

SSKO

# Remission

2022/6/1  
NO.241

栃木DARC News Letter

## 目次

- P1 栃木DARC代表  
「通所プログラム」
- P2 PP施設長  
「流れに任せる」
- P3 3rdメンバーメッセージ  
「今思うこと」
- P4 PPメンバーメッセージ  
「信じる」
- P5 1stメンバーメッセージ  
「3年目を迎えて」
- P6 プログラム風景と紹介  
編集後記
- P7 5月のステップアップ  
5月の献金、献品  
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ  
「過去の自分」
- P9 2ndメンバーメッセージ  
「6年の意味」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

## 「通所プログラム」

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

桜が咲いたなと思っていたら、あっという間に6月になりました。5月には30度を超えた日もあり、夏の足音が聞こえる季節となりました。皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクの5月は、連休もありイベントの多い月でもありました。連休中はバーベキューや施設内でのソフトボール大会、那珂川の施設での田植えなど盛りだくさんでした。変わり種では藤岡ダルク主催の駅伝大会もありました。栃木ダルクは安定の最下位でした。来年こそは脱却したいです。イベントが続くと通常での過ごし方がわからなくなりますね。依存症はドーパミンの過剰供給です。ワクワクの矛先をどこに向けるかは回復にかかっていますね。とはいえ夏の気配を感じるとなんとなくワクワクします。

最近の相談件数は、コロナ前に戻りつつあります。平常時に戻り、依存状態にあったのに気づけなかったものが表面化してきたのだと思います。コロナ後コロナ前という一つの時代の転換点と言えるかもしれません。コロナ後に多くなっているのは、ギャンブル、スマホといったプロセス系のものと若年層の市販薬です。以前には聞かなかった薬剤の銘柄を聞くことが多くなりました。ほとんどが鎮咳剤や鎮静剤です。数年前と比較するとゲートウェイドラッグは市販薬に移行したと言えると思います。

これ以外にも地下での処方薬売買などでよくわからない精神薬の濫用も多くなっているように思います。大麻の使用罪の施行の前に合法の薬に取って代わっています。施工前にすでに流れが変わるとするのは日本ぽいなと思いますね、使用者も世の中の流れに乗って行くんですね。成分も20年前のシンナーと比べるとえらい違いです。一つ一つの薬剤のダメージは小さいのですが、その分長期化するという難点があります。ますます2次予防（早期発見、早期介入）の重要性を感じます。ダルクは3次予防（回復支援）に属していますが、プログラムに入ってから早期社会復帰には重く関わることなので、無関係ではありません。社会とのずれを感じることはない早期の復帰を目指すには早期介入は重要です。

そのため、通所のプログラムを始めることとしました。これにより、通所のみで回復する人が出ることを期待しています。休業や長期休暇で社会復帰できるようになれば社会的なダメージも少なく、自治体や家族の経済的な負担も少なく済むと思います。通所プログラムの実施により、社会のニーズに合った障害福祉サービスの提供ができると思います。



## 今月活動予定

6月

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 3日 家族教室 再乱用防止教育事業県南
- 5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
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 12日 東京保護観察所
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 那須看護専門学校実地研修1sc
- 15日 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 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
- 23日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム
- 29日 那須看護専門学校実地研修
- 30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®

「流れに任せる」

ピースフルプレイス施設長  
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。



5月の連休を終え、新緑の季節と言われる時期になりました。気温も暖かくなり、衣替えをしたり暖房器具をしまったり生活環境の入れ替えの時期でもあります。そんな春の心地よい暖かさを感じる季節ですが、ダルクではメンタルケアを普段より意識的に取り入れることが必要な季節でもあります。

先日、5月連休明けの月曜日の朝。PP全体の雰囲気がネガティブな空気に呑み込まれそうでした。楽しいイベントも含めて数日続いた休みで日常の生活バランスが崩れてしまい、休み明け「現実」に引き戻される感覚が、マイナスの感情を大きくしてしまったのだと直ぐに感じました。

無理にポジティブになる必要もないのですが、連休明けのプログラムはせめて体を動かすスポーツプログラムにした方がよいなと思いました。

休み明けは、なんとなくスイッチが入らないものです。その、なんとなく鬱っぽい気持ちはそのまま。でも体は日常を過ごすことで、なんとかやり過ごせることも確かです。問題の解決はせずとも、成り行きに任せて「今日一日」を過ごす生き方で良い、と私自身が主治医に教えてもらった過ごし方です。依存症の私たちは問題の解決を直ぐに求めたくありません。スッキリしないグレーゾーンの中にいるその時間が耐えられないし、早く解決して楽になりたいからです。アクションは直ぐに結果を感じさせてくれるので、その感覚を生き方にも求めてしまうのかなと思います。

