

SSKO

Remission

2022/1/8
NO.236

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「Beautiful Boy」
- P2 PP施設長
「今、思うこと」
- P3 3scメンバーメッセージ
「主は道を造られる」
- P4 PPメンバーメッセージ
「空を見上げて」
- P5 1stメンバーメッセージ
「12月13日を
迎えて3年」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 12月のステップアップ
12月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「自分を褒める」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「今までの自分」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「Beautiful Boy」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番となり、ヒートテックの活躍する季節となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

2018年製作のAMAZON ORIGINAL ビデオの「Beautiful Boy」という作品を見ました。これは薬物依存をめぐる何年にも及ぶ体験を描いたもので、父と子の回顧録をもとにした作品です。これまで私は依存症の偏見を無くしていくには正確な理解と有名な俳優による映画が良いと書いたり、言ったりして来ましたが、この作品の出演俳優は映画の世界でよく見る俳優です。わかりやすいし、大袈裟な表現もないし、全体的に映像が美しく、ちゃんとした作品だなと、まさに私が求めていた作品だなと思いました。これの日本版が出来たら良いなと思いました。さてこの作品には非常に印象的で象徴的な言葉ややりとりが出てきます。今回はそれを少し紹介したいと思います。

本人の少年は18歳で大学に通っています。2年ほど前からのクリスタルメス使用でまさにやめられない状態にあります。もう一人の主演の父親とは友人のような関係性を持っており、仕事はおそらく物書きではないかと思われます。住まいはアメリカの西海岸だと思います。両親は離婚し、父が引き取り、再婚後の年の離れた兄弟がいます。「この子は誰だろう」これは冒頭に父親がカウンセラーに話した言葉です。使う前とは別人になってしまう依存症の特徴を端的に表現しています。「5日間やめている。NYでやりたいことがあるから200ドル必要だ」父との会話で薬代を無心する時の言葉です。お

金はやれないという「管理するのか」と言い返します。

「薬物依存は問題ではなく手段だ」オープンスピーカーで本人が言う言葉です。

「信頼しているが、証拠が欲しい」これは1年2ヶ月のクリーン時にミーティングに出かけると言って連絡せず遅く帰ってきた息子に検査キットを促す時の言葉です。

「薬をやれば、すべての選択肢を失う」これは薬の欲求が強い時にスポンサーに電話して言われた言葉です。

「ずっとシラフだった。少し楽しみたい」その後クラブの前でガールフレンドにばったり会って行った言葉です。

「どうやって救う?」「救えない」これはオーバードーズで救急搬送され、病院に行こうとする父親とそのパートナーとの会話です。

「お前を救ってやりたいが、無理だ救えない」使ってボロボロになった本人から帰りたいと父親に電話があり、息子に言った言葉です。

「見放したら死ぬ」「見放さなくても死ぬ」行方のわからない息子を案じた母親と父親の会話です。

父親の葛藤と変化が見て取れますね。最後はハッピーエンドでもバッドエンドでもありません。非常に現実的です。施設に入る時や大学に復学するときにハグしながら、お互いに掛け合う言葉があります。「Every Thing」すべてこれにも意味があります。見る機会があればぜひ見てほしい作品です



今月活動予定

1月

- 4日 再乱用防止教育事業県北
- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 9日 東京保護観察所プログラム
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 喜連川少年院プログラム
- 12日 県北家族の集い
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 16日 東京保護観察所プログラム
- 17日 東京都立多摩総合精神保健福祉センター家族会
再乱用防止教育事業県南
- 19日 再乱用防止教育事業県庁
- 20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
- 26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
- 27日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 29日 仙台ダルクフォーラム
- 30日 栃木県立小山南高校講演

発行所
郵便番号一五七一〇〇七二 東京都世田谷祖師谷三一一一七一一〇二号
特定非営利活動法人障害者団体定期刊
定価1000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®

「今、思うこと」

PP施設長 栃原 タ子

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。



明けましておめでとうございます。

大掃除や餅つきなど年末のイベントを過ごし新しい年を迎えることで、昨年からの時間を一度リセットできる気分になります。日常は何も変わらないですし、変わるとか変わらないは別として単純に「気分のリセット」は意外と大切だなと思うようになりました。

