

SSKO

Remission

2022/8/11
NO.230

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「早期発見・早期治療」
- P2 PP施設長
「ストレスフリー」
- P3 3scメンバーメッセージ
「自分ができること」
- P4 PPメンバーメッセージ
「今の私」
- P5 1stメンバーメッセージ
「感謝」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 7月のステップアップ
7月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「農作業と回復」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「現状報告」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「早期発見・早期治療」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

ジメジメとした暑い日々が続いておりますが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

BA5によるコロナの猛威がまた吹き荒れています。一体いつになれば通常の生活の戻れるのかというこの不安な閉塞感の中皆暮らしていることと思います。幸い栃木DARCでは今の所その感染の報告はされていません。

我が国の薬物に関する取り組みとしては1次予防としての乱用防止、2次予防としての早期発見・早期治療、3次予防としての再発予防となっています。

1次予防はいわゆるダメ絶対運動に代表される学校での乱用防止教室や啓発事業にあたります。これは一定の効果をあげている。違法薬物の生涯経験率は欧米諸国の先進国では軒並み40%を超えているのに対して、日本では3%を切っているという事実を踏まえても成功しているのではないかと思います。

続いて3次予防に関しての再発予防は依存症になっている人たちの再発予防ということなので、リハビリが該当します。これはダルクをはじめとする回復支援施設が全国にあるし、病院などでも認知行動療法を中心に回復プログラムを行なっています。これらを考えるとある程度充実しているのではないかと思います。

さて残る2次予防の早期発見・早期治療ということですが、これはつまり依存症が深刻になる前に治療につながるということですね。ダルクの問題としてかなり依存が深刻になって精神症状が起きている状態になって初めて相談につながるということです。そのため回復支援を受ける期間も長くなりがちです。各ダルクはそれほど長い利用期間を設けているわけではありません。プログラム期間が一年以上というダルクはほとんどないと思います。でも実際はそれ以上かかってしまいます。それは症状がかなり重篤化してからやってくるからです。ということはこの2次予防に重点を置いた仕組みを社会内に構築すれば、ダルクに来てからのプログラムも効率良く進んでいくことでしょう。行政機関・医療機関・回復支援施設が連携を密にしていくことが重要であると言えます。依存症は物質も行為も関係性もなかなか相談しにくく、また自己認識もしにくい病です。特にこのコロナ禍では暗数としての依存症はアルコールを筆頭に増えていると思います。通常の生活に戻った時にかなりの人たちが表面化することが予想できます。今のうちに対策を講じていく必要があります。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

8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
- 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
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 宇都宮保護観察所プログラム 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
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25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
- 26日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 全施設奥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®

「ストレスフリー」

PP施設長 栃原夕子

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。



ジメジメした梅雨から暑い夏へ。慌ただしい季節の入れ替わりに体力が追いつく暇もないまま、夏本番を迎えようとしています。

また、コロナウィルスの感染拡大を気にしながらも徐々に私たちの生活も日常を取り戻しつつあり、時間が過ぎていることを実感しています。

栃木DARCのプログラムの中に「自分にコントロールできないものを認識できるようになる」という項目があります。ただそこに行き着くまで、あれこれ自分流のやり方で試行錯誤して物事を動かすことに全エネルギーを費やします。変えられないものをひたすら変えようとし続けたところで結果が変わるわけではなく、疲れます。疲れて変えようとするのを諦めます。その一連の流れを繰り返しながら、早い段階でコントロールできないものについて変えようとしなくなっていくます。

私たちが生活する環境、自分を取り巻く状況、そこに生まれる人間関係。それ自体がストレスになるわけではないのですが、ものの見方や捉え方で全てがストレスになる人もいます。同じ状況にあっても、全くストレスを感じないでいられる人もいます。ストレスを感じる場面や度合いは人それぞれ異なりますが、これは自分にはどうにもできないことだと思えている人はストレスが少ないような気がしています。

PPのメンバーを見ている、私自身のことを考えてみても、ストレスを感じる時の自分の見方や捉え方でかかるストレスも変わることがあるよねということでした。ストレスフリーな生活は、もしかしたらあるのかもしれないけれど、今自分

が置かれている状況の中でなにをストレスだと感じていくのかは、100%でなくとも自分次第で減らしていくこともできるということ。

PPのプログラムにストレスマネジメントというものがあります。認知の歪みやそこから自動的に出てくる思考パターンに気づいて、最終的に自分にとってマイナスに繋がらない認知や思考に変えていこうというのですが、いざ文字にしてみると自分の歪んだ認知や被害的な思考パターンなど、なかなか恥ずかしくなったりもします。けれど、それを知ることによって自分を変えていくための材料となり、ストレスの軽減に繋がっている気がしています。

