

SSKO

Remission

2023/8/15
NO.243

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「早期介入・早期回復」
- P2 2sc施設長
「近況」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「施設生活」
- P4 PPメンバーメッセージ
「変化」
- P5 1stメンバーメッセージ
「五十歳を超えて」
- 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
「過去～現在」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「塀の中を経験して」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「早期介入・早期回復」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

毎日うだるような暑さが続いております。
皆様熱中症対策は万全でしょうか。

早期発見、早期介入はどんな病や社会問題でも早期解決への糸口になるのは承知のことと思います。もちろん依存症業界でも第2次予防として何十年も前から言われていることですが、そのタイミングやスキルはまだ未成熟と言って良いでしょう。これまで日本では一時予防に力をいれ、使わせないことが一番の早期介入として重要視されてきました。確かにその成果はあると思います。ですが依存症の恐ろしさを過大表現することで、早期介入の機会を逸しているのも事実です。家族や本人の相談窓口への敷居を高くしてしまっています。否認を強める要因にもなり得ます。

依存症に至るまでの時間はもちろん個人差がありますが、初めての使用から2年から5年くらいだと思います。20年以上関わっている経験的には周りから見て上記を逸した行動をとるようになったり、違法薬物の場合であれば、逮捕されたりしたらほぼ依存症になっていると判断して良いと思います。ですがダルクに相談に来る段階でもうすでに10年以上経過しているケースがほとんどです。そのため長時間のリハビリが必要になり、ますます繋がりにくい状態を作っていると言えます。

ではどの段階で相談に行ったら良いのでしょうか。初めは一緒に使用している仲間以外には隠れて使い始めます。ですがだんだん慣れてくると警戒心が緩んだり、隠す余裕がなくなったりしてきて、周囲の人たち（特に

家族）は気づくことになります。その時にはもう相談すべきだと思います。その時点ですでに2年以上は経っていると思います。精神薬やアルコール、ギャンブルなどはどう判断すべきか難しいところですが、仕事に支障をきたすようになったり、感情変化が著しくなっていたりしたら相談した方が良いでしょう。

早期発見、早期介入は早期回復につながります。依存対象を中心とした生活が長ければ長いほど、問題は深刻になり、回復には時間を要するようになります。

ダルクでの相談は始めから入寮ありきの相談ではありません。通所もありますし、依存症回復支援施設なので、依存症になっていなかったり、依存症以外の病気の方を引き受けたりしても責任が取れませんし、回復支援ができる自信もありません。まだ予備群だと判断した場合にはその段階での予防方法などをお伝えすることができます。また違う病気だなど感じた時にも医療機関などを紹介することもできます。

県内にある社会資源がどのような業務をし、どのような支援をしてくれるのかは、まだまだ知り得ない部分もありますが、持っている中から一番の手札を開示することはできません。

まずは相談、そのためには相談しやすい環境づくりも大事だと思いますので、各機関とより良い連携づくりをしていきたいと思っています。

今月活動予定

8月

- 2日 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
- 5日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 7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
- 8日 施設見学（栃木県精神保健福祉センター）1sc CF
宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 再乱用防止教育事業県南
- 16日 これからの家族会&オープンスピーカー
- 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
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28日 県依存症関連機関連携会議

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 定価100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®

「近況」

2sc施設長

秋葉紀男

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。



梅雨が明けたと思ったら夏本番！
猛烈な暑さが連日続いていて
2ndStageCenterがある栃木県野木町では連日35℃を超える猛暑日が続いています。このニュースレターを書いている本日の栃木県野木町では外気温が37℃を記録していてこの暑さの中での体調管理は大変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。

今年はコロナの影響がなくなり各地で花火大会や夏祭りなどのイベントが開催されて楽しい夏になりそうです。

栃木ダルクでも各地のダルク関係のフォーラムやイベント参加に加えNAのイベントも入り出して利用者の外出する機会が増えてきています。ただ今の所はコロナが治まりつつあるといっても外出時はマスク着用を徹底しています。ですがこの暑さの中でのマスク着用は大変厳しいものがあり徹底するのは難しさを感じています。

さて話は変わってここからは2nd StageCenterの近況報告をさせていただきます。

2ndStageCenterは現在9名（8/1現在）の仲間が回復のプログラムを受けながら共同生活をしています。ここ最近で大きく変わったことは、4月から生活訓練事業所を開始した事です。