お正月休みが明けて直ぐ、ピースフルプレイスでは1名の仲間のプログラム修了式が行われました。

11年前の1月に女性施設が開設し、これで8人目の修了生になります。よく女性の依存症者の回復には時間がかかると言われるますが、この人数を見た時に多く感じるのか少なく感じるのか、答えはわかりません。ただ、施設に繋がってくるメンバーと関わる中で常々思うことがあります。それは、それぞれ抱えている問題が多いこと。ダルクに繋がってアルコールや薬物が止まったと思ったら、もともと根っこに抱えていた別の問題が見えてきます。これまでのように誤魔化すものがないわけですから、それを直に感じなければなりません。女性の依存症者の中には深いトラウマを抱えている人も多く、その傷をさらふで感じる、受け止めるほどの準備はそんなに簡単には揃いません。そのため、ダルクの中で他のアディクションが顔を出すようになったり、他者との関係や距離感に難しさを感じたり、今の自分自身を受け入れることができずに戸惑いや苦痛を感じるメンバーも多いです。

こんなはずじゃなかった。ここにきたことで余計にうまくいかなかった。そう話すメンバーもいます。そんな模索した状態で過ごす時間は長く感じますが、回復

のプロセスでは大切な時間だと私は思っています。これまでより今が安心できる状況になっていて、だから今まで見えなかった自分自身や抱えている問題が見えてきたのだということを伝えていますが、苦しいのは苦しいですし耐え過すのではなく、なんとかしたいのが本音ですよね。

私たちが自分の変化を感じるのは、1つ問題が解決したと思ったらまた次の問題が顔を出す。その繰り返しの中で「なんとなく最近生きやすくなってきているかもしれない」という感覚をふとした瞬間に感じるくらいです。もっと分かりやすくははっきりと思える時もありますが、うっすらとなんとなく・・・くらいの感覚の中で変わってきた自分を感じる方が多いかもしれません。

回復や成長のためには変わり続けることが必要のように、変わり続けるだけではなく立ち止まることも、維持していくことも、その中で必要ないものは手放していくことも、自分を大事にしながら生きていくためにはどれも同じくらい必要なことじゃないかなと私は最近思うようになりました。これもメンバーたちに伝えていきたいことの1つです。

昨年1年間の私は「基本調子の悪い自分」を感じながら過ごしてきました。クリーン16年だから感じる今の自分なんだと思います。必要以上に傷つきやすいし囚われるし自信も無くなります。何度も全部を投げ出したくなりました。ただその自分をちゃんと受け止めて、そんな自分も大事だと思えていたことで、変わらない日常を過ごせている自分が今日もいます。



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。



「今までの自分」

依存症のケンタ

新年、明けましておめでとうございます。今回ニュースレターを書くことになりました。

依存症のケンタです。自分のアディクションは、ガスです。

始めたきっかけは、中学二年生の時友達が「これで遊ぼう」とガスと袋を持ってきて、そこからガスパン遊びをする様になり、初めのうちは、友達と遊ぶ時だけガスパン遊びをしていましたが、中学校を卒業してからは、一人でもガスパンをやるようになり、いつしかガスパンが出来ないと、イライラしたり不安になったりするようになり17才の時には依存症になっていて、自助グループに通うようになりましたが本音で話す事に対しての恐れや不安があり自助グループに通っていた二年間、大丈夫ではないのに大丈夫と言って嘘ばかりついて、依存症は全然良くなりませんでした。そんな生活をしばらくの間していて21才の終わりの頃に実家でガスを吸っていたら親に通報され、警察が家に来て警察に手を出してしまい、留置所に入ることになり、家族が面会に来て「もう限界です、罰金は払ってあげるから一人で生きていってくれ」と言われ留置所から出た日からグループホームに入り、生活保護を受けるようになりました。グループホームから三ヶ月間仕事に通い、生活保護の担当からグループホームから出て一人暮らしをする許可がでて一人暮らしをするようになりましたが、一人暮らしを始めて一ヶ月も経たないうちに、またガス吸ってしまいやめなくなり、仕事をクビになりそれからは以前同様ひたすらガスを吸う生活に戻ってしまいました。しばらくして、地元の八王子ダルクに繋がる事になりましたが、自分は弱い部分見せる事、本音で話す事が出来ずに一ヶ月半の間に三回スリップして、栃木ダ

