

SSKO

Remission

2022/11/7
NO.234

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「人権」
- P2 CF施設長
「継続」
- P3 3scメンバーメッセージ
「Drug Free & Proud」
- P4 PPメンバーメッセージ
「今の思い」
- P5 1stメンバーメッセージ
「七転び八起き」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 9月のステップアップ
9月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「生い立ち」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「心からクリーン」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「人権」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

日差しも弱くなり、山々も色づき始め、ますます秋深くなってきました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、先日JCCAというDARC,MACの加盟する団体の集まりに行ってきました。今ではDARC、MACの一度に会するのはこの団体だけになっています。加盟数は67団体、今回加盟が7団体なので、総加盟数は73団体になります。栃木が加盟した2003年は30団体ほどであったので、この20年の間に倍以上になっています。もちろん退会する施設もありますが、これだけ増えているというのは、DARC,MACの歴史上においても近年の増加は眼を見張るものがありますね。特にDARCの増加が凄まじいですね。DARCはほぼ全国に開設しています。まだない自治体は4つとなりました。これだけ選択肢があるとプログラムや環境も人によって合う合わないはあると思いますので、利用者様の方でも選べるので良いですね。

今回は京都で行われました。高橋弁護士による人権についての講義を受け、近年いくつかの施設で問題になっている地域の反対運動について、施設を建てる権利もあればそれを拒否する権利もある。ということでした。私たち主催者側はどうしても、社会に必要な社会資源なのであるから、とい

う理由で被害者意識に陥り安いと思います。法律的には障害者差別をなくすために地域の同意は不要となっているということもそれを後押ししています。もちろん依存症に対する一般的な偏見も大きな要因です。

はじめに挨拶や説明会を開くとどうしても反対運動になりがちです。かと言って全く説明なしというのも、地域の不安を煽る要因であると言えるし、社会人としてどうなのという疑問符がつきます。

私たち障害サービス事業所は常に抱えている問題です。また基本的人権は日本人である以上生まれた時から私たちが持っているものです。それには当然義務も含まれています。

外国に研修に行くと、日本の素晴らしさがよくわかります。先進国なんだなと自覚できます。そんな社会の中であって、何をやっているのかよくわからない団体とはなりたくありません。自分たちのポリシーのみを押し付けるのではなく、普通の社会人として地域の中に溶け込んでいきたいですね。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

11月

- 1日 南那須地区保護司会との交流会 宇都宮保護観察所プログラム
ANAK家族会
- 2日 喜連川少年院プログラム 再乱用防止教育事業県北
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 足利第一中学校公演
- 5日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 7日 ダルク対抗ソフトボール大会 アディクションフォーラム実行委員会
- 8日 宇都宮保護観察所プログラム 上三川町人権ガレッジ
- 10日 県北家族の集い
- 11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 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
- 17日 再乱用防止教育事業県庁
- 18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業精神保健福祉センター
- 25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
郵便番号一五七一〇〇七二 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®

「継続」

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。



暦の上では、立冬となりめっきり日が暮れるのが早くなりましたが、皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと思います。

9月後半から10月に入り那珂川地域にも収穫の秋の季節が訪れ、5月初めに田植えを行った田んぼの稲が黄色く実り穂が垂れ始めました。

早速、機械の準備を整え、どうにか無事に全て刈り取ることができホット胸を撫で下ろしているところです。収穫量も昨年より少し多めに取れたのでよかったと思います。

昨年収穫したお米が今も残っているのですが、新米はまだ口にはしていませんが、新米の味がとても楽しみです。

今までも食べ物を「いただく」ことに対して、「ありがとう」という気持ちをもって食べなくてはならないと頭ではわかっていましたが、今回の大変な作業を体験できたことで、ますます食べ物に対して感謝という気持ちになりました。食べ物だけではなく、何事にも感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

毎年のことですが、今年も「暑さと、雑草」には悩まされました。今年は6月頃から猛暑が続いたので、早い段階で身体は暑さに慣れましたが、それでも毎日のように、プチ熱中症になっていたように思います。

そんな中、真夏の雑草との戦いは農業をしていて、しんどいことのトップ3に入るのではないのでしょうか。カンカン照りの中、または雨が降りそうで降らないという蒸し暑い中、草刈りに追われるというのは、なかなか精神的にもしんどいものです。