最近、3年前から飼い始めた犬2匹のうち1匹が大病を患いました。保護犬として施設で飼うようになりメンバーたちに可愛がられて、たくさんの愛情を受けながら生きています。数日前までは元気だったのに急に元気がなくなり病院を受診したその日に緊急手術を受けることになりました。今は回復して元気な状態に戻りましたが、人も動物も生きていればなにが起るかわからない。だから日常をもっと大事に過ごしたい、と2匹の愛犬が私たちに思わせてくれた出来事になりました。



「現状報告」

依存症のAG

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。



やっぴすねー!

こんにちは。ニュースレターを書くのは今回で二回目になります。アルコール依存症のAGです。

栃木県に来てから気が付けば早や9か月が過ぎました。梅雨も終わりいよいよ本格的な夏が来だし九州育ちの割には暑いのがかなり苦手な私としては辛い時期が来たなあと感じていますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？

去年は九州の佐賀県にある唐津ダルクに居て、熱中症が原因の一端であったので私的には夏は嫌な思い出しかないのですが、仲間達と近くの海で遊んだ楽しい思い出も少しあったりして悪い事ばかりでもないなあ、と、思える位には栃木に来た当初よりは精神的に回復してきたのかな？と考える今日この頃です。

去年の10月に九州から栃木に来ましたが、こちらに来た当初は今考えるとまだ頭が回っていない状態で、頭の中はお酒の事が離れられなくてどうにかしてお酒を呑もうと思ってました。しかし、恐らくですが今までクリーンが一週間も続いたことが無い私の情報を知っていたんじゃないかと思うスタッフさん達目が厳しくて目を盗んで買えませんでした（笑）暫くして役割をこなしていくうちに気が付いたらスタッフさん達目線が無いのに気付いたんですが、以前ほど飲みたい気持ちが無くなってるのに気付きました。こちらに来てからずっとクリーンが続いてると、ペナルティーで現物になるのは辛いなあと思った事。今私は肝硬変になっていて体調はあまり良くないのですが、それでもやはり呑まない方が身体が楽だとゆう事。そして、私を信じて監視しなくなったスタッフさん達の信頼を裏切りたくないと思えるようになった事が原因かな？と想着いて、

以前の施設長が「今はそうまでして呑みたくはないな。」と言っていた気持ちが今なら少しは解るようになった気がします。

7月から2nd stageに移りましたが私的には今クリーンが続いてるのは仲間と施設のお陰だと思っていて、施設を出てからが本当のクリーンと思っていたのですが、施設長に「施設でクリーンでいるのも自分の意思で呑んでいないのだからもっと今のクリーンに自信を持っていい」と云われました。自分的には早く施設を出て試したいと思っていたのですが、「せめて1年は施設に居た方が絶対自信がもっと持てるから。今自立して独りになったら恐らくスリップしてしまい勿体ないよ？」とも云われました。1年クリーンまで後3か月。サルベージや棚卸。施設を出た後どうやって生活していくのか？と、考える事はまだまだ沢山あります。1年経つまでに考え方が変わり次のステージを目指しやはり卒業を目指すかもしれません。先々の事を考えて九州の施設に移動するかもしれません。なんにしても自分の中で自信を持つてはっきりと決断できる様にこれからも毎日頑張っていこうと思います。



「自分ができること」

依存症のトキ

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。

皆さんこんにちは毎日、暑い日が続きますが如何お過ごしですか。依存症のトキです。今回で5回目のニュースレターを書くことになりました。つい2ヶ月前に4回目を書いたばかりなのですが、また書きなさいと言うことなのでペンを執りました。前回から月日が経っていないので何を書いていいのか分からず考えましたがこんなテーマで書かせて頂きます。私は5月23日に野木の2SCから宇都宮の3SCに施設移動になりました。私は今年5月で施設生活4年になりました。この4年間で自分は何をして来たのだろう。そう考えることが最近よくあります。私は現在61歳ですが、この年齢の4年はすごく貴重なものだったと思います。その貴重な時間をどう過ごして来たか無駄に過ごして来なかっただろうか深く考えることがよくあります。3年くらい前から施設の役割をさせて頂くようになり自分なりに何かをやるとう言う気持ちにはなって来たのではないかと思います。私は元来、何かに取り組めばとことんやり抜かないと気がすまない、そんな性格もあってか自分の前に出されたこと置かれたことはやろう。そう思い生活するようになり自分のやれることは率先してやるようにして来ました。それからもう一つ自分に言い聞かせていることは向上心を持つこと。分からなければ分かるまで、出来なければ出来るまで。そんな考え方で生活しています。4年前の私には考えられなかったことだと思えます。まんざら私も変わる事への抵抗をし続けて来たつもりでも変わってしまった部分もあるんですね。（笑）さて4年後の私は65歳。世間では年金を頂

