

SSKO

Remission

2023/10/10
NO.245

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「相談の動向」
- P2 2sc職員
「現在の心境」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「苦勞」
- P4 PPメンバーメッセージ
「今の自分と
これからの自分」
- P5 1stメンバーメッセージ
「アルコール依存症」
- 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
「汗と泥にまみれる」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「3年9ヶ月を過ぎて」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

10月に入ってもまだまだ暑い日が続いております。残暑というよりは秋がなくなっただという感じがします。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は、歳のせいか季節の変わり目はあまり調子が良くありません。今は腰痛に悩まされているところです。季節の変わり目はメンタルの調子を崩す利用者さんも少なくありません。職員たちも総動員で対応しているというところですね。

ここ最近の相談状況をご報告すると、アルコールが本当に増えています。やはりリモートワークの影響なのか。かなり依存が進み重症化している30代40代の相談者が多くなっています。覚醒剤もここ1～2ヶ月は増加傾向にあります。40代から50代と年齢が高い傾向にあります。10代から20代の若い層は市販薬が多くなっています。また精神薬の増加も顕著というほどではありませんが、じわじわと増えている感じです。県は今年度から依存症対策推進計画の策定を進めています。早期介入に良い仕組みができる事を期待しています。

さて、話は変わりますが、タイが昨年から大麻が麻薬リストから除外されました。嗜好品としての販売や大麻を使った食品や化粧品も登場し、市場規模は2000億円に拡大すると予想されています。アジアでは初の大麻解禁国となりました。

「相談の動向」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

先月タイに行く機会があったので、どんな感じなのか見てきました。大麻専門のショップが繁華街にはたくさんありました。場所によってはコンビニよりも多いくらいでした。普通に路上でも販売されていました。値段はタバコ一本くらいの大ききで千円くらいです。ですが路上で喫煙している人や効いた状態で歩いている人などは全く見かけなかったのも、お店があること以外は解禁になっているという感じは全くありませんでした。法律がどうなっているのかまでは聞けませんでした（売るのは良いが路上では禁止など）、意外とこんなものなのだと拍子抜けしました。アルコールで酔っ払っている外国人の方が目立ちました。こんなものなのだと拍子抜けした感じです。

日本が使用罪成立に向けて動いています。国にとっては、またダルクにとってはどのような影響があるのか興味がありますね。



大麻ショップ

今月活動予定

10月

- 2日 アディクションフォーラム実行委員会
- 4日 那須看護専門学校実地研修 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
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム 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 再乱用防止教育事業県南
- 19日 宇都宮保護観察所引受人講習会 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
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28日 京都ダルクフォーラム

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



「アルコール依存症」

依存症のマークくん

1st Stage

～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。



はじめまして、依存症のマークくんです。
アルコールと処方薬に問題がありましてとても苦しいです。なので施設に繋がり、仲間と生活をしています。今はアディクションが止まっていますが、なにをしても欲求これが止まりません。その代わりにドリンクで我慢しています。それと精神的におかしくなり、手汗もすごいです。それから手の震えがあるので変な字を書いてしまいますアルコールを止めるのにどうすればいいのかわかりません。だからといってお酒を飲むことは、出来ないので替りにコーヒーを飲んでいきます。とても苦しいです。昔を思い出すと、いろいろとやってしまったと思います、だから今いる施設で回復して元気に戻りたいと思ってます。僕は家族に会って自分の悪い事を謝りたいです。そしてこれからも良くなるようになりたいです。あとはダルクの生活で慣れるまで時間がかかるので、1日を大切にしていきたいと思っています。まだ体力回復している中でも、スポーツやカラオケに行ってもストレス発散しています。歌を何曲か上手に最後まで歌うことが出来て嬉しくて涙が出ました。それと仲間から声が良いねと言われました。その曲はよく自分で聞く音楽で毎日スマホで聞いてました。不眠症で夜中に少し眠れないことが多くてすぐに目が覚めてトイレに行きタバコを吸うことが何度もあります。もしかしたらヘビースモーカーになっているかもと思っています。でもタバコ止める事はできません。できるだけ本数を減らすようにしていきたいと思っています。イライラしても頭でコントロールできるように頑張りたいです。いろんなことにチャレンジしたいです。今までダラダラしてきて、お父さんに運動を勧められてま