また来年も同じことの繰り返しですが、熱中症に気を付け、工夫しながら乗り切って行こうと思います。

施設の方は、現在7名で、ダルク修了者が4名程 毎日お手伝いに来てくれています。先行く仲間として良いアドバイザーとなって参加してくれ、色々な作業工程や年間を通して経験したこと等を現在のメンバー達に引き継いでくれるので、本当に助かっています。

コミュニティーファームは、自分が進むべき道や自分がやりたいことを早く見つけられる場所だと思っています。実体験として自分の心に響くことが先になるので、頭で考えるより自分の向き不向きもわかりやすいですし、座学以外にいろいろな体験をすることによって、自分が何に興味があって、何をしたいのかを早く明確に出来ると思うのです。

処方薬の自己管理や金銭管理等も、日常生活でしっかり行いながら調子を安定させることも重要なことだと思っています。これから寒い冬がやって来ますが、十一月半ばから始まる春菊の出荷に向けて、足並み揃えて何事もなく行けたら幸いです。向寒の折柄、何卒お体にはおいとください。



「心からクリーン」

依存症のキントロウ

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。



アルコール依存症のキントローです。今回は最近の施設生活を書く事にします。野木の施設生活も3年を過ぎました。7月14日から那須の施設で生活をする事になり色々な事がありました。でも私にとってはとても良い那須の生活でした。那須の施設に行く前に私は身体を悪くして歩くのがやっとでした。野木の施設から犬を連れて行ったので犬の散歩をやることにしたのです。那須の朝は空気がとてもきれいでした。朝は6時から7時30分までと昼に1時間、夕に1時間、1日3回、散歩をしました。那須の施設は55日間でしたが呼吸も楽にできるようになりました。那須の施設の仲間が私が変わって元気になるので皆がビックリしていました。1番大切なのは身体が健康だと言うことだと思っています。那須の施設は私のダルクの施設の原点だと思っています。那須の施設でのダルクミーティングでは新しい仲間の話を聞くと自分自身が忘れていた事を思い出しました。新しい仲間の話はとても新鮮な気持ちになりました。那須の施設の仲間とも、あまり話をした事もない仲間とも仲良くなりました。7月、8月の1番熱い時期に那須で生活が出来た事は感謝しています。楽しい事も色々ありました。川遊びに行ったり大洗に海水浴に行ったり仲間と共に楽しい時間でした。少し辛い事もありました。野木の施設で飼っていた犬と別れなくてはならなくなりました。でも那須の施設で飼ってもらった方が犬も幸せだと思います。そして55日間の那須での生活も終わり、また野木の施設での生活が始まりました。栃木の施設で生活していた仲間も今は皆で生活が始まり仲間と力を合わせて新しくなった野木の施設でのプログラムをやり始めました。野木の施設も随分と改築をしたようで野木の施設に帰りあまりにも施設全体が変わっ

たのでビックリしました。まずは庭にプレハブが建っていました。野木の施設に帰って1番ビックリしたのは施設に人が生活をしていないのに庭に草があんなに伸びると思いませんでした。庭の草も仲間と草刈りをやりました。まだやることは沢山あります。植木の剪定もまだ終わっていません。施設の周りは殆ど後片付けは終わりました。今は自分の部屋をきれいにしています。野木の施設は部屋が個室になりました。部屋のドアにもカギが付き昔のダルクの生活では考えられません。でも個室になって今までのダルク生活とは少し変わって来ました。身の回りの事が出来るようになりました。朝は部屋の掃除から始まり布団も1週間に2回、干す事も出来るようになりました。洗濯物も溜めないようにもなりまめに洗濯するようにしています。身の回りの整理整頓も回復にとって大切だと思います。部屋で1人で寝るのも何年振りか分かりません。慣れていないので殆どの何日間はなかなか寝る事が出来ませんでした。いつも周りに仲間がいたので部屋で1人である時は寂しい時もあります。でも1人の時間が出来たのだから1人で出来ることをやろうと思いました。まずは本を読む事、1日の終わりに日記を書く事もやろうと思います。いつも頭に入れておく事は自分は依存使用者だと言う事、これは忘れてはいけない事だと思います。