いて老後を過ごす方々も多いことだとは思いますが私にはそんな余裕のある生活などあるはずがありません。その時のために今が一番、大切な時だと思っています。ですから今、3SCで生活している中で多くのことを学びこれからの自分の近い将来に役立てたいと思います。近い将来、私には今までとは違う生活が待っていることと思います。きっと私にとって未知の世界とも言っていくくらいの生活になると思います。そんな生活の中、自分がどう生きて行けるか今、身が引き締まる思いでいるのですが今の自分にそんな生活ができるか私らしくもなく不安を覚えることがしばしばあります。だから今、自分ができていることを評価や見返りを求めずにやり抜きたいと考えています。難しいことはあまりよく分からない人間ですが自分らしく正直に生きて行くことで残りの人生が明るいものになると思います。このような考え方ができるようになってくれた仲間達、そしてこの施設に感謝します。こんな人間が今後、少しでも人の役に立てればと思いつつながら、自分の前に出されたことだけではなく自分のできていることを見つけて取り組んでいきたいと思えます。何かに抵抗し続けて来た人生でしたが、ここで抵抗しないで楽しく生きること、楽しく生きること学ばせて頂きました。繰り返すようですが、こんなわがままな私にやさしく関わり続けてくれる仲間達に感謝です。それから・・・多くの可愛い仲間達（犬や猫）にも感謝です。最後までお付き合い頂きありがとうございました。



「農作業と回復」

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。

厳しい猛暑の真っ只中では御座いますが、関係各所の皆様にかかれましては、如何お過ごしでしょうか。熱中症等の体調管理も大変かとは思いますが、もう少しの辛抱ですので、乗り越えていきましょう。申し遅れましたが、三度ニュースレターを書くこととなりました、依存症のクロです。

早速ですが現在、コミュニティファームで農作業を中心としたプログラムに取り組んでいます。

毎日行なっている農作業と回復が、いかにして結びつくのかを、実際に行なった作業内容を振り返りながら、感じたことや思ったことを交えつつ、まとめてみたいと思います。

私が、コミュニティファームに移動してきたのが三月の中頃です。元々ブルーカラーで体を動かすことが好きでしたので、強くコミュニティファームを希望しました。移動当時は、主に春菊を中心とした作業をしていました。二棟のハウスで栽培して、『収穫、選果、出荷』の工程を繰り返します。簡単な様に思えますが、製品として売りに出す以上、袋詰めの際は、細部にまで神経を尖らせました。今までは消費者の側でしたので生産者の方々に強い尊敬の念を抱いたのを覚えています。春菊の出荷が終わりを迎えた頃に米の土入れ、茄子の定植が始まりました。

現在は、春菊、米、茄子を主軸に年間の計画を立てているので、重要な作物が立て続けに始まるのですが、経験した事の無い未知の物だったので、戦々恐々の日々でした。まず、米の土入れですが、苗箱と呼ばれる箱に土と稲となる米を入れて芽を出します。

毎日の温度調整管理を行い成長すると田植えの際に使う苗となります。今回は、田植えで歩行機の四畳植えを体験させて貰いました。仲間と汗を流しながら植えたので、収穫が楽しみです。

次に茄子ですが、畝作りから入り、定植、苗の形を整える誘引、剪定、余分な葉を落とす葉かき、各種肥料と薬剤の散布を経て、現在収穫のピークを迎えています。曜日を問わず、毎朝早くに『収穫、選果、出荷』をこなしているのです、大変ではありますが、例年よりも多くの出荷量を搬出することができました。まだ収穫や誘引、剪定は続きますが、軌道に乗りひとまず胸をなでおろしています。一番手間をかけているのが茄子なので、こみ上げる物があります。他にも空いた時間を利用して、様々な作物を作っています。ジャガイモ、玉ねぎ、スイカ、イチゴ、トマト、里芋、さつま芋、にんにく、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤ、ミョウガ、パセリ、ぶどう、りんご、さくらんぼ、唐辛子、ルバーブ、と仲間と協力してこれだけの物を育てています。植えて終わりではなく、管理が必要ですし、今の時期は草刈り等の作業に追われています。手入れをこまめに行なっているのです、施設全体で綺麗な状態を維持できているので、清々しい気持です。