昨年から2ndStageCenterでは障害福祉サービスを実施するにあたり外部から有資格者を募集したりして開設を目指していましたが中々上手くいかずにいましたが、有資格者も雇われてなんとか4月に開設することができました。

昨年からの話では生活訓練事業所ではなくグループホームにする予定でしたが現状の栃木ダルクの状況を踏まえた結果、生活訓練事業所にする事になり4月から栃木ダルクからの修了生を2人雇い入れて開設する運びとなりました。元々ある栃木ダルクのプログラムなどが生活訓練になるので生活支援員はダルクのプログラムを修了していれば特に研修等を受けずに支援ができるのでこれから1scやCFでも障害福祉サービスを開始する予定なので修了生の就職先としても機能していくと思います。支援していく中で自身の回復も深められる良い職場になると思っていますし、外部からの依存症者ではない人の入職もあることから良い刺激もあり私自身も良い職場だと思っています。

これからも長く継続的により良い回復支援を目指していこうとおもいますので栃木ダルクをよろしく願います。



「塀の中を経験して」

依存症のアトム

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。



私は3度の逮捕歴があります。3度とも全て覚醒剤取締法違反です。1度目は36歳の時、2度目は53歳の時、3度目は54歳の時。1度目、2度目は執行猶予で3度目は刑務所で栃木県にある喜連川社会復帰促進センターでした。2刑持ちの3年6ヶ月の刑期で約7カ月の仮釈をもらい、2年8ヶ月ほど務めてきました。刑務所での生活はとても単純で毎日なんの刺激のなく、とても苦痛な時間でした。楽しみと言えば昼食後の将棋位なもので、後は刑務作業の繰り返しでした。刑務作業はダルマ磨きで、その単純作業ときたら、たまったものではなく、時間の長い事、長い事。そんな刑務所生活を経験し、今思う事はもう二度と刑務所はゴメンという事です。

私は、3度目の裁判で裁判官に「今度は覚醒剤を合法にしてからやります。」と言いました。その時の考えは、まだ覚醒剤に未練があり、またチャンスがあれば必ず覚醒剤をやりたい、絶対にやってやろうと思っていました。まず、覚醒剤をどうやって合法にすればいいんだろう？そうだ、覚醒剤合法化運動のホームページを作って、ホームページ内に署名のページを作り、みんなに署名をしてもらえば何とかできるのではないかと本気で考えていました。今となっては馬鹿げた考えで本当に覚醒剤によって頭が狂っていたと思います。刑務所に行ってからその考えは1年位変わらず、ある日、ふと、これからダルクに行くんだから覚醒剤を合法にしても覚醒剤をやる事は出来ないんだ！と思い付き、こんな無駄な事はやめようと思えるようになりました。それからは覚醒剤の事は少しずつ考えないようになっていき、これからの将来の事を考えられるようになってきました。でもまだ覚醒剤を使わない人生より覚醒剤を使う人生の方が勝っていて、なかなか覚

醒剤の魅力には勝てない私でした。

私は現在、野木セカンドステージセンターにお世話になっています。3月5日に来て、もうすぐ4ヶ月が経とうとしています。メンバーからすぐサポートになり、1ヶ月足らずでリーダーとなりもうすぐ3ヶ月が経ちます。栃木ダルクに来て、しかも、セカンドステージセンターに来て、考えが随分変わりました。今は将来の夢が持てるようになりました。何と言っても今は、覚醒剤を使う人生より覚醒剤を使わない人生の方が楽しいと思えるようになりました。仲間の中にいる事がこんなに充実していて楽しい事だとは思ってもみませんでした。これからは是非、自分でもダルクを作り栃木ダルクの真似をしてピラミッド型の仕組みを作り、みんなが前向きに人生を送れるよう考えていきたいと思う様になりました。そしていつでも仲間と共に生活し、みんなの役に立てるように生きていきたいと思います。私の得意分野はシステム開発です。この経験を活かしダルクの中でパソコンの使い方をみんなに教えたいと思います。そしてダルクの仲間とコンピューターの仕事をしたいと思っています。ダルクの中から社会に役立つ人を育てられれば良いなと考えています。覚醒剤を使っている時は、覚醒剤の事しか考えられずにいたのに今の私は夢を持てるようになりクリーンのすばらしさを感じています。これからも仲間から離れず仲間と共にいい人生を送っていきたいと思います。これからが楽しみで一杯です。ありがとうございました。



