

Remission

2022/12/7
NO.235

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「我慢の年」
- P2 1sc施設長
「歩みを
続けるということ」
- P3 3scメンバーメッセージ
「希望をえて」
- P4 PPメンバーメッセージ
「嫌いじゃない」
- P5 1stメンバーメッセージ
「Another Ghost」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 11月のステップアップ
11月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「自分は
何がしたいのか」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「心境の遍歴と変化」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「我慢の年」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

朝晩の冷えがだんだん厳しくなり、出かける際にコートが必要となってまいりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

第8波がどうなるのか不安な部分がありますが、少しずつではありますが、イベントや講演が増えてきています。

創設者 近藤恒夫の一般お別れ会の日程が決まりました。来年2月25日（土）の10時から追悼ミサをカトリック関口教会のカテドラルで行われます。その後14：00からお別れ会を御茶ノ水の全電通労働会館で行います。命日が2月27日なので仏教でいう一周忌にあたります。

なににせよ近藤さんは0を1にした人です。この人なくては今日の我々はないと思っています。きちんと送ってあげなくてはいけないと思っています。

ダルクの中でも「亡くなった気がしない」「お別れしたくない」という声が多くあります。私もその一人です。昨年2月には実の父、今年は業界の父が亡くなり、コロナ禍もあり寂しい一年となりました。

私たちはこれからも生きていかななくてはなりません。死を乗り切って先人に恥じない家庭や仕事をしていかななくてはならないと思っています。

栃木ダルクも来年2月で20周年を迎え、一つの節目になると思います。先人たちの思いをどれだけ引き継ぎ、また時代に即した新たな展開ができるかがこれからの残された者たちのテーマだと思っています。

お別れ会の前ではありますが、来年の2月18日には20周年記念フォーラムを開催します。栃木ダルクは5年ごとにフォーラムを開催しています。その都度少しずつではありますが規模は大きくなっています。今回は新しくできた宇都宮駅東口のコンベンションセンターで開催します。

これまでは開催ごとに施設が増えてきましたが、そのため報告事項が毎回あったのですが、今年はどうやらなさそうですね。コロナ禍でもできることは中身を充実させることだと思い、この3年はやってきました。その成果をご報告できればと思っています。まだ2ヶ月半後ほどありますが、同封のパンフレットをご覧ください。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

12月

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5日 アディクションフォーム実行委員会
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 県依存関連機関連携会議
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 12日 東京保護観察所プログラム
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 栃木県農業大学校講演 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 佐野市立田沼中学校講演
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム 鹿沼市立鹿沼東中学校講演
- 23日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 29日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

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®

「歩み続けるということ」

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。



私が栃木DARCに繋がってから19年が経ちました。もう立派な栃木県民です。薬物の問題も生き方の問題も重なり過ぎて前を向けなくなっていた頃からすると、ずいぶん楽に生きれるようになりました。

栃木に来るという選択は簡単なことではなかったんですけどね。どうにもならなくなっているのは片方で分かっているけど、まだ大丈夫まだ大丈夫と騙し騙し生きながらえていた私の背中を押してくれたのは近藤さんでした。初対面で「真面目にクスリ使ってきたな～適当でいいんだよ」「どうせ東京じゃクスリなんか止まらないんだから、沖縄か那須に行っておいで」って笑顔で話してくれた事を昨日の事のように思い出せます。最近よく思うんです。適当に生きないとなつて。

施設に辿り着いた瞬間から、栗坪代表には私の嘘を見透かされていたような気がします。やんちゃ坊主を随分見守ってもらいました。ノリさんにはお世話になったし面白かったですね。デンさん、タロウちゃんやQOOちゃんには迷惑しかかけてなかったな。ケイスケは厳しくて優しくかった。現物中なのにブロン買ってきてお金を渡してきたイソさん、勝手にストーブつけるなって初日に言ってくるから唸り飛ばしちゃって悪かったねホタルおじさん、嘘ばっか言っていて苦しかったんだろうノムテツ、ふざけあって笑ってた記憶しかないユキちゃん、お兄さんみたいに共感してくれてDARCのイロハを教えてくれたロック。みんなのお陰で回復が始まりました。みんなのお陰で今も生きていますよ。最初の3ヶ月はすべりっぱなしでした。正直になるのが嫌で恥ずかしくて作り話ばかりしてましたね。クリーンを続ける意味があるのか悩んだ日々もありま