上記のことを踏まえた上で、回復との関係を総括すると、仲間と共に農作業を楽しむことが回復の近道になると考えます。健全なる精神は健全なる身体に宿る、の体言であり、アディクション真っ只中の頃に忘れてしまった、達成する喜びを嘯締めています。以上のことから農作業と回復は両立し得ると確信します。

依存症のクロ

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。

7月にステップアップした仲間

1sc

- ・マーナ メンバー～サポートへ

2sc

- ・AG Stage 1～Stage 2 及びメンバー～サポートへ
- ・ヤマチャン サポート～リーダーへ

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・該当者なし

PP

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



7月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者3名

(献品) 匿名者8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) 16名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 12名 CF(農業) 9名 PP(女性) 16名計61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。



「今の私」

依存症のサナ

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、自分を大切に生きる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。依存症のサナです。今回で二度目のニュースレターを書かせていただくことになりました。

栃木の夏は二度目ですが、6月から猛暑が続き、こんなにも暑くてやっぱりここは自分の育った街とは違うんだなあと思感させられます。

前回ニュースレターを書いたのは約一年前ですが、最近の私は一年前と比べると沢山の欠点や問題、課題、囚われ、変えていきたいこと等に向き合っているかなと思います。

入寮した当初は、クリーンでいればただそれでいいと思っていて、イライラすれば不機嫌さ丸出し。古い生き方を捨て、新しい生き方をしていく、という考えがこれっぽっちもありませんでした。

そんな中で、脱走した時母と交わした言葉やミーティングでの仲間達の話、普段の仲間との会話、施設長からの「なぜ依存症になったか考えてみたら?」、沢山のきっかけがありクリーンでいることだけが回復じゃないんだと気付きました。

今は、自分の古い生き方を変えていくことには難しいけど、実は楽しみながら向き合えているのかなと思います。つい数日前ですが、プログラム中に一ヶ月に五回以上居眠りをしたら一日の生活費をもらえない“現物”というペナルティがあるのですが、それを受けました。現物は何日続くか分からずこのニュースレターを書いている今もその最中です……。何をしにダルクに来たのか。これじゃ意味がないですよ。

この前は久しぶりに泣いてしまって。夕方窓を拭いたら外の空気が何年か前の夏の夕方の方の幸せだった頃の空気にそっくりで一瞬、ああ戻りたいな、なんて思ってしまった自分がいました。普段ミーティングでは卒業後の子どもとの前向きな話をする事が多

いので、まだ前に進めていないんだなと自分の気持ちにおどろきました。

それから自分にはコンプレックスがあります。昔から抱いてきたもので簡単には消せないし、どうやって向き合っていくかわからないし考えれば考える程、他のことが手につかなくなって頭の中がゴチャゴチャになります。家族に話したいけど恐いです。そんな感じで葛藤している毎日を過ごしています。

話は変わりますが、PPのメンバーは今年に入り全員同じところで生活していましたが今月より二ヶ所に分かれて生活することになりました。午前と午後のプログラムと昼間は一緒ですが、あとはほぼ別々の生活になります。正直さみしいです……。

それから今私はリーダーをやっているのですが、引越しをしてナイトケアという少人数の方のハウスへ行くので今やっている役割をほとんど出来なくなり他の仲間へ引き継ぐことになりました。自分ができることがどんどんなくなっていくなかで皆忙しそうにしていて、取り残されていく感覚、何もしていないのにリーダーでいていいのか、自分には何が出来るか、ここ数日そんな思いが胸の中にありますが、新しい生活を仲間たちと共に焦らず作っていったらいいなと思っています。



「感謝」

依存症のタケ

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、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！

7月も終わりに近づき、まだまだ暑い日が続きますが皆様におかれましてはいかががおすごしでしょうか？

前回、ニュースレターを書かせて頂いてから、一年が過ぎました、この一年、社会では、コロナウイルスが未だ猛威をふるい。落ち着いてきたかと思えば、再燃、を繰り返し、なかなか収束の目処がつかない状況が続き、施設内でも感染予防に注意しながら自粛ムードが続いております。