「施設生活」

依存症のケンタ

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。

今回で4回目の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。令和2年8月に那須の施設に入寮しました。入寮当初は、前回いた八王子の施設で自分のアディクションである、ガスでスリップして八王子で生活が出来なくなったことに後悔や那須の施設で生活する事に、不安や緊張がありました。ですが、仲間のお陰で不安や緊張が徐々に無くなっていきました。ですが、時間が経つにつれ施設生活が慣れたのは、自分が頑張ったからと思うようになり、しばらくして欲求が入りスリップしました。スリップして自分の頑張りでは無く、仲間のお陰だと気付きました。那須での生活が1年が過ぎた時に、野木の施設に移動させてもらいました。移動した当初は、那須の施設に入寮した時と同様環境の変化や関わったことのない人と生活することに、不安や緊張がありました。ですが、那須の時と同様仲間のお陰で施設の生活や人間関係での不安や緊張が無くなってきました。ですが、半年が過ぎた時に、スリップしました。そして、那須の施設に戻ることにになりました。那須の施設に戻って施設に慣れたことや、人間関係での緊張が無くなったのは、仲間のお陰だと言うことを忘れていたことに気づきました。那須の施設には、約8カ月生活させてもらいました。戻る前は、野木の人自分が受け入れてもらえるか不安でしたが、みんな受け入れてくれてとても、安心しました。野木の施設には、約6カ月生活させてもらい、今年の5月に宇都宮に移動させてもらいました。移動させてもらい、最初思ったのは那須と野木の時と同じで、環境が変わる事での緊張や人間関係での不安がありましたが仲間のお陰で緊張や不安は、徐々に減っていきました。宇都宮

に来させてもらって、今までやった事のない、1週間の目標を立ててコンセプトを考えて、計画を立てて評価して合格したか不合格だったかを考えて、改善していくウィークリーセッションや盲導犬ボランティアやベーシックテキストを使って12ステップのミーティングをするステップミーティングや依存症の人が施設を出て社会で生活したり、依存症ではない人との関わり方を考えるソーシャルスキルや教会のボランティアや施設の付近地区清掃などのプログラムがあり慣れるのに時間がかかりました。以前いた那須と野木でやった事があるプログラムも難しくなっていて人とのコミュニケーションの取り方を勉強するアサーティブプログラムも4つの姿勢「誠実」「率直」「対等」「自己責任」や伝える内容を整理する「事実」「感情」「要求」「提案」などをまとめて仲間とロールプレイをする事や他にも、依存症の人がやりがちな相手を信用させてダメすことを勉強するCon-gameも以前やった時よりもとても難しくなっていて、相手をダメすだけではなく自分をダメすのもやめなければいけないという事なので自分をダメすという事の意味がわからずとても難しいプログラムだと思います。ですが、時間をかけて少しずつ理解していきたいと思います。今後、宇都宮で自分が苦手としている自己主張をする事や周りの顔をうかがってしまう事や周りとのコミュニケーションをとる事などを改善していきたいと思います。文章の展開や誤字脱字などがあったと思いますが最後まで読んでいただきありがとうございます。



「過去～現在」

依存症のナカジ

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。

初めまして。入寮2ヶ月アルコール依存症のナカジです。暑い日が続く毎日ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？自分の過去からの話をしたいと思います。中学卒業後、定時制高校へ入学して昼は自動車関連の工場で働きました。しかし2ヶ月でヤメました。すぐに友達が働いている病院やマンションの外壁にタイルを張る会社へ入社しました。バブル時期で仕事量も多く、給料も多く普通免許取得のお金と初めて買う車のお金もたまり、18才になった5月に取得して初めての車の中古のクラウンを一括で買いました。タイル屋さんに入った16歳の時からシンナーを覚え人から売ってもらった事はなく自分が行っている現場へ盗みに行き、トルエンをほぼ毎日吸っていました。ある日自動車の中で、公園で吸っていたのに気がついたらコンビニの中で吸ってて、そのことが恐くなって以降シンナーをきっぱりヤメました。彼女が妊娠したと聞いた時は、お互い少し前までシンナーを吸ってたので産まれてくる子が身障者じゃないか心配したけど、、、元気な男の子が産まれました。タイル屋をヤメ、夢だったドライバーになりました。最初の会社は4t ユニック車でヒューム管を運ぶ会社で会社の雰囲気は抜群に良かったけど3度重量オーバーで捕まってヤメました。次は大型免許を取得して、埼玉～兵庫までの往復の仕事をしましたが、寝る暇もないのに嫌気が差してヤメました。次は4t車の運転手になりました。関東～九州のくり返しの日々で家に帰るのも7日～10日に一回でしたが楽しかったです。で、ここでヤッテシマッタ！ビールを飲んで、ろくに仮眠しないで走り出してまもなく検問してて酒気帯び運転で一発免許停止、罰金25万。クビになりました。30日の免許停止中、考えた結果、実家の農業を継ぐ決心をしました。妻とも、離婚しました。仲良く買い物にいつも一緒に行ってくれた娘は突然19歳の誕生日に書き置きをして家出しました。息子は21歳の時に自分とケンカになり家を飛び出し