した。それでも何もやる気なくてベッドで隠れてお酒を飲み、気付いたら眠り、弟におこされてまして、ありがたうって伝えたいのです。もうアルコールはドラッグだと気づいたのでやりたいことを見つけ、どんな事でも乗り越えることを回復に向けていきたいと思います。早く自立をして、群馬県に戻りたいと思います、それとプログラムやミーティングも話が短くコミュニケーションがものすごく苦手なので、もっと喋れるようになりたいし、話し相手がほしいです。今も自分から話しかける事がむずかしいです、また1から戻るのは大変ですがゆっくりとアルコールをとめて生きて、体を治すために、薬を飲んで生き方を変えるので、ダルクの仲間にならなりたいやなことは、はっきりと話したいと思っています。まず1人だと何も出来ないで施設の人にいろんな事を言いたいと思います、僕の話聞いてもらったりするために、もっと話しネタを作りたいと思います。まずは、自分のおもしろい所はしゃべりかたです自由行動、時間も欲しいです。こんな人生はきついです。もう食べ物もあまりたべなくて吐いたりしてすごくつらいです、毎日、3回は食べはきをしています。それと1日3回を目ざしてご飯も食べられるようになりたいです。あとは毎日過ごしていて、あつと言うまに1日が終わり多分ここからスリップなどはすることは無いと思います。今後アルコールから離れて同じことがないように気をつけたいと思います。



栃木 DARC®

「現在の心境」

2SC 生活支援員 後藤 照男

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。



秋気心地よい今日この頃、皆様方に置かれましては如何お過ごしのことでしょうか。

私は今年3月に5年間の栃木ダルクのプログラムを終了して職員として採用して頂き現在、2nd Stage centerで生活支援員を務めさせて頂いておりますまだまだ新米の職員です。現在入職して約6ヶ月が過ぎましたが、はたして自分のようなものが生活支援員として施設利用者の生活支援などと言う事ができているのだろうか事あるごとに自分に問うことがあります。私も入寮者と同じ薬物依存症者であり他人に偉そうなことなど言えない人生を送って来た人間です。たかが5年間の施設生活でそれを変えられたかという何とも言えないところなのです。私は施設入寮当初から他人や施設に反発をして自分を変えることに抵抗して来ました。だから現在、様々な問題や悩みを抱えた入寮者と向き合った時その問題を解決するには自分を変えること受け入れることが、まず何よりも大切か、でもそれが何よりも難しいかと言うことを自分がそうだった時を思い出しながら話を聞き相談に対応しています。私は何の知識も資格もない人間です。入寮者が十人十色の人生を送って来ても依存症と言う同じ病、同じような経験をして来た者しか分かり合えない部分を生かして人と人との信頼関係を心掛けています。これは私が入寮者と話をする時の口癖ですが、「立場は違っても俺は俺だよ」です。こんな私で良いのでしょうか。

話は変わりますが「私は覚醒剤をやめていません」きっと皆さんは驚かれることと思いますが、これは、ある中間施設の塾長をなさっている方の言葉の受け売

りです。私もその方も覚せい剤など使っていない。なのですが「やめていません」なんです。それは、その方には今現在、守るべき家族や家庭、友人、仕事など様々な大切なものがある、だから薬をやめ続けていられる。いわゆる優先順位があり、それらを失った時に自分の心の底に潜んでいた物が目の前に現れたらそれに抗うことはできないだろうと。私はその言葉に共感を受けました。自分一人では薬物をやめることはできない。誰かしらの支えがなければ到底できることではない。私も薬物依存者です。そのことは重々分かっていました。5年間の入寮生活の中で多くの方からの支えを受けて今の自分があると思っています。私は職員としてまだ日は浅く私が入寮者として事務所スタッフ等をしていた頃を知っている人たちも多く職員と入寮者と言う立場は違えど、裸でぶつかり合える人と人の関係を築けて行ければと考えています。前述したように私は知識も資格もありません。私の過去など人様に言えるようなものではありません。後悔だらけの人間ですが今はもう後ろは振り向きません。何もかも失った私が多くの仲間達と走る私の最後の「ラストラン」のスタートです。私を支えて頂いている多くの方々に感謝しております。本当にありがとうございます。こんな私ですがよろしくお願い致します。それでは末尾になりましたが皆様の益々の御健勝と御活躍を心からお祈り申し上げます。