ダルクにきて、仲間との生活の中で変わらない（と感じる）日常を送る毎日

ですが、その単調だと感じる時間の中でしか気づけないこともたくさんあります。日常って大事。最近は、そう思うことが増えてきました。

PPのメンバーたちと一緒にいてよく考えることは「低空飛行で生きるこの意味」です。普段から頑張ることが当たり前になっていたり、もう頑張れないと常に思いながらギリギリのラインで生きている感覚があったり。調子が良い時なんて殆どないと感じていたり、自分の気分の波に振り回されて疲れてしまったり。多くのメンバーの気分や感覚の基準は常に低いところにあるように思えます。私自身も同じ感覚がある中で行き着いたのは、低空飛行で生き続けることで、次に繋げることができているということ。上げすぎない（上げたくても上がらないのが実情ですが・・・）で低いところにいる自分を理解して受け入れることができれば、無理をせず、頑張りすぎないでも大丈夫と思えるようになっていくのかもしれない。低空飛行だから見える自分や世界もあります。

単調だと感じる毎日や、今の自分の感覚をそのまま受け入れることを大事にしながら、この季節をなんとかやり過ごすためにPPのみんなと一緒に続けてみようと思います。



## 「6年の意味」

### 依存症のナガトモ

## 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。



早いもので、6年目を向かえました。依存症のナガトモです。恥ずかしい話し、6年いていまだ、卒業出来ません。ネガティブな毎日を過ごしています。その訳は自分にあります。ただ居ればいい、覚醒剤だけ打たなければいい、そんな考えで日々を送って生活しておりました。そんな、私ですが、とうとう、覚醒剤の欲求に負けてしまいました。それは2ヵ月前のスリップです。施設を退寮し、6年ぶりに体に入れてしまいました。6年ぶりの覚醒剤は、本当に良いものでした。笑始めのうちは、それでやることをやり。笑。でも時間がたつにつれ、自分がおかしくなっていく事に気付きました。それに、5日間泊めてもらった友達の家をケンカして飛び出し、施設にもどる訳ですが、その前に実家に電話をし、両親と話したのですが、まだ信用してないとの事でした。宇都宮の施設に連絡をしました。宇都宮の施設長には一から那須で、頑張れるならもどってこいと、自分はその時はハイと返事をしました。ここからが、地獄の始まりであり、1週間離脱との戦いで寝たきりでした。6年間のクリーンを潰したショックで頭がおかしくなり、その時、死を意識しました。そんな時、那須の仲間の優しさを知りました。誰一人自分を攻めることなどせず、優しく何も言わずに見守ってくれました。

いままでの自分は、仲間の影口・悪口ばかりでした。本当に自己中心な性格ではずかしいです。これからは、那須で仲間にしてもらったことを新しい仲間にしてあげたいと思います。こうして2ヶ月が経ち那須の施設長に認められ、次にすすむ訳ですが、野木セカンドステージセンターです。私は那珂川から、はじめ宇都宮サードステージに行ったもので、セカンドステージははじめての経験になります。私は対人恐

怖症と精神分裂症と言う病をもっており。いつ症状が出て仲間に迷惑をかけてしまうか、ものすごく心配でした。はやく仲間に馴れて、自分を分ってもらい居場所を作らなければものすごく焦ってしまい、空回りしてたった2週間で施設からまた逃げてしまいました。その時とった行動は、また実家の両親を頼り家に入れろ入れなければ、家に火をつけ、死んでやる事をいい親を脅かしました。笑。親はやってみろとの事で6年前の脅しが通じません、次にとった行動が泣き脅しです。これも通じず、親に言われた事はそうゆう所だおまえの変ってない所はと、ホントもうバレテマスネ。笑。ホントにもう、はずかしくて、はずかしくて。