ました。以降2人の子供と音信不通になりました。農業は秋・春がブロッコリー、夏場は葉物野菜の「つるむらさき」をJAに出荷して土曜が出荷が休みなので金曜の晩は毎週飲みに出かけるようになりました。朝帰りすることも多くなってきました。ある日突然母親が、そのうち老人ホームに入りたいんだと言って言い出しました。農業は一人じゃ無理だと思い農地を売りました。何百万の金が入ったその日から「自分の人生が変わってしまいました。」家も母親が売ったから人生初のアパートへ引越し一人暮らしを始めました。朝は開店からパチンコ屋に行きスロットを、20時位からバブに飲みに行く習慣がついて金の使い方がコントロール出来なくなり金も底をつき、生活保護になりました。それからはお酒に金を使うのを優先する生活になりました。そして依存症病棟がある精神科病院へ4回入退院を繰り返しましたが、結果は同じで何年かして人生が嫌になり、119番してから左手首をナイフで切りました。気づいた時は、救急病院で手首を縫ってる途中でした。それから5度目の精神科病院へ入院することが決まり、退院後は施設入所が条件って事なのでアパートにある家財道具一式を知り合いの人に頼んで処分してもらいました。1月25日～5月22日まで入院してて残りの一ヶ月半位は、週に3回AAに病院からバス・電車・徒歩で行き参加していました。5月22日退院、そして病院のワーカーさんに、那珂川CFまで送ってもらいました。改めて、ありがとうございました。こちらに着いた時は、田舎祭りが終わった後でした。施設の生活は、農作業中心のプログラムで、毎日いい汗かいて作業してます。本音は一ヶ月位で退寮しちゃうのかと思ってましたが、全然そんな事なく元気にやっています。今はナスの収穫がんばってます。以上ナカジ

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。

7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

・スズ メンバー～サポートへ

・マックス リーダー～チーフへ

PP

・該当者なし



7月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者2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

- ・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) 9名 3sc(社会復帰) 11名 CF(農業) 7名 PP(女性) 15名計52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

「変化」

依存症のサチエ

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。暑い日が続いておりますが、皆さん夏バテしていないですか？
今回で4回目のニュースレターを書く事になります。アルコール依存症のサチエです。

前の自分だったらこんな暑い日は、仕事にも行かないで1日中テレビを観ながらお酒を飲んでいたなって笑いながらニュースレターを書いています。

さて、宇都宮に来てから8月がくると5年になります。本当に色々な事がありました。初めは、1カ月で元居た場所に帰ろう、お酒を飲んでいなければ又仕事出来るようになるって本気で思っていました。全然ダメな私でした。

仲間の事は仲間だと思ってなく、いつも仲間の事を見るとイライラしっぱなしでした。そんな私ですから周りの仲間達からは「怖い人」何か言ったら怒られる。これが私のイメージでした。施設長に何回それではいけないと言われても、気にしないで生活していました。施設のルールなんて守ろうとなんかせず自分勝手でした。せっかくステージ3になれたのにステージ2になってしまっ、全てが仲間のせいだと思っていました。それからはずっと最低な人間でした。

ルールは守らない。仲間とは喧嘩をしよう。アユさんに何か言われてもハイ、ハイって言って、言う事なんて聞くわけもなく。自分は何もしていない。私は悪くない。毎日、毎日そう思っていました。早く外に出たい。早く卒業したい。毎日、毎日思っていた。リーダーだったのも降ろされて、毎日、何もする事がなくなって暇で、暇で仕方なかったです。だけど気が付くと、それがとてもとても楽なことに気が付きました。プログラムに出て、ワークを