「3年9ヶ月を過ぎて」

依存症のハマハマ

2nd Stage

～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。



令和元年12月13日に来て、最初、那珂川に入寮して、それから約3年9か月が過ぎて最初は慣れない所がありましたが、自分で一生懸命早く卒業したいと思い生活してきました。苦勞した事と言えばサポートの作業をすることに苦勞しました。後はプレジャーとかレクリエーションなんかは楽しくできました。思い当たる節ではプレジャーで万人プールに行けたことが楽しかったです。また、色々な仲間と会えたのが楽しかったです。苦勞もありましたけど仲間の支えによってそれに打ち勝つことが出来ました。苦勞の中にもいつか実ることがあるんだなーと感じました。自然と触れ合うことが好きなので殺生とかが好きではないので釣りとかはしませんが、ハイキングに行ったり自分の楽しみでフードバンクに行ったりほかのダルクの施設を見るのが好きでした。思い出には自分が行く学校だったかなーという所に行ってみたり自分の母校に行ってみたりまた、懐かしの高校へ行ってみたり、また、お城周りが好きなので僕は国立のきちんとした立派な学校を出ているのでご先祖様はそんな立派なところにしか来ていないんじゃないかなーと思っていました。最寄りにも学校はあるのですがまーそんななかに苦勞や悲しみもあっていつもそんなところに行くとご先祖様に幸せになってもらいたいなーと思いました。ダルクへきて色々な楽しい景色を見たり動物を見たりお金で何を買えるかなーという気持ちにもなりました。日が経つにつれて成長してきた私にとっては将来のことも決まり落ち着いて時が来たら死ぬことがあるでしょうがまーまたうちに生まれ変わって時間までうちで暮らしたいなーと思いました。これからは今61才なので昔の仲間は全部捨てて学校の先生の言うことを聞いて惨めにならないように生活してい

たいと思います。実家に帰っても苦しみや悲しみがあっても近所の人達のいる場所をうろうろしたりしないようにしたいなーと思います。後は依存症になったり苦しみを得たり大きな病気にかかったりしないようにこれから生活していきたいと思っています。また、支援してくれる方々に肩を落とさず生きて行ってもらえるように心に添えるような暮らしがしたいと思っています。苦勞には苦勞を重ねて生活してきましたが苦勞も試練、自分の生きてきた人生をいつも心がけていることをやりぬいて不安や心にもないことをする人や自分でわかることの範囲では許されることではありますが喧嘩をしたり人を殴ったり人を信じなくなったり人にはもう会うまいと心にもないことがあっても仲間に会えたってことは楽しみであってこれからも必要な生き方は固く厳重に貫き通すこととまた体を鍛えたりプールへ行ったりトレーニングしたりおいしいラーメンに連れて行ってもらえるかなーと思ったりもします。早く結婚したいなーと思ったりもしますね。まー自分の恥ずかしさを抑えることによって人との接し方によってはまた楽しい人生を送ることが出来るんじゃないかなーと思います。来年新たな年を迎えるにしてもいつもいつも幸せな仲間に会えたり一緒に遊べたり、楽しいことを一緒にやったりドライブしたり友達を紹介してもらったりいつでも遊びに来いよと言ってくれるような仲間とまた付き会いたいなーと思います。



3rd Stage

～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。

「苦勞」

依存症のしょう

厳しい残暑も、ようやく終わり幾分、過ごしやすくなりました。

皆さん、いかがお過ごしでしょうか・・・ 自分は、おかげさまで日々、無事に過ごしています。久しぶりのNLなので、まずは栃木ダルクに入寮してからのことを、振り返ってみたいと思います。入寮して早、二年四カ月が過ぎました。那須の1SCで、半年過ごし、問題をおこして那珂川CFに移動し、一年二カ月を過ごしました。その後、野木の2SCで四カ月、現在は宇都宮の3SCで生活しています。ステージアップ以外の移動も、ありましたが結果、全施設での経験を積むことができました。過去の過ちも今となっては結果オーライです。どの施設にもカラーがあり色々な事を学びましたが、自分にとっての特別な場所は那珂川CFです。農作業中心のプログラムでしたが、目標を建てやすい環境で、体調管理もしやすく、自分を見つめなおす場所としては最適の場所でした。シンプルでメリハリのあるプログラムも自分にあっていたと思います。

勿論、他の施設からも、那珂川CFではできないことを学びました。クリーンが続いていることも、施設や仲間のお陰だと、しみじみ思います。

ですが、きれいごとばかりも言ってられません。団体生活を通して自分には理解できない部分、葛藤している所などが多々あり苦勞の連続です。

題名を苦勞にしたのですが、今は苦勞しなければいけない時と思い定めています。自分が今までに、人並みの苦勞をしてきたと思ってきたことなど実は本当の苦勞ではなかったと思いなおしています。物心がついたころ勝手に非行に走り、気が付