このニュースレターを見てますか、お父さん。正直に書きました。私はあなたに、謝りません。今後は自分の力で自分の為に生き、自分の為に変ります。

それと、今の自分には、施設と仲間が居るので大切にすれば必ず回復できると思います。卒業したら、自分をご馳走しますので、飯でもいぎましょよ。

必ず卒業します。

これで、ナガトモのニュースレターは終わりなのですが、文字が100文字たらないとの事で、誤らなければならない人何人か書きます。

宇都宮の施設長ルール違反ばかりしてごめんなさい。

那須の施設長疑ってごめんなさい。今まで影口悪口言ってしまった、仲間ごめんなさい。誤りましたよ。これで終わり。いいね。★★★



## 「今思うここ」

### 依存症のクロ

### 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。

入梅から初夏に差し掛かり、雨や湿度や気温に悩まされる毎日ですが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私事ではございますがこの度めでたく、施設生活が2年を迎えました。紆余曲折を経て何とかここまで来られたのも関わって頂いた多くの仲間や存在、各施設長の数々の教え、施設生活を通してやり直すチャンスを頂いた賜物だと思っています。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

さて、早速本題に入りますが施設生活も板につき慣れも生じてきている所です。だからこそ、今思うことを綴り決意新たに今後の生活に活かす為にこの場をお借りしたく思います。

本来の私はだらしの無い人間です。部屋を汚くするのが大得意で身なりにも関心が無い上に疎く清潔感の欠片もありませんでした。そして危機回避能力も無いために客観的に物事を見る事が出来ずにいました。自身の事なら尚更興味が無かった様に思います。

ですので、状況把握が疎かであり気が付いていたとしても対策をする事はありませんでした。何か問題が発生した時に決まって私がする選択が先延ばし、もしくは保留です。明日やろうからの問題自体を記憶から抹消する合わせ技で考える事を止め、その後は言い訳、屁理屈、話題のすり替え、黙秘、責任転換等の秘奥義を活用して急場をしのぎ、最終的には抽象論で曖昧な着地点を目指し問題自体をはぐらかす処世術(笑)を多用していました。

ですので、人間的な成長をする機会を悉く回避しているので中身のない形に仕上がってしまいました。しかし反論はする質の悪い存在だったと思います。

薬物が絡むと更にダメ人間になりました。このことから私はリスクアセスメントが不得手だと気が付きました。もっと言えば計画的な行動が苦手かつ優先順位の選択に偏りが有ることです。

建設業用語にハインリッヒの法則というものがあります。1つの重大災害(死亡事故クラス)が起るまでに5個の休業災害(骨折等)が、更にその下に20個の不休災害(打撲等)が、更に深堀すると100個のヒヤリハット(転びそうになった等)が隠れています。要はヒヤリハットを未然に防げば重大災害に結びつかなくなるという考え方です。これはヒヤリハットを引き金に、不休災害を再発に…と変換していけば薬物にも置き換えが可能だと言えます。

これとマーフィーの法則(失敗する可能性を孕んでいれば、いずれ失敗する)を併用すればリスクアセスメントの重要性とリスクを放置することの危険性が解かります。

上記で述べた通りに、私は計画的な行動が苦手です。本音を言えばスケジュールを立てたり逆算しての行動は嫌いです。感覚や直感を信じての場当たりの行動が主で、その為にレスポンスとクオリティーを大きく欠く要因だと理解しながら何も対策をしませんでした。ですが、今後は危機回避能力と計画的行動を身に付けない事により生じる不都合を考えなくてはいけないと強く思いますし、やらねば元の本阿弥です。長期的に物事を見定める先見性と、私自身にとっての最良な選択ができるようになる事が理想です。その為に今後の施設生活を有意義に過ごしたいです。最後まで読んでいただき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（コミュニティーファーム）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。

## 「過去の自分」

### 依存症のマッチャン

初めまして依存症のマッチャンです。過去では、子供のときからゲームセンターのパチンコをやりつづけて依存になってしまいました。学生時代は、中1の時に彼女ができて中学の3年まで学校が一緒だったので彼女と遊びながら学校に通っていました。

中学を卒業し最初の就職先は、福祉施設の高校を先生が決めてくれました。就職場所に行きそこでの作業は、タオルたたみや、コーヒー豆の選別と草むしりを行なっていました。とても簡単な作業内容でしたが給料が少なかった為、やめることになりました。その後、キツキという就職場所で働く事になりましたが給料が1万円だけしかもらえませんでしたので、さすがに生活するには、月1万円だけでは無理だと思いやめてしまいました。少したってからパチンコ店に行き面接を行い2、3日すると面接の結果、受かわりましたが、その店まで行くには、自転車で1時間はかかるのでやっぱり通勤が1時間以上もかかる所だと働く前に疲れてしまうのでことわることにしました。