そんな中、僕自身にも色々な出来事が起きました、実に沢山の事を学び、考えさせられる一年だったと感じています。

一年前にニュースレターを書かせて頂いた時には、僕は野木町の2nd Stage centerの方で生活をしていました。その当時の僕はある不安を抱えながら日々、悶々とした生活を送っていた事を、今でも昨日のこの様に覚えています。僕が抱えていた不安は体調面の事です。更に遡ること、一年ほど前から左の精巣に違和感を覚えていました。「なんか、左側の金玉が少し硬いなあ」と思っていました、そのまま放置していました。月日が経つにつれ症状が悪化してくるのが手に取る様に分るようになってきました。病気が病気なだけに誰にも言えず一人で抱え、インターネットで症状を検索すると、精巣がんの可能性が高い事がわかり、僕の中の不安は日に日に大きくなり、ついに限界に達し、少しでも不安を解消出来れば、と、仲間の処方薬を隠れて飲みました。しかし、そんな事をして、不安が消えるわけでは無く、むしろ、生活全体が崩れて行きました。

そんな最中、処方薬を隠れて飲んでる事が明るみになり僕は2年間任されていた役割を降りることになりました、すごく複雑な気持ちでしたが肩の荷が降りるような感覚でした、僕の中になかった、役割に対するプライドや、抱えている不安の種、なんとか踏みとどまろうとした緊張の糸が切れ、僕は、以前お世話になっていた、那須の施設長栃原さんに泣きつき

ました、「自分は病気かもしれない、けど怖くて誰にも相談出来ない、一緒に病院に付き添って欲しい！」必死でした。

その結果、病院に行くことが出来ました、結果としては、やはり、左精巣の悪性腫瘍で手術をして、経過観察することになりました。転移は無く最悪の結果は免れる事が出来ました。

今回の事で自分の弱さ、脆さに気づき事が出来ました、2年間役割をやっている中で忘れかけていた、人の弱さ、脆さをもう一度考え直し、優しさや強さについて考えるいい機会になりました。

振り返ると辛い日々でしたが、これからの人生の糧にして生きて行こう、と今は思っています。

その後、落ち着いた生活が続くと思いきや、数カ月後に原因不明の腹痛により病院を受診すると、腸炎による腸閉塞で即入院・・・「また入院かあきついなあ」と思いました。退院後も食事制限がありました、お粥を作ってくれた仲間、隠れてお菓子を食べているところを止めてくれた仲間。感謝です。「ありがとう」

健康の大切さを知り、仲間の大切さを再認識し、少しだけ感謝の意味を知ることが出来た様な気がします。

三ヶ月前に祖父を一ヶ月前に祖母を亡くしました、この短い文章では語り尽くせない想いがあります。表現できない程の申し訳無さ、感謝があります。「今までありがとう、お疲れ様、どうか安らかに」

プログラム紹介

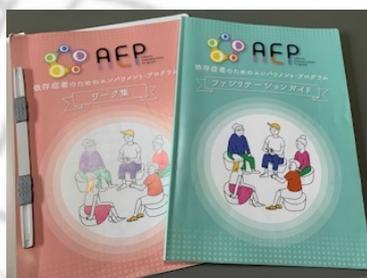
コン・ゲーム

コンゲーム (con-game)とは、信用詐欺という意味です。かつては薬物を使い続ける為に他人や自分自身を騙す必要がありました。薬物の再使用に至る生活習慣や感情の流れ、行動と思考パターンの見直しに目を向け、それを変えていくにはどうしたら良いかをブレインストーミングやロールプレイング、時には絵を描いたりして考え、答えを導いていくプログラムです。



エンパワメント・プログラム

エンカウンター・グループは心理学者のロジャースが開発したグループカウンセリングの手法です。欧米でも実践されている治療共同体エンカウンター・グループをもとに日本で取り入れやすいよう工夫されたものがエンパワメント・グループです。エンパワメント・グループの特徴は、質問とフィードバックです。相手に気づきを与える質問と、その人が気付いていない肯定的な側面を伝えるフィードバックが安全な環境の中で行われる事で、グループに参加する一人ひとりに気づきと回復のための力がもたらされます。



編集後記

暑い日が続いてますがいかがお過ごしでしょうか。暑さに加えてコロナ第7波もあり大変ですが、心は元気に生きています。

皆様もご自愛くださいませ。

編集秋葉

緊急献金のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より栃木ダルクの活動にご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて皆様もコロナ禍で大変だと思いますが、支援者へのお願いがあります。

理由としましては、グループホーム及び就労 B 型事業所開設が建設計画の予期せぬ手続き状の問題により遅れが生じております。加えてコロナ禍による利用者の 12%減少の為経営状況が悪化しております。

献金のご協力の方よろしくお願いたします。

緊急献金については同封の施設支援献金にて受付させていただきますのでよろしくお願いたします。

敬具

特定非営利活動法人栃木 DARC
代表理事 栗坪千明