すし、俺はDARCにいるより社会にいたい人間だと叫んでいた時期もあります。施設の職員になるかどうか、家族との関係はどう再構築していくのか、自分の未来を冷静に考えるようになってからも種類の違う悩みが無くなる事はありませんでした。「悩むの好きだろ？」って代表によく言われてましたね。

ビギナーの可愛い子を見つけて口説いて付き合い始めて怒られて、責任もてよって言われたんでお陰様で結婚14年になりますって、先日岩井さんにも挨拶してきました。

自分の正義を振りかざして仲間に怒鳴って引っ叩いていたら仲間に囲まれて詰められました。クリーンを続ける中で結婚して子供が生まれて、その時大切にしたいと思うものを大切に、ミーティングに行かなくなりサービスをやめたら鬱になりました。自分を必要としてくれる人が増えるたびにNoを言わずに走り続けていたら、自分がやるべき事を適当にしてしまう自分に出会いました。後から歩いてくれる仲間にとってのモデルであろうとすげると疲れちゃって、全部投げ出しそうになっている自分に呆れています。今もです。今日もなんです。

私の新しい生き方は、自分の努力で作ってきた部分なんてほんの一部でしかありません。DARCで学んだ事一番大きなものは人に頼るということでしょう。そして弱音を吐くということ。感謝を忘れない事も大きいかな。お陰様で私には気づころ知れた仲のいい仲間が何人もいます。次はどんな歩き方をしていこうか？みんなと笑いながらいけたら幸せですね。私も楽しみにしています。



「心境の遍歴と変化」

依存症のクロ

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。



やりませねー!

私、という人間を端的に表現するのであれば、救いようの無いクズである。

今まで犯してきた、過ちの数々から考えると、それは間違いようのない事実であると同時に、受け入れがたい現実でもある。誠に不本意極まる事この上ないが、現状から鑑みるに最初に述べた事に瑕疵は見当たらない。

であればこそ、「それはいつからか」「何処が至らなかったのか」「何が間違っていたのか」「何故このような事になったのか」等を可及的速やかに列挙し、精査し、是正する事こそが必要行動だと考える。来る社会再参加に向けて前轍を踏まない為の取捨選択が急務とも言える。

以前の考えを述べると、資本主義社会に於ける市場原理主義こそ、この世の全てであり普遍的価値観だと信じて疑わなかった。なればこそ、自身の有用性のプレゼンテーションは必要不可欠であり、有能である事を示す行為に糸目は付けなかった。たとえそれがメッキまみれの、張りぼてだったとしてもである。

過程などは一切気にせず、結果こそ全てと言わんばかりにあらゆる手段を用いて、自己主張をしてきた。その根幹にあるのが、悪い人間からの悪い教育である。

「曰く、他人は利用してなんぼ」「曰く、他人は蹴落としてなんぼ」「曰く、他人の物は奪い取ってなんぼ」「曰く、それらを実現する為にいかなる手段を労してなんぼ」この教えに、私自身共感してしまい忠実に実行していた。

真面目などクソくらえと、誠実など偽善だと、正直に生きるなどバカバカしく思っていたのが原因だと思う。

それゆえに、盲目的に行動した。無知蒙昧の如く、一種の思考放棄状態であった。そこに、道徳や倫理は存在せず、あるのは殺

伐とした世界のみが広がるばかり。

他人は、もれなく敵に見えていたし、常に緊張していた。やられる前にやれと、奪われる前に奪えと、仮想敵を作り上げ窮屈な環境に身を投じていった。薬物に溺れてからは、思考と行動が更に激化の一途を辿る事になる。

現在は、肩の力を抜いた生活を心掛けている。今まで選択の事ごとくを誤って来た訳であり、以前の考えには致命的な欠損があり、言い訳の余地もない事もさすがに受け入れた。私自身のキャパから大きく逸脱していた事も認めるし、そもそもの話が能力自体それ程高くない。

にも関わらず、虚栄心や自尊心を得る為に虚勢を張り、示威行為に勤しんだ。挙句の果てが現状であれば、愚の骨頂と言わざるを得ない。

しかしながら、未だに過去の生き方を求めてしまう時がある。良くも悪くも慣れ親しんだスタイルであり、他の方法を知らない事も一因である。

力を抜いた生活は心の平穏を得る為に大きな役割を担っている。それに反して負荷や刺激が無いのは、どうも味気ないと思ってしまう。なので、心を常に穏やかに保つ事は、私にとっては中々に難しい。真面目に、誠実に、正直に生きるのは尚の事難しい。それと併せて、アディクションとも向き合わなければならない。決して平坦な道のりでは済まない事は、想像に難くない。だからこそ、確固たる物が必要だし、明確な目標が要る。