それから1年程遊んでいるうちにお金もそこつきになりこのままでは、生活ができなくなると気づき新たに警備会社に行きそこで又面接を受けました。警備会社で警備員として働き始めました。ここでは1日9,000円貰うことができました。

自分は、花は、あまり興味がないので働く時には、花を見て仕事に付くのはあまり好きではありませんでした。自分が働いている場所は足利にあるフラワーパークの中にある駐車場でしたのでした。最初は、何がなんだかわからず戸惑うばかりでした。仕事の先輩たちから始めは注意ばかり

されていたので最初の1ヶ月は、本当に大変でした。そのうち慣れてきて仕事がとても楽しくなりましたが、又悪い癖が始めて仕事とパチンコの繰り返しが始まりました。そこで体がついて行かなくなってしまう仕事に影響をあたえ体もついていかにそのまま止めてしまいました。あげくのはてには、ゲーム、パチンコ三昧となり、親と喧嘩をしまい家出をしまいました。家出中に又お金が無くなりやっではいけない事をして警察に捕まり刑務所に入ることになりました。刑務所生活は、反省の毎日でした。今現在は、刑務所を出てダルクに繋がり生活をしています。生活内容は、毎日農作業プログで頑張っています。最初の3ヶ月は、施設になれる事の大切さを覚えて行く事により、今現在は、ステージ2になってDVDも観る事が出来るようになり、毎日楽しく生活を送っています。まだまだ分からない事ばかりですが我慢や辛抱をして楽しい農作業を覚えて頑張りたいと思っています。

話は、変わりますが、自分がCFでの生活を送っていますが、色々な事を早く覚えて新しい仲間へ教えることが出来るように頑張っています。

少し前にイベントで田植祭を行い栃木ダルク全施設が集まり自分が生活を送っているCFが主催で田植えを行い仲間たちに教えることが出来て本当に嬉しくてたまりませんでした。これからも頑張って生活を送って行きたいと思っています。

皆様こんな自分ですが、マッチャンスマイルを忘れないでください。

又、ニュースレターを書きます。

## 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。

## 5月にステップアップした仲間

### 1sc

・テラチン ヨッサン サポート～リーダーへ

### 2sc

・該当者なし

### 3sc

・ショウ ケンタ Stage 2～Stage 3へ

### CF

・マッチャン Stage 1～Stage 2へ

・ツネ リーダー～チーフへ

### PP

・アキ サチエ Stage2～Stage3へ



## 5月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者5名

(献品) 匿名者7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) 8名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 8名 PP(女性) 13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

「信じる」

依存症のマスキ

## 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。

4回目のニュースレターとなりました。依存症のマスキです。恥ずかしながら、途中退寮をくり返しているがためにニュースレターがまわってくるのが異様に早いです。でも、書きます。

2月、無事フォーラムを終え、やっと一年のバースデーを迎えるはずの5日前、事務所に呼ばれました。リーダー降格。それもそのはず、フォーラムで注意されていた家族との写真を撮っていたのです。意識も認識も甘かった私はショックでした。と、同時に人間関係の問題、人への不信感や不安、ここでの居場所を役割に頼りきっていたため「みんなにどう思われるか怖い」「もうやっつけていけない」と思い、迷いを振り切り出てしまいました。そこからのことは、めちゃくちゃです。当然と言えば当然。きつとうまくいかない自分でも分かっていたはずなのに。施設に繋がって、自分なりに頑張ってきたり繰り返しの中で変わっていく自分を感じたりしていたつもりなのに。何より変わらず子供を想い続けて、だから頑張って、それこそ1日たりとも忘れたことなんてなかったのに。出て、飲んで、崩れてからは大切なものが何もかも見えず、とにかく飲みたい、使いたいの一心でした。素面でいても未だに衝動的になってしまう自分、飲んでしまえば自分が自分でなくなってしまう自分、社会の中で生きていけない自分、くやしい自分、みじめな自分、自分が嫌いな自分…。受け入れ難く、情けないですが、そういう病気の自分を認めさせられました。望まない行動を、望まない結果を自分でとってしまうことは本当に苦しいです。こんなことがしたかったわけじゃない。大切にしてきた気持ちがある。頑張ってきた時間があるのにって思っても、何も言えなくなってしまう。