いたときには覚せい剤依存症に、なっていました。

やりたい放題やって、さんざんな人生を送ってきたことを苦勞とはいいいませんよね。

施設での生活において、クリーンを維持していくのは、それほど大変なこととは思っていません。

自分が、いまだに苦勞しているのは思考・行動を変えていくことです。

思考が変わらなければ、行動が変わっていくはずもなく、自分が今、取り組んでいる課題とともに日々、精進しています。

今までの人生は苦を避けて生きてきたので、今、苦勞を重ねていけばその先に必ず何か見えてくるものがあると信じて生活しています。

将来のことも、ようやく真剣に考えるようになってきました。自身が重度の覚せい剤依存症だということを前提に考えていかなければいけないので、簡単なことではありませんが考えられる様々なことを想定して、ときには逆転の発想もしながら考えています。

今は、絞り込みをしている所で複数あった方向性も二つの道までに絞り込めてきました。

当然、自分の思いどおりにことが運んでいくはずもなく、その時は、またそこで苦勞してみようと思います。

今まで、たくさんの人に迷惑・苦勞をかけてきました。それを思えば、今、自分が感じている苦勞、これからするであろう苦勞など、なんでもありません。

その先の楽しみ、幸せを感じることができるようになることを信じて頑張りたいです。皆さんのご健勝を祈って筆をおかせていただきます。



「汗と泥にまみれる」

依存症のマックス

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。

那珂川CFに移動になってから3ヶ月が経ちました。ものすごく早かった！しかしこの期間に経験させてもらった事は自分にとってまさに宝とを感じるものばかりで、これからもそのお宝は増え続けていくと確信しています。それはここに来て本当に良かった、絶対に後悔しない選択の一つすることができたという事です。今までとは違った回復の形ではあるけれど、それが間違いではないことを先行く仲間、周囲の仲間の姿が教えてくれます。近づきたい。ただただそのシンプルな目標が自分を立ち止まらせなくてくれます。焦りに似たような気持ちにもなるけど、そいつとどう付き合っていくのか、どう変えていくのかを考える。考えが及ばないのであればまず体を使って動いてみる。経験しなければわからない。経験すべき事、見渡すと果てしないです。自分に足りないものがどれだけあったのか、失ったものがどれだけ大事なものであったのか、汗と泥の中で身にしみます。

最初は本当についていくのがやっとでした。することは凄く多い。でも自分ができることがとても少なく、惨めな思いもしました。その分、できることだけはとにかく一生懸命やろうと心に誓って過ごしてきました。今年の夏は本当に暑くて、きつい作業の時はぶっ倒れそうになりましたが、それでも動き続けなければ格好悪い。頭が回らず、とんちんかんな事をしてしまう事も多くて、情けない！と思いながらも最後までやりきる。その達成感といったそれはそれはやみつきレベルでした。疲れこそあっても嫌になったことは一度もない。この今の気持ちを大事に持ち続け、これからも充実した毎日を重ねていこうと思っています。

まだまだマックスは相当力不足であるし、ぼーっとして物事が頭から抜けてしまう自分の失敗にショックを隠しきれないヘタレっぷりですが、そこはしっかりと受け止め、自覚を持って、疲れなど体調を理由にして妥協することのない人間になるつもりです。どれだけの時間が必要なのか、何をすればいいのか、全くわからなかったし、考えようともしてなかったみたいです。それっぽい事を言っただけでその気になっていたわけでありました。もっと自分に正直に、周りに正直に、謙虚な姿勢は忘れず、地道に力を蓄えて恥ずかしくない生き方を。普通に思えることですが、自分は意識していないと忘れてしまうタイプだったみたいです。その為にも、それ以外の為にも強くならなければ！弱くてもいいって時期が到来したこともありました。実はもう終わっていました。やっとわかった。良かった一、わかって。

あとは行動を。できれば全力で。そうでもしないと自分は回復しない。それができる体力と忍耐力をつける事。それは今ここでもできる事。与えられているものと場所に素直に感謝する自分に少し驚くし、ヘロヘロだった体も少しずつ強くなってきているのも実感としてあります。これは施設長にももらったものです。もらったままではなく、そこから自分で考えて気持ちを行動で示せる力を手にしたいと思います。

力み過ぎでずっこけないように、手を抜けるところは上手く抜くことと、休むときはちゃんと休むメリハリもつけないといけないですね。がんばります。

さて明日も汗かくぞ。

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。

9月にステップアップした仲間

1sc

- ・該当者なし

2sc

- ・シュン サポート～リーダーへ
- ・ケーヤン Stage 1～Stage 2へ

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・ナカジ メンバー～サポート、Stage 1～Stage 2へ