ルクに繋がる事になり那須の施設入寮しました。那須の施設では、今まで出来なかった本心で話す事を出来るようになりたいと思っていましたが、中々出来ずに時間ばかりが過ぎていき、入寮してから七ヶ月経った頃にスリップしました。スリップする前は、仲間の大切さに気づく事が出来ずにいました、でもスリップして少しは仲間の大切さに気づく事ができ那須での生活が一年経つ頃にステージアップの話しを施設長にされ野木に移動する事になりました。野木に移動した当初は、緊張よ上手に仲間と関われるかなどの不安がありましたが、野木の仲間は沢山話しかけてくれたり、沢山手助けをしてくれて緊張や不安が徐々に減ってきましたが、自分の性格上の欠点が出てきて緊張や不安が減ってきたのは、自分が頑張ったからと思うようになり野木に移動して半年が過ぎた頃にスリップして那須の施設に戻る事になりました。那須の施設に戻って緊張や不安が減ったの仲間のお陰と少し気づきました。前回那須に居た時は出来なかった、本音で話す事も少しは出来るようになり、あまり話さなかった仲間とも話すようになりスリップして那須に戻った事は自分にとっては良かったと思う事も出来き、約八ヶ月那須で生活をして去年の十月に野木に戻る事が出来ました。自分は、「どうすれば回復出来るのか、どうすればクリーンを維持出来るのか」が入寮して二年五ヶ月経ってもまだ分からないことが沢山あります。ですが、仲間と共に、時間をかけてゆっくりと回復する方法やクリーンの維持する方法を学んでいけばいいと思います。誤字脱字があったかもしれませんが最後まで読んで頂き有り難うございました。



「主は道を造られる」

依存症のみっちゃん

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。

明けましておめでとうございます。3回目のニュースレターを書くことになりました。早いもので12月24日で1年8ヶ月となりました。那須1stステージセンター、野木2ndステージセンター、宇都宮3rdステージセンターとステップアップをしてきました。3rdのPGでは地区清掃やダルクミーティング、ウィークリーセッション、盲導犬ボランティア、運動ジム、ハードストレッチ、T-DARPP、洗車等、毎日楽しくPGをしています。さて、皆さんは胡蝶蘭を育てた事がありますか。胡蝶蘭は多年草の植物で、地上部が枯れずに枝葉を残したまま冬越しするので、花が全て落ちてしまっても毎年花を咲かせる事ができます。水の上げ方や置き場所、湿度等に気を配りつつ花を楽しんだ後、手順に従って丁寧に植え替えます、植物も私たちと同じ様に生きています、胡蝶蘭に対する適切なケアを知らなければ、また花を咲かせることはできないでしょう、胡蝶蘭の世話を通じて、施設の仲間と育成していく事の重要性を再認識しました。仲間一人ひとりの性格を特性を把握しつつ声かけをし、気持ちよく日々の業務に当たりたいと思います、植物も人もそれぞれの特性を知った上でいかにそこに愛情を持って心に向けるかが大切だと改めて感じている私です。毎日のミーティングでは、話上手は聞き上手という諺があります。これは話の上手な人ほど相手の話をよく聞いているという意味です、聞く時の注意すべき点は、話に先入観を持たない、聞く事を面倒くさがらない、相手を嫌がる気持ちを持たない事、つまり素直な気持ちで話をそのままに聞く事が大切なのです、話し上手な人とは相手の話をしっかり受け止め、的確な応答が出来る人のことです。例