受け入れて、再出発です。私は、人を信じるのが出来ません。自分のことを大切にとも思えません。思ったことは一度もありません。でも大切な人がいる。守りたいものがある。それを守りたいならそんな今の自分をまるごと脱ぎ捨てて、自分の人生を大切にできるように、又信じられるようにならなければいけないと本当は気付いています。生き方を変えることも、自分を変えることも簡単なことではないです。自分の生きグセが根強く、それを手放すことに不安もあります。でも変わりたい。変わっていく自分を感じることがうれしい。生きていけるようになりたいです。こんな私を信じてくれる人を信じて今日も一日自分なりに前を向いて歩いていきます。PPはいつも笑顔が絶えないです。でも、そんな中で私だけ笑えない時もあります。そしてそんな自分を許せるのもまた、PPなのです。良い時も悪い時も、ありのままの自分でいられるようになってきました。そう思わせてくれる仲間へ感謝です！傷付くことにも傷付けることにも慣れてしまわないようにしたいです。今回も私がリラプスしたことで沢山の人に迷惑をかけてしまいました。いつか、本当に自分の足で立って埋め合わせができればいいな、とおもいます。そんな未来を造っていきます。乱文になりましたがお付き合い頂きありがとうございます。とにかく一言、“感謝”です！



## 「3年目を迎えて」

依存症のヨシ

### 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。



アディクトのヨシです、ニュースレターを書くのは三度目になるでしょうか、皆様方元気に頑張っているでしょうか、これから暑い夏がやってくるので、体に気をつけてください。刑務所三年半を満期で出所してすぐに施設に繋がったので計7年位になるでしょうか、自由が6年半にもなるので、シャバの事などウル覚えがほとんどです、特に道路、道を忘れてしまっていることにびっくりします、シャバにいる時は東北の道なら、俺に任せろ、と良い具合でしたのに、今は地元を通る時にあれあれといった感じになってしまうのです、皆様の中に刑務所を長い間経験した人もいますが、そんな認知症的なことを経験した事のある人いませんか、いない間に道が出来、商業施設が立ち並び覚えている地と違う感じがして迷子になりそうです、これは早くシャバに出てみるしかないでしょう、しかし、なかなか出れないのがこの施設です、幸い自分の場合は実家からは今は帰ってきてもらっても困ると言っていますが、顔を出せば、入れてくれると思うのでなんとかなりそうです、ただ長くは実家にいる必要もないのですアパートを見つければ出ようと思っていますので、ただ心配なことが1つ起きたのです実家の弟に何かあったようなのです。この間外食の際に偶然知人に会ったのでびっくりしたのですが帰り実際に弟のことは知ってるかと聞かれたので分からないと答えたのです、車に乗ったあとに思い返してみると命がかかった質問に違いないと思い、施設長なら知っていると思い弟に何かあったのですかと聞いてみるとしばらく黙っていて【今は教えられない】とゆう答えが帰ってきたのです、皆様ならどう思いますか、弟は死んだのではな

いか、と思うのが普通でしょう。私もそう思い、居ても立っても居られないのが今の心内です、気になって気になって仕方ありません、弟が特別な状況下にあるゆうと私の状況も変わってくるとゆうことです弟がだめだとゆうことはお鉢が回ってくるとゆうこと、実家の両親70を超えたおじいちゃんとおばあちゃんです、妹はいることはいるのですが、結婚して大阪にいますとゆうことは俺が実家の農業をやらねばならないかもしれません多分私も予想はあたっていていると思います、毎日寝不足でたまりませんよりによって私は今那珂川にはいないのです、昨年の夏プログラムを受けれないまでに体力が落ちてしまったのです。見かねた施設長が気を回してくれ、那珂川は農業が主体の体力がいる所なのです当然体力のない私には務まるわけがないのです、ですので作業のない私のような人がいる那須に移動となって今は那須にいます那須はメンバーも違ければ規則も違う私にとっては一からやり直しの気持ちです、作業もありません体力のなくなっている私にはいい環境には良かったのかもしれませんが夏だけだったのがもう約一年が経とうとしています、なんとあろうことかあの体の自由がきかなかった私も体も自由になんとか動かせるようになり笑顔も漏れるようになりました那須様様です、それに今ではリーダーにもなりました、これには私もびっくりしています、いずれは那珂川に帰ろうと思っています、土産話ができたとゆうことだ、頑張ったかがあるとうことだ、この姿を早く那珂川の施設長を始めるみんなに見てもらいたいのが今の気持ちです。

# 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

6月に入り雨がが多い日が続き関東地方も梅雨入りですね。

上半期も残すところ1ヶ月となり時の流れの速さを感じています。

雨が多く寒暖差があるので体調管理が大変ですが、皆様もお身体ご自愛くださいませ。

編集秋葉