PP

- ・ミサキ Stage 2～Stage 3へ



9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) 11名 2sc(回復) 9名 3sc(社会復帰) 11名 CF(農業) 6名 PP(女性) 13名 計50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

「今の自分とこれからの自分」

依存症のキララ

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。

久しぶりのニュースレターです。私は今、卒業に向けての課題が中々出来ずにいます。それは、病気があるので自分の食生活のコントロールをしっかりとすること、自立のためにお金をきちんと貯める事です。この課題は1年位ずっとやらなきゃいけないと言われていたし、自分でもそれが出来ない自立できないと分かっているのに出来なくて悩んでいます。お金があれば何かと自分で理由をつけて使ってしまうし、タバコも辞めようと思っはいても、結局お金をもらったら買ってしまう毎日です。ちゃんと将来自立したいという気持ちはあるのに、目先の事にしか目を向けられていないような行動になってしまっ空回りしてしまいます。そんな中でも、1年位前から作業所に通うようになって、今も週に4日通っています。作業所での人間関係で色々しんどいこともあるけど、作業所はとても楽しくしています。今は昔からずっと覚えたかったパソコンを毎日練習しています。タイピングのブラインドタッチが出来るようになりたくて、1日中練習をしていたら指の位置も覚えてきて打ち方も少しだけ早く打てるようになりました。パソコンをする前には編み物をしていて、最初は何も編めなかったけど、ぬいぐるみやコースターが編めるようになったりもしました。そうやってできなかった事が少しずつできるようになるととても嬉しく感じるし、仕事も楽しく続けることができました。コースターやぬいぐるみは、仲間を作ってあげる事もできるようになったので作って喜んでもらえる事がとても嬉しいです。作業所に通っていなかったら自分で覚えて作れなかったと思うし、自分にとって良い経験が出来たなあと思います。私は最初、作業所は絶対通いたくないと

思っていたし仲間にもそう言っていました。働きに出る事が嫌で、ここの施設でプログラムだけして、プログラムが終了したら卒業したいなあと思っていました。働きのでるのが大変そうだなあとか、面倒くさいなあとか、働いている間は卒業できないから嫌だなあとか、そんな風に思っていました。でも今は、こんなに色々自分のできなかった事、覚えたかった事が出来るようになって毎日楽しく通っているし、作業所の日が毎日とても楽しみです。これから先、卒業したら私は地元の横須賀に帰って一人暮らしをしたいなあと考えています。私は地元がとても大好きなので、住むのはやっぱり横須賀がいいです。それで自分の生活が安定したら、子供を引き取って2人で暮らすか、私のお父さんとも一緒に住んで3人で暮らすかにしていけたらいいなあと思っています。それと私のお母さん替わりのおばあちゃんとも毎日会いたいです。私は家族が大好きなので、家族で仲良く幸せにしていきたいです。そのためにも早く普通に生活が送れるように回復していきたいなあと思います。

自分の事を自分でしっかりできるように、家族に安心してもらえる自分になりたいです。

そのために今自分が出来る事や、自分出来るようにならなきゃいけない事をしっかり頑張らなくちゃなあと思います。

それから毎日楽しみながら生活していけたらなあと思います。幸せになれるように☆

プログラム紹介

コン・ゲーム

コンゲーム (con-game)とは、信用詐欺という意味です。かつては薬物を使い続ける為に他人や自分自身を騙す必要がありました。薬物の再使用に至る生活習慣や感情の流れ、行動と思考パターンの見直しに目を向け、それを変えていくにはどうしたら良いかをブレインストーミングやロールプレイング、時には絵を描いたりして考え、答えを導いていくプログラムです。



エンパワメント・プログラム

エンカウンター・グループは心理学者のロジャースが開発したグループカウンセリングの手法です。欧米でも実践されている治療共同体エンカウンター・グループをもとに日本で取り入れやすいよう工夫されたものがエンパワメント・グループです。エンパワメント・グループの特徴は、質問とフィードバックです。相手に気づきを与える質問と、その人が気付いていない肯定的な側面を伝えるフィードバックが安全な環境の中で行われる事で、グループに参加する一人ひとりに気づきと回復のための力がもたらされます。



編集後記

10月に入り日中は半袖でも過ごせますが朝晩はかなり肌寒くなり秋の訪れを感じる今日この頃です。

食欲の秋、暴飲暴食に気をつけたいですね

編集秋葉