「心に9の指針」を。



「Drug Free & Proud」

依存症のヒコ

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、アルコール依存症のひこ、61歳です。ニュースレターを書くのは5回目となります。直近ではニュースレターを書いたのは去年の11月でした。

最近ではコロナが猛威を振るう中、政府からの緊急事態宣言が出る気配はありません。こんなに長く続くとは誰も予想していなかったと思います。円安、経済も回らない状況下で、これまでは強制的に自粛させられていましたが、最近は自主的に自分達を守って行かなければいけない意識が重要になってきていると思います。最近自分も4回目のコロナワクチン接種を受けました。4回共にファイザー社でした。早くコロナ終束を願いたいものです。

自分の近状は、去年9月に那須ISC研修が終了し、9月13日より宇都宮3SCの生活が再スタートしましたが年末から新年にスリップをしてしまいました。3回目のスリップになります。回復のプログラムもやられているのと、自分がやっているのでは雲泥の差があると思います。最初は自分も前者でした、どうせ駄目だからと、自分の頭の中にありました。それを変えてくれたのは自分の力ではなく、先行く仲間達でしたが、4回目のスリップは5月でした。栃木DARC 3SCでも前代未聞の事だと思いますが、いかに自分が情けなく思いましたが最近では、一日一善何か良い事しようと思い実践しています。「一人で苦しまない事」が大切だと思います。今までの自分ですと欲求が入った時点で葛藤する事なく、安易にスリップしていたと思います。これからは、自分自身葛藤しても駄目なら仲間に相談してゆく事が大切だと思います。自分の無力を認めて、前向きにプログラムに取り掛かり、真の回復

を目指さないと再発、再使用に至る為、プログラムで勉強したコーピングスキルを活用出来るようになる為、日々努力を惜しまず、日々の振り返り、仲間への相談、自分の苦手な事を克服していかなければ5年もの施設生活が台無しになるかもしれません。後から来た仲間が終了して行く中で、取り残されて行くのは自分として辛いですが、人間関係、トラブル、共依存、優柔不断、飽きっぽい、自分自身の至らない部分を修正していかななくてはなりません。その為にプログラムにしっかり取り組んで、仲間を大切に、さらに自分の欠点を見直していき、「逃げない事」自分が変わる為にもプログラムを大切にしていきたいと思います。最近では信頼関係を身に付けたいと考えていますが、自分勝手に判断したり、物事を変えようとしたり、ほったらかしにしたり、困ってから仲間に相談してみたり、出来ない事、分からない事をやって失敗をたくさんしつつ成長したいとか、信頼関係を身に付けたいと言ってるわりには真逆に行動を取っている自分がいて、本当に自分の力では変わりません。この壁を乗り越える為にハイパーパワーに祈ってから行動する事と、仲間に助けを求める事を取り組み、昨日より今日をもっと良くして行く為に行動していきたいと思います。上手く行かない事に感謝し、上手く行かないからこそ悩むし、解決に向けて取り組もうとするし、その先に成長が有るのかなと思っています。今のDARC生活をしっかりと、仲間と共に切磋琢磨し、「今日だけ」を守り、クリーンの積み重ね、真の回復を歩んで行けるように、そしてレジリエンスを忘れず生活していきます。



「生い立ち」

薬物依存症のスズ

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。

10月に入り暑さも弱まり大分過ごしやすくなりましたね。ニュースレターを書くのは、二回目になります。何て書いていいのかわからないので、生い立ちを書かせてもらいます。

僕は、1975年12月10日に、愛知県の半田という所で生まれました。

半田市は、人口が、10万人程の小さな街です。それでは本題のアルコール依存症の話に入ります。生まれた頃は、アルコール無縁でした。当たり前か、... 小さい頃は、天真爛漫でとても可愛かったと両親に聞かされました。小学生になるといろんなことに興味をもつドキドキワクワクが、大好きな小学生でした。ですが小学4年生の時、友達のお兄ちゃんの影響でタバコを吸うようになりました。これが不良になるきっかけでした。