えば笑顔を絶やさず頷く事で相手が話しやすくなり、適度に相槌を打つことは話にリズムをもたらします。これからも、ミーティングで聞き上手を目指したいと思っています。それと、良い事を書き出す事、「過福は糾える縄のごとし」「人間万事塞翁が馬」と言われる様に良いことと良くないことは代わる代わる身に起こるもの、という見方があります。一方でトラブルやアクシデントと言った良くない事が立て続けに起こる事は、「踏んだり蹴ったり」「一難去ってまた一難」誰しも経験があるでしょう、他方で良い事が立て続けに起こる事を意味する諺や慣用句はあまり見かけません、これは、人は、良いことよりも、悪い事の方が記憶に残りやすく、強い印象を受けるからかもしれません。私は良い事を記憶に残すための行動に、その日にあった良い事を3つ書き出します。些細なことでも思い出して、1日の終わりに書き出すことで幸福度が上がり、気持ちが前向きになるかもしれません。今日はこれが良かった、嬉しかった、と思いを巡らせ書きだす事は、身近にある「良い事」に気づくきっかけになるのではないのでしょうか、去年は忙しかったけど楽しい事が沢山ありました、今年も良い年になりますように、助け合いの精神を大切に頑張ります、私は栃木ダルクに来て良かったです。自分の欠点や短所と向き合い、責任感や人の話を聞く事、これができるようになりました、薬物や自滅的な生き方に逃げない人間になれた事、本当に感謝です、神に感謝します、読んでいただいて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。

今年も、残りあと僅かとなりました。気が付けば、クリスマスイブの夜に今、こうして筆をとっています。栃木DARCに繋がりが一年七カ月が過ぎようとしています。

現在、那珂川CFで農作業を中心とした生活を送っています。ご存知の人も多いと思いますが、栃木DARCに、お世話になるのは初めてではありません。

那須1SCも那珂川CFの生活も以前、経験したことがあり大きな苦労はなく生活できているかとは思いますが、最近になって、ようやく将来のことをもっと真剣に考えていかなければと、思うようになってきました。クリーンを継続していくことの大切さが、少しずつではありますが理解できてきたのか？少し前までは、二度と刑務所には行きたくない。早く自立してもっと自由が欲しい。と、ばかり思っていました。

勿論、その気持ちは今も変わってはいないでしょうが、もっとシンプルなことに気付けてきたような気がしています。

現在、自分が何の不自由もなく生活できているのには、沢山の方の支えがあるからと実感しています。施設、役所、仲間、近隣の人達、数えだしたら切りがありません。過ぎゆく日々を、当たり前のように過ごさず、小さな出来事にも感謝の気持ちを持って生活出来ているのも、那珂川CFでの有意義な生活が大きな要因だと思っています。

現在、チーフをやらせてもらっているのですが、チーフ業務、農作業PG、便利屋、寺作業、NA、全てにおいて、ほぼほぼ満足しています。頑張れているのか自分では判断するのが難しいですが、その日のベストは尽くしているつもりです。

「自分を褒める」

依存症のしょう

いい状態をキープしてやってこれているのには、勿論クリーンを続けているからだと思いますが、もっと身近に理由があることに最近ようやく気がきました。

農作業PGです。那珂川CFにきて一年二カ月が過ぎようとしています。一年を通して農作業に関わり、色々なことを学びました。単純に農作物の作り方だけではありません。本当に、多くを学ばせてもらいました。お客様に、わたるものを生産しているということで、様々なことを考えさせられます。勤勉に働くこと、人間関係、金銭、物資の大切さ、時間の使い方、等。薬物を使用していた時の自分では、興味のなかったことが、今は、とても大切なことだと思います。前文に記したとおり、多くの方の支えがあって、今の生活が成り立っています。自立後に、今の気持ちや、生活態度を継続してやっていけるか考えると、正直、不安です。どれだけ、クリーンを続ければ、自信につながるのか、分かりませんが一生懸命、生きていこう。とは思えるようになった自分を、たまには褒めてみようと思います。

今後の課題ですが、業務上、仲間達には、かなり厳しいことを言っています。自分自身には、もっと厳しくしていますが・・・自分の言動が、間違っているとは思いますが、考え直す所は、あるかと思っています。なにをするにも、バランスや節度に、注意して行動していけたらと思います。