やって食事を食べて終わりです。何もしなくても仲間達は何も言わないし。毎日そんな生活をしていました。いつ頃か、これではいけないと思うようになって来ました。とても簡単な事に気が付きました。自分を変えなくてはいけない。今までの自分のままでこの先も行ったら、私は、ずっとこのままで終わってしまうと。何を変えなくてはいいか？自分で考えました。

①仲間の話をきちんと聞く。

②イライラしない。

③嫌な顔をしない。

今まで私には出来なかった事です。チャレンジしても、うまく出来ませんでした。仲間達に何か言われイライラしても、顔をひきつりながらやってみました。PPには月に1回スマイル会と言うイベントがあります。鍋を食べながら、仲間達の良い所を話すという。いつ頃か、私の良い所で、優しくなった、面白くなった、そんな事を書かれるようになってきました。ものすごく嬉しです。今は、仲間達のために何をしてあげればいいのか、考えるのが楽しいです。料理を作ってあげたり、一緒に掃除をしたり。みんなで農園をしたりして。もっと早く自分を変えれば良かったって思います。この先はまだまだ自分を変えていきたいです。そして、お酒を飲まなかった頃の私に戻りたいと思います。ありがとうございました。



「五十歳を超えて」

依存症のケーヤン

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。



皆様、私のニュースレターは3度目となります。施設での暮らしは、2年11ヶ月となり学び得た事は沢山あります。プログラムに関しても、日常生活にしても、入寮当初からの自分がどの様になっているのか、周りの人達・仲間達が分かってくれているかが気になるのですが、心を閉ざしていた私が、徐々に回復していくのが自分では分かります。

アルコールによって自信を無くしていたわたしですが、サポート業務に就く事で徐々にではありますが自信を取り戻しました。NAセクレタリー・DARCミーティングの司会等に取り組みました。社会では仕事中心の生活で29年間は沢山の実務経験を積んできました。

依存症となったのは、47歳で家族には、迷惑をかけました。吐血して、心肺停止にまでなり、九死に一生を得ましたが、身体が健康でいられるかが今も不安で仕方ありません。ですが、家族は健在です。で、戻る場所もあり、仕事は自営業で二男にして跡継ぎの自覚もあり、家族と回復を一生背って行く覚悟です。

回復に重要な要素は、あきらめない事です。人生は自己責任であって人に頼ることではありません。家を守り、稼業を如何にして伸ばしていこうか、そして自分自身を大切に成功を収める事です。その、自分の思いを一番分かってくれているのは両親です。また、私には2人の息子があり、離婚で親権は有りませんが実家には来ているようなのです。今後の人生をいかに有意義にしていこうかは、自分のターニングポイントでもある今でしかありません。未来を構想するだけではなく、今を構築していくのは自分自身で、アルコールを

止めた生き方を選んだ私に出来ることは、努力を続けること、ただ単に生きる事は、自分自身が望んでいない。

人生は一度しか無いのですから、結果が全てです。残りの人生は真っ当に生き抜く覚悟でいます。綺麗事だけではない生き方が出来るかですよ。一日一日が大切で、仕事に従事しながら、自欠が無い自分なりの幸せな毎日をおくる事が望みです。

過去の自分を捨てるのは無理かもしれませんが。実績を重ねた、自営業を成功させるのが信念であり、Going my way processです。そうすれば、「自分だけではなく、関わる皆が幸せになっていくのでは。」との考えも有ります。

今の私が施設の生活の中で、父の「お前の好きなようにやっとなれ。」の一言だけで現在に至るという事は、まだまだ伸び代があり、気力と体力が回復して、成功へと結び付ける事への可能性を感じます。

人生は長いようで短い気がしますけれど、スピリチュアルな原理を理解していれば、回復が続くのです。

「生きる」って何だろうと考えても答えは出ない私ですが、毎日を地道に歩み続けていけば成功へのチャンスは必ず訪れるのではないのでしょうか。

現実には厳しい道のりで、成功へ向けて日々の生活を着実に歩んでいこうと考えています。

約3年間お世話になっている、栃原施設長との信頼関係を壊すことは絶対に致しません。それではこれにて終わりにさせていただきます。

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

日本列島各地で異常な暑さが続いて暑いのが好きな私でも少し嫌になっています。暑いので水場に人が集まり水難事故が多発しているのでダルクでも気をつけたいと思います。まだまだ暑い日が続きますが皆様お身体ご自愛くださいませ。

編集秋葉