6年生になると、当時流行っていた不良漫画の主人公に憧れて、剃りこみをいれたり、眉毛を剃ったりして、肩で風を切るようになっていました。中学生になると不良がピークで、髪を染めたり、パーマをかけたり、シンナーを吸うようになっていました。あと制服は、短ランにボンタンをチョイスしていました。学校にもあまり行かず先輩たちと万引きをしたり単車に乗ったりして中学校生活の一年間位は、学校にも行かずに遊んでました。当然成績は、オール1。頭は悪かったです。ですが頭の回転は、学年で一番だと思ってました。まあ高校には行けませんでした。僕は専門学校に行くようになりました。この頃になると単車に興味をわき暴走族にも入っていました。今でも思い出しますあの直官の音、スピード感、爆音を響かせて夜の街を走り回ったこと。本当にいい思い出です。専門

学校は2年の夏に退学になりました。学校を退学になり僕はすぐに友達の紹介で運送屋でバイトをするようになりました。このバイトがきっかけで、今後の僕の人生が変わっていきました。18歳になり車の免許を取りトラックの運転手としてデビューしました。

この運転手の仕事は、15年間続けました。北は北海道、南は九州まで眠る間も惜しんで走りまくるギンギラデコトラの運転手でした。積んでいた荷物は、主に飲料や小麦、お米でした。また機会があったらやりたい仕事です。

アルコールに関しては、20歳を境に飲むようになりました。僕は、アルコールには弱い体質でした。でも飲んでいる雰囲気が好きでした。友達と飲んだり、会社の同僚と飲んだり、女と飲んだりとかね。ですが、33歳時の離婚をきっかけに、僕のお酒の飲み方は変わっていきました。飲む量は増え、朝まで飲むようになりました。私生活は崩れ酒を飲む金がなくなると友人、知人、会社から金を借りるようになり、私生活はボロボロでした。15年間続いた運送屋も飲酒運転がばれてクビになりました。借金と酒で頭がグリグリになり最後は、現実から逃げるように自殺未遂までしました。まあなんだかんだで精神病院5回入院、刑務所1回、現在46歳ダルク入寮中です。僕は今、那珂川 c f で生活しています。今の生活は、嫌かというところでもなく、今の自分には合っていると思います。仲間も個性溢れるメンメンバーなのであきません。このままずっとここにいたいと思います。なんてね...

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。

10月にステップアップした仲間

1sc

・ショッチャン メンバー～サポートへ

2sc

・マックス Stage 1～Stage 2へ

3sc

・タケ Stage 1～Stage 3へ

CF

・ショウ Stage 2～Stage 3へ

PP

・該当者なし



10月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 カトリック二本松教会様
他匿名者10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

- ・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) 12名 2sc(回復) 9名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 7名 PP(女性) 16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。

pp

「今の思い」

依存症のアミ

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。依存症のアミです。今回2度目のニュースレターを書かせていただきます。もうすぐ入寮して1年6ヶ月を迎えます。私のメインアディクションはアルコールです。今思えば若い頃から自分のお酒の飲み方は周りとは比べておかしいとは感じていました。飲み方について周りから…家族だったり友人同僚に指摘されるのが嫌でした。例えば「そんなに飲んで大丈夫？」とか「ピッチ早くない？」とか「少し気をつけたほうがいいんじゃない？」といった言葉をかけてくれるのですが「大丈夫だよ」といい聞き入れることはありませんでした。言い換えれば自分でも、マズい！？いつかどうにかなってしまうのでは？とおかしさを感じていたのだと思います。反面、大丈夫という思いが勝っていたのかもしれない。

なるべくしてなったアルコール依存症。診断を受けてから両親は私にお酒を飲ませないように、そして良くなってほしいという思いから、保健所に相談に行き専門の病院を紹介してもらったり妙な宗教？を頼ったりと必死でした。自助会にも無理矢理連れて行かれたことがあります、当事者である私がお酒をやめて良くなっていきたいという思いが全く無かったため、何に繋がろうが誰かに何を言われようが無理でした。子供たちにも私のせいで大変な思いや辛い経験をさせてきてしまいました。今思うことは「あのときあんなことを言わなければ」とか「あんなことをしなれば」とか…でも戻れない後悔しかないのですが反省してこなかったんですね…今プログラムを受けている中で自分の問題を掘り下げてみるのですが、長いこと培って？きてしまった性格性質、考え方などを変えていくことは大変なことだと感じています、それをし