これまで、蔑ろにしてきた事の中にこそ、その何かがあるのではと思っている。その最たるものが仲間の存在だと思う。自ら手放す事無く、仲間の中で回復していける事を切に願う。



「希望をえて」

依存症のナガトモ

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、薬物依存症(主に覚せい剤)のナガトモです。今回で3SCに来て2回目のニュースレターを書かせて貰います。私は施設に繋がり、もう少しで6年を迎えようとしています。施設生活は決して順風満帆とはいきません。栃木ダルクに繋がり6年になろうとしています。楽しい出来事より辛い出来事の方が断然多かった様に今は感じます。最初の3年半は、那珂川で農作業中心のプログラムでした。毎日毎日汗を流すというどちらかと言えば頭より体を使うプログラムでした。夏場はTシャツを何枚か着替えなくちゃならない程汗を流しました。那珂川コミュニティファームと一緒に過ごした仲間には本当に感謝しています、ありがとうございました。

自分は、薬物依存症の他にも対人恐怖症という病も持っています。本当に人と人との付き合い方には苦勞しました。というより今でも苦勞しています。

3SCでの生活について書きたいと思います。初めは良かったのですが、自由が増えるにつれて自分の古い考え、つまり昔の生き方が日に日に出るようになっていきました。2度のアルコールでのスリップ、勝手に実家に帰ってしまったり、電話をしてしまったり、本当今思えば甘ったれというか馬鹿でした。初心を忘れていたから、初心を思い出すという意味も含めて那須の1SCに行くことになりました。3SCの施設長には「3ヶ月アルコールを止めてこい」と言われました。宇都宮での生活に慣れてしまった事もあり、那須での生活はすごい辛い3ヶ月でした。さらに課題をクリアしなければ3SCには帰さないとわれ、課題と向き合う日々でした。その課題とは、人とのコミュニケーション

でして頭の中が真っ白になりましたが、勇気を出して人とかがかりました。おかげ様ですごい中身が磨かれた気がして、那須の仲間に感謝しています、ありがとうございました。

今現在のことも書きたいと思います。今は宇都宮3SCに戻って来る事が出来て、作業所に通っています。毎日4時間、作業内容は蘭の花の栽培をしています。作業所の方でも施設のプログラムが役に立っていると思います。仕事場は障害者の方が多のですが、皆で助け合いながら頑張っています。自分も人間なので、仕事に行きたくないなとか、面倒くさいなと思う事が多々あります。それでもしぶとく生きています。その結果として、何とか続いています。(網渡り状態ではありますが、、、)色々な面でマイナス思考の自分が出て来ます。でも今はそれでもプラスの方に持っていくように考えられる様になりました。今回「希望をえて」というテーマ(題名)にしましたが、自分は気を抜くとすぐに悪い考え方や習慣、そして生き方、例えば(バレなければルール違反もありだな)などが出来て来てしまいます。昔の生き方に戻らない様1日1日を地に足をつけて、しっかり前を向いて、昔の生き方に戻らない様心がけて行きたいと思います。気が付けば自分はもう47歳になってしまいました。でも絶対に諦めません。そして誰よりも回復を信じている自分があります。最後まで読んでくださりありがとうございました。



「自分は何がしたいのか」

依存症のオオヤ

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。

師走に入り慌ただしくなってきた寒冷の候、皆様いかが御過ごしでしょうか。

自分はいま那珂川コミュニティファームに御世話になり仲間たちと春菊収穫・施設整備とのんびりとプログラムをこなしています。

去年の今頃に那珂川の仲間と喧嘩の末に暴力をふるい飛び出して後悔と絶望の中、栃木DARC 1st stage centerに再入寮をして希望をなくし路頭に迷っていた記憶があります。それからちょうど1年がたち、栃原施設長と話し合い。高田施設長の恩赦もあり仲間に暴力を振るい飛び出しつつも3度目の那珂川コミュニティファームの御世話になっています。この時点できっと人からは「失敗し続けている那珂川の施設でまた生活するのかあの馬鹿は！」と思う人もいるでしょう。確かに同じことを繰り返りかえし違う結果を期待することは狂気だということはNAの文献や偉人の名言でもいっていますし自分自身も考えて行動する際にはそのように考えて行動しています。

