増えて自信がつく一方で、自分の問題や限界を感じる事も多くなり、がむしゃらに頑張っはみたものの最終的にはリーダーを降りる事を選びました。結局は自分で自分の首を絞めて苦しくなったんだろうな、と思います。リーダーだから、早く卒業したいからと人に認めてもらおうとするのに必死で、苦しくても認めたくなくてどんどん自己否定感が募るばかりで辛かったです。仲間にも精神薬にも頼らなくても自分はやっていける！という思考をとりあえず捨てて処方が増えたり弱音や本音吐いたり、のんびり生活するのが慣れてきて今はだいぶ楽になりました。今では新たに高校に通い始め、こんな状態で大丈夫なのかと不安な思いは募るばかりでしたが、通い始めて早2ヶ月、高校とプログラムの両立にもだいぶ慣れてきました。小学校の頃から規則正しく通う事

や人付き合いが苦手な学校と勉強、今度こそしっかりやって結果を出したいし、高卒資格を得る事で将来の可能性が広がればいいなと思っています。本当は3SPのステージ3が1クール終わってから通う予定だったのですが、現時点でまだ終わっていない位になかなか進まないの、そこを目を瞑って頂いたからには、とにかく3SPを終わらせる事が今の目先の目標です・・・。先はまだ長いです。字が余ったのでここからは全然関係のない話になりますが、施設の中で好きになった漫画なんかアニメ化していたり今まで読んでいた漫画の6部がアニメ化したり8部が完結したりという情報がちらちら入ってくると・・・正直めちゃくちゃ気になって外の人が羨ましいな～なんて施設にいる事をもどかしく思ったりもします。全然スピリチュアルではないのは解っているのですが・・・。でも兄からの手紙にあった「浦島太郎も損ばかりではない」という言葉を胸に刻んでぐっと堪えている所です。家でオカメインコを飼っているのですが、平均寿命15年の所もう11歳になるので健康状態が心配だったり、家族みんなの事が気掛かりですが、そこはもう受け入れて委ねるしかないと言いついて聞かせています。ぐだぐだな文章になってしまいましたがここまで読んでくださりありがとうございました。



「夏」

依存症のマックス

Ist StageCenter

～導入～

Ist 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ます、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。



やりますね！

体型を気にせずに生活を続けてきた結果、過去一番の体重を記録しました。健康診断など受ける度に少しずつ確実に増えてきていたことは知っていましたが、ついに苦しさを感じるほどになりました。改めて裸を鏡に写すと醜いです。普段の生活気をつけておくべき事の大切さを感じますね。周囲ではダイエットなど筋トレだのと、頑張っている声がよく聞こえていましたが、我関せず、ご飯山盛り、ジュースがぶ飲みスタイルで現体型を作り上げてしまいました。Tシャツもパンパンです、夏を前にした人間の生活とはとても思えません。

那須での夏といえば僕の中では川遊びです。これが一番楽しいので、何ヶ月前からすでに楽しみにしていましたが、裸が格好悪いのでもっと楽しむためにいい体を作っておく必要が出ました。痩せようと思えます。夏ですし、日差しの似合う人だねと言われようと思えます。求めるものは求めています、現在の自分では求める楽しさや、求める姿をすぐには手に入れることができない、依存性と同じですね。当たり前の事を当たり前を楽しむには準備が必要ということです。

さて、幸か不幸か、施設の食事が変わります栄養士さんが考えた健康的な献立にそって、食材も調味料も細かく分量通りに作るみたいです。これはチャンスです。絶対痩せます。メンバーの中では賛否両論出ていますが、今の自分にはタイミングバッチリで、これをきっかけに健康面も見直していこうと思います。ここで成人病にかかるのはアホらしいので、メニューの塩分など勉強して将来に役立ていきます。作業的に負担が増えそうですし味もどうなのか今は全くわかりませんが、スマートな体とサ

ラサラな血液で日々を軽々と躍進する自分の姿を想像して少しでもワクワクできれば幸いです。

しかし川遊びなるものがこれほど楽しいとは夢にも思っていませんでした。栃木で初めて体験しましたが、この年になって川に流れて喜びを感じる自分なんて想像したことなかったです。人生何があるかわかりませんね。日焼けをし、体を絞り、水と戯れ、健康的に笑う。夏は最高です。

表に出て仲間と触れ合う機会が増えるというのも気持ちを前向きにさせてもらえますね。スポーツやバーベキューを通して普段あまり話せない仲間とも自然と笑い合える気がします。ずっと施設にこもっていると、どうしても気持ちも考え内向きになりがちなので、もっとそういう機会が増えればいいのと思います。多施設とのスポーツの交流試合なんかもすごくいいです、刺激的です。

シラフで楽しい経験をもっともっと増やして、回復を深めた先に自分ができる事、チャレンジできる可能性を大きくして行くことが、今年の自分の目標です。

そして～目標から目的に、目的を現実に変えていける生き方をして行こうと思えます。そんなきっかけを作る夏にしたいと思っています。

プログラム紹介

アサーティブ・プログラム

自分の感情を他人に伝える方法を身につけます。傷ついているという事を相手に伝えるには勇気がいります。相手を傷つけないで伝えるということも難しい事です。メンバーはこの事をうまく出来ず、結果的に自分を傷つけ、アディクションに逆戻りするような結果を引き寄せがちです。自分の思いをどのように相手に伝えるか、その最善の方法を身につけるグループワークです。



スポーツ・プログラム

このプログラムにおける目的は「体力回復」ですが、その他ソフトボールやソフトバレーボールなどの団体競技を多く取り入れているため、対人関係の苦手なメンバーが普段話さない他のメンバーと話ができたり活躍の場があったりと、プログラムを通してメンバー同士の交流を図ることも視野に入れています。



編集後記

今年は例年より早い梅雨が明けて暑い夏がやってまいりました。毎日暑い日が続いていますが、今年は夏の色々なイベントが実施されるみたいなので今から楽しみにしている今日この頃です。

編集秋葉