最後となりますが、施設、職員、仲間、家族、関係者の皆さま、には、本当に感謝しています。そして、那珂川CFで、過ごせた時間を、誇らしく思います。

これからも、宜しくお願いします。

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。

12月にステップアップした仲間

1sc

- ・ショッチャン サポート～リーダーへ
- ・ヨシ メンバー～サポートへ

2sc

- ・該当者なし

3sc

- ・ヒコ メンバー～リーダーへ

CF

- ・ケイチャン スズ コウヘイ サポート～リーダーへ

PP

- ・チヒロ メンバー～サブリーダーへ



12月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院 カトリック二本松教会 匿名者7名

(献品) 匿名者12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) 11名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 7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

「空を見上げて」

依存症のマスミ

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。

3回目のニュースレターを書かせて頂きます、依存症のマスミです。今年も寒い季節になってきました。朝、身を縮こませながら、白い息を吐いてやっとの思いで起きる毎日です。前に施設をとび出したのもこんな寒い季節でした。私は3回途中退寮をしています。最後に退寮をしたのは今年の2月。抗うつ剤を飲まなくなった事や自分の悩みや辛さ、後悔を1人で抱え込みうつが長く続いたのち、しんどくなって外に出ました。もう嫌になってしまっ。どうして私はここにいるのか、ふつうに生きられないのか、家族と会えないのか、自分の過去や問題を棚上げして悲しみでいっぱいになってしまったのだと思います。私が逃げる度に色んな人に迷惑がかかる、生きていることが苦しくなる時もあります。でも生きてることは投げ出せない。日々は否応無しに続いていく、変わるしかない。それは逃げだしたくなってしまう辛さに向き合うことだったり、人に相談することだったり、前を向こうとすることなのだという事も学びました。私はいつも、安定してくるともう大丈夫と思いたくなってしまう。どうしても、私が周りの友達や街行く人とちがうと思いたくなくて…子供のそばに1日でも早くいたくて。リーダーも2回投げ出しました。今は再びリーダーの役割をさせて頂いています。が、課題は多いと思っています。いつも自分で壊してしまう自分について自分で考えないといけません。大切なものがあるから、大切にしたいものがあるからもう傷つけるような生き方はしたくないです。ちゃんと子供の傍で笑ってられる強いお母さんに、子供の自慢の強いお母さんになりたい。そのための回復を今、頑張っています。離れて

いても母として頑張らせて貰っている。与えて貰ってばかりです。だから、今日もこれからはきっと頑張れるし、元気してるよ、大丈夫だよ、大好きだよって遠い栃木の空からいつも想いを送っています。ここでの毎日は忙しいです。朝起きて、夜寝るまでバタバタやる事に追われ、プログラムに参加し、時には怒られ時には笑い…フトンに入るのが1番の癒しです。すぐ寝れるようになりました。そんな忙しさの中、たまにふと立ち止まって空を眺めます。雲がゆっくり流れていて、それがとてもさみしい気持ちにさせます。「この空はつながっているんだなあ」って。先月、児相との面談がありました。母として今の私が考えてあげられること、何を選べばいいのか、いっぱい悩みました。自分のただ子供が愛しい、会いたい気持ちやエゴが先走ってしまいそうなのをこらえるのに精一杯でした。限られた状況、時間の中でどれほど自分の気持ちが伝えられたか、あとから次々と不安や疑問が浮かんでじれったくもなりました。私はいつも自分に言い聞かせます。自分は選んでここにいるのだと。回復して、胸をはって会いたい。だから頑張る。まだまだ頼りないですが、成長していると思います。一日一日を大切に、仲間を大切に一步一步自分の回復を歩んでいきます。稚拙な文章にお付き合い頂きありがとうございます。