ていかなければここにいる意味がないとも思っています。ここにはアディクションも年齢も様々な仲間が多勢います。目指しているものは同じだなと感じています。少しずつですが自分の捉え方や考え方を変えていくことで「楽」を感じられることがありました。少しずつ前進して自分と向き合い、仲間との共感を重ね「今」を大切にしてくれからの人生を良いものにしていきたいと思っています。そうしていかなければ先は無いらしい、いずれまた酒にとらわれ逃げる行動をとってしまい、今度こそ死しか待っていないと感じます。長いこと酔い飲みで生きてきてしまい、考えることをしてこなかった自分にとっては至難の技だなあ…と思うこともあります。今の自分には結果が出ないのに考えすぎて辛くなってしまうことがあったりして…そんなときはまず、飲まないでいればいい方向に行ける。飲んでしまえばすべてが失われると思うようにして原点に戻っています。誰のためではなく、まず自分が良くなりたい元気でいたい。そしてお互い元気な姿で会いたいと願ってくれているだろうという家族の思い。今度こそ安心してもらいたいという私の思いを胸に日々を前向きに過ごしていきたいと思っています。つたない文章ですが、最後まで読んで下さりありがとうございました。



「七転び八起き」

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。



秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

自分が入寮してから約1年5ヶ月になりまして、施設では役割をやらせてもらっています。やっぱり1年以上の月日が流れると自分自身の問題や、壁にぶつかる事が多々あり、挫けそうになる事も何回もあったのですが、そういう時は気づいたら周りに気にかけてくれる仲間がいてくれました。だから今の自分があるのだと思います、もし一人だったら壁にぶつかって乗り越えようとはではなく、地面掘って行こうとか、壊れるまで待とうとか、そんな毎日だったと思います。まだまだ自分の変えて行かなければならない所があるので取り組んでいる最中ですが、ふとした時に前の考え方や感情になる事が時々あります。皆さんはそういう時どうしていますか？自分は音楽を聞いたり、仲間に愚痴ったり、体を動かしたりして、リフレッシュしています。施設に入寮しているとリフレッシュの方法も限られてくるとは思いますが、その限られた中、ルールの中で感謝を忘れずに楽しむ事も薬物を使わないで生きていく一歩でもあるのかな～と思っています。

感謝は自分が入寮する前の鑑別にいた時から大事にできればいいなと思っていた課題です。でも入寮してから5.6ヶ月の間は感謝の「か」の字も無かったと今改めて考えれば思います。1年前の自分はそれなりには仲間をリスペクトしていたけど心のどこかで裁いてたり、違い探しをするのが得意分野としていました。それを面白可笑しく話をして共感してくれる仲間を探し、笑い合っていました

が、思い返せば楽しかったけれどどこか虚しかったのかもしれない。今でも完全に正せたわけじゃないのですが、人に対してのリスペクトや、謙虚さを頭の片隅に置いておけば少なくなってくるのかと思います。生活していると忘れがちになる感謝ですが、施設内の生活でも、社会の中での生活でも、感謝を忘れて自己中心的に生活していると思わぬところで足をすくわれる事がよくありました。当時は運が悪かったとか、自分には問題はないと言い続け正当化してきましたが、一番の問題は非があるかもしれないと思えなかった自分に気付けなかったことです。

そして今施設に入寮していますが現状をいいものにするか、はたまた自分勝手に責任感も無い自分に戻るかは自分次第だと思うし、どちらを選ぶかの主導権は自分が握っていると思います。これからの自分はふわふわと流されながら生きていく癖を正し、自分で選んで責任持って物事を進められれば理想だと思います。その中で挫けそうになることは沢山あると思うけれど、七転び八起き精神で頑張ればと思います。

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、いかがお過ごしでしょうか。気がつけば早いもので今年もあと残す所2ヶ月となりました。昼間は暖かい日があるものの朝晩は冷え込むようになり暖房をつける日も増えてきてそろそろ冬支度もしないといけないと思う今日この頃です。

みなさまにおかれましてはお身体ご自愛くださいませ。

編集秋葉