なぜまたコミュニティファームに御世話になろうと思ったのか自分自身に問います。施設で回復して宇都宮の3Scの施設で社会再参加の準備をすることですが、それまでに社会の生活の時間に近く激しい農作業の中、自分の感情を向き合い自制することを学びたいと思ったこと、「大腿骨に人工関節が入るので体を動かす仕事は止めてください。」と整形外科の先生からも止められていることもあり社会で働く際は肉体労働ができないけども、体を動かすことが出来るという安直な考えでした。少し安易だったかもしれませぬ。3度目の正直との思いで繰り返し出してしまっている、自分の「病的な問題」を安心して過

すことのできる那珂川で回復していきたいと思ったからでもあります。以前は母や家族が安心してくれるから。」と言って那珂川を選んでいましたが自分の人生として歩むべき道を選択しました。家族との以前の繋がり (共依存) が自分の中で呪縛になっていて、自分の人生に主体性を持っていないのではないかと思ひ、今の自分が「どうしたいのか、どうすべきか」と考え思うことは仲間と相談して意見をもらい行動しています。時折、自分の「病的な問題」に仲間を巻き込んでしまうことはこの文章を借りて反省申し上げます。「自分はもうどうしたいのだ」と寝る前に自分に問いかけます。アルコールと処方薬に溺れ

妄言を吐いていた時代には根拠もない未来図を描けましたが、今の自分に問いかけても自信も主体性もなく今やれることをもがきながらも努力・精進するしかありません。ですが着実にできることが増え始めています。2ヵ月前に始めたダイエットも以前自分がやっていたメソッドに改良を加えた形で-10kgを迎えました。貯蓄も順調です。最近料理の腕も美味しいだけではなく健康に向けた食事を自分で管理できるまでありました。

ですが、現実には厳しくまともに働いたこともなかった自分が努力しても出来ることなどたかが知れているので人間関係でも作業でも朦朧とするほど上手くいきません。その矢先にこの文章を書いているので自分が何をたくどう生きて行きたいのか真剣に向き合う機会だと真摯に受け止め生活していきたいと思ひます。

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。

11月にステップアップした仲間

1sc

- ・該当者なし

2sc

- ・該当者なし

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・ケイチャン Stage 2～Stage 3へ
- ・オオヤ メンバー～リーダーへ
- ・ケイチャン コウヘイ メンバー～サポートへ

PP

- ・チカ Stage 1～Stage 2へ メンバー～サブリーダーへ



11月の献金・献品

(献金) 匿名者3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) 10名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 8名 PP(女性) 15名計56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

「嫌いじゃない」

依存症のアキ

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。

またやってきたニュースレター。何を書けばいいか頭が働かないしネタもないです。具体的な話をするのが苦手なのでニュースレターは苦手です。再入寮して1年と少したちました。今の生活嫌いじゃないです。なんなら潤っているしシラフというなの充実感もあります。DARCでの生活？回復？って苦手を克服する事と似ていると思います。あれもやだ、これもやだって自分の好きな事しかしたくないような生き方をしてきたから。でもわりと最初から施設での生活は嫌ではなかったです。あまり真剣に自分の事とか今後の人生とか考えてなかったからかもしれないけど。きっかけはお父さんが死んだ事で自分の感情や薬に逃げたい欲求を感じたり向き合わないといられないことになりきって私の回復はそこからかな、と思います。私はどちらかと言うとポジティブなタイプで回復するのは辛くて大変な道のりだ！より楽しく笑って毎日過ごそう！タイプでなんだかんだ楽しく過ごしてきました。でも自分の苦手な事、やりたくない事は楽しく過ごせず向き合わないように過ごしていく事がしばしばです。たとえば施設ではお風呂の順番が決まっています。その順番に私はいつも囚われ時には涙します。。私は自分のベットに入るのに清潔が保たれた状態じゃないと入れずで一番風呂なんて入ってないようなもので。。嫌で嫌で仕方なかったです。でも早番になり（早番は一番風呂）一番風呂に毎日入るようになり気が狂いそうでしたが受け入れ食当であろうと入り受け入れ、毎日耐え続けました。その結果一番風呂も悪くないぞ、夜はゆっくりできるしドラマも見れるし！と少し嫌じゃなくなりました。