「12月13日を迎えて3年」

依存症のハマハマ

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。



私は今年でここ那須に来て3年になります、早いもので夏を三回越し水遊びや楽しい暮らしを沢山してきました。自分でも楽しかったので、一日一日がとても楽しく感じました。こんな事って自分でもなんでこんないい暮らしができたのだろうと思っています。本当に自分にとってこんな事で、いいなと思っていますし、これからも自分で那須に来て本当によかったと思います。自分では楽しみを追って生きてきましたが一番楽しかったのは色々人たちに巡り会えたことです。自分の楽しいことは、温泉に行ったりボウリングに行ったり、ゴルフに行ったり、映画を見に行ったり楽しかったです。那珂川に行ったりすることは本当に楽しみができるし、本当に楽に楽しくできることが自分のメインです。これから社会復帰するのに当たり計画を立てて自分で幸せな社会生活をしていくために、自分で将来のことを考えたり自分の人生の幸せとはなにをやっても言うことをきちんと考えて結婚の事を考えたり、何か一つ取り柄でも持って生きていかななくてはならないことを考えて生きていかななくてはならないことを考えて生活していかなければならないことでいろいろな事を考えて行かなくてはならないと思います。

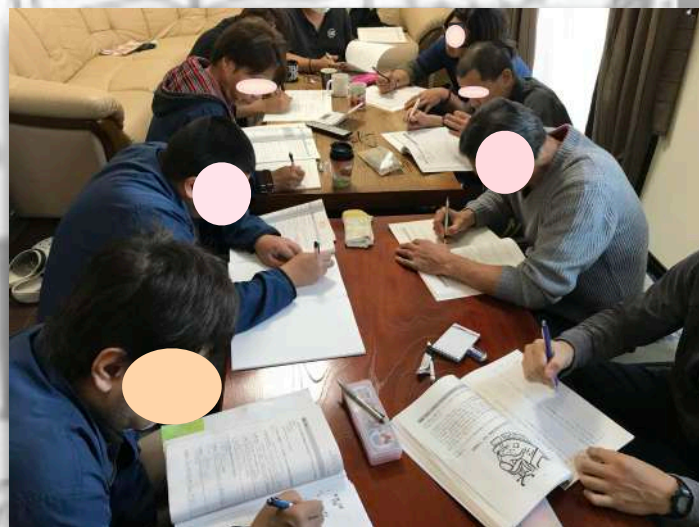
人生楽しくおかしく生きたいですね。宇宙が広い話がそうと分かるのは本当に一回にしたほうがいいですね、また那須に来て、那須御用邸も見ることができてよかったと思います。一生もんですからこんな事で男を上げたいと思います。本当に恥ずかしいと思います。時間までいいもんですよ、いいことだと思います、人は信じようと思わなくてはだめだと思います。これからは自分たちでおせっかいなどせずに地道

に生きなくては将来悪い物を捕まえられませんかと思う警察のような真面目な気持ちが必要だと思います。負けたら一生モンですね、あなたもそうだと言う人もいるかも知れませんが僕は警察ではありません、世の中男らしく生きられることが楽しみですから楽しくおかしく行きたいです。自分の未来は綺麗な人と結婚して幸せに生きていきたいと思っています。どんな事があってもこれからこれを外したらだめだって思いを大切にしたいです。あなた達ダルクの中で生きている一番凛々しい人たちだもん、人生大切に生きてほしいと思います、これからも明日からも今日だけでも一生頑張らましよう、いいことが来るのはそんなときですね、嘘を付く男は本当に嫌だから自分もなるべく正直にいたいと思います。男を上げなければ嘘を付かずに生活することをここでは学んだことや、いつ明日のこと不満があっても今を生きるとゆうことに付け加えて、どうしても会いたいと言う人と合って幸せを考えることもいいと思う、早く家に帰ってグッと思うこと忘れては行けないこと一生の自分の信念を持ってこれからも行きたいと思います。これから不幸があっても幸せになりたいと思います、辛いことが皆さんあっても何があっても頑張って生きてください、怯えることもなにもないと思います、自分の力だから、私は人を信じる言っただけは自分の信念で自分の考えを持って自分で本当の自分を見つけ出したいからです、ほんとうの自分でも一生を考えて生きることだと思います。

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、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段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。



ピア・カウンセリング

毎日1時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いっ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。



編集後記

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

私ごとですが年末にスノーボードで鎖骨を骨折して年明けに手術しました。今年健康に気をつけて生活していきたいですね。

編集秋葉