それから私は人に注意するのが苦手です。私だって出来てない事とかあるし人にとやかく言える立場じゃないと。でも注意によって築ける人間関係とかコミュニケーションが生まれたり少しづつ嫌じゃなくなってきました。でも今も苦手。シラフで生きるって退屈でつまらないしお先真っ暗くらいに思っていたけど今はシラフに慣れてきたし過去を振り返ってフラッシュバックする事も減ってきた。朝起きて活動する事もお風呂に入る事も人と話す事、行動する事全部が自然にできるって生きやすいと感じました。毎日、日常この繰り返しが私にシラフというなのクリーンをくれるのだ。日常に感謝します。この言葉はアユさんが昔ミーティングで言っていて、その時はどういうことかなーと思っていたけど今は理解します。代わり映えしない毎日こそが幸せだと思います。今しかない仲間との生活もクリーンを保つ秘訣ですね。とにかくシラフは嫌いだったのに今は嫌いじゃないです。もう何かあればいいかわからないので最近の女子の活動報告します。今期のドラマ熱いです。PICUに始まりクロサギに終わる。。こないだはみんなでセブンの大学芋を食べながらサイレントを見たり、君の花になるでは弾のハグにきやあああー！って騒いだり。弾のBLが見たい。あとはもっぱら食べ物の話とさつまいもの話とBTSの話とおべいの話と推しの話と（推しはキムテヒョン）クリスマスチキンはネネチキンとか愛犬たちの替え歌年未年始の話題で盛り上がってます。仲間と過ごす時間は大切にしたいです。読んでいただきありがとうございます。←サチエの真似。



「Another Ghost」

依存症のシンパチ

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。



今回3回目のニュースレターを書くことになりましたシンパチです。季節は早いもので前回ニュースレターを野木の施設で書いていたときは暖かく、今那須の施設ではもう冬を迎え朝夕はストーブなしでは寒さをしのげない時期に入ってまいりました。世間ではクリスマスの飾り付けがだんだん見受けられ、いよいよ今年も残すところあと僅かだと実感しています。

さて自分の事についての話になると栃木ダルクでの生活もこの12月で2年と8ヶ月になります。最初にこの施設に来たときにここでの生活は1年も続かないだろうと思っていたのにここまで続けて来られたので不思議なものです。今は那須の施設でスタッフをしています自分の回復を続けていく事の難しさに加え仲間の回復の手助けをする事や個々それぞれに持っている依存症の問題や抱えている病気に向き合いながら接する事の難しさに悪戦苦闘する毎日です。自分も含め依存症を回復していく事と自分の精神疾患と向き合っていく事や周りの仲間に理解してもらう事の難しさは今まで一人で生きてきた、抱えてきた自分にとっては団体生活での難しさや生き辛さを感じています。今は薬物に対しては全く使いたい、使用したい気持ちはなく逆に今はなんであんな辛い思いしていたのに使い続けていたのか?と思います。僕の場合この施設に繋がるきっかけになった薬物がガスだったのでガスの吸引というのは覚醒剤のように気持ちがいいというものでもなくハイになれる薬物ではなかったのになぜ使い続けていたのか自分でもよくわかりません。

薬物の使用履歴については、シンナー、マリファナ、合成麻薬、コカインなど多種あ

りますが長くずっと使い続ける事はなかったのに又はガスを吸い始める以前は十年以上使用してなかったのにガスの依存症になってしまった事は一度でも薬物に手を出してしまうとたとえ何年、何十年、使用してなくてもアディクトになってしまうという事と自分がアディクトであることに此処に来て改めて実感させられました。

栃木に来て施設での生活も2年以上経つのですがことさら自分の回復についてはどこまで回復しているのかは自分でもわかりません。仲間の回復はよく目に尽くし、気づいたりするのですが自分の事になると入寮した時からなにか変わっているのかと問われると答えに困ります。この時期の僕は体調を崩しがちになります、冬季鬱とも重なり起きている事もむずかしくなりベッドから起き上がれない事も度々あります。仲間やスタッフに気にかけてもらうと申し訳なく思う日もあります、体調の悪い日が続くと健康のありがたみを感じます、使っていたときはいつ死んでもいいと体のことなど気にしてなかったのに、わからないものですね。新型コロナウイルスがまた広まりつつあります、今年はインフルエンザも特に注意が必要だそうです。皆様に置かれましても風邪などをひかれないようにご自愛ください。最後まで読んで頂いてありがとうございました。

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くます。



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

皆様いかがお過ごしでしょうか。早いもので今年もあと残すところ1ヶ月となりました。

師走に入り何かと忙しい日々が続きますが、回復と同じように焦らずゆっくり行きたいと思えます。

それでは皆様 良い年をお迎えください

編集秋葉