

Remission

2024/4/11
NO.251

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ちょっと時事問題」
- P2 栃木DARC職員
「近況報告」
- P3 3rd Stage
「価値観」
- P4 PPメンバーメッセージ
「自分に優しく
人に優しく」
- P5 1st Stage
「健康について」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 3月のステップアップ
3月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「辛さを乗り越える」
- P9 2nd Stage
「過去を振り返って」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

暖かくなり、桜も咲いてますます春めいてまいりましたこの季節、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さてここ数日、大リーグ選手の通訳による違法賭博問題がメディアで報じられています。その中でギャンブル依存症というワードが目につくようになりました。この業界あるあるですが、皮肉にもこのような悲報が報道されることによって依存症がクローズアップされています。

本人は周囲に嘘をついて、自分の問題を隠そうとするし、過小評価もする。これは依存症の一つの特徴です。自分の問題がどれだけ膨れ上がっていても直面下できない。アディクションに没頭するあまり。他人のお金と自分のお金の区別がつかなくなったりします。そしてすぐにバレる嘘もつかなくてはなりません。有名人だったため大袈裟になっていますが、これはどんな立場であってもアディクトならばそうになってしまうと思います。

こうした特性はその後も残ります。これを私たちは「認知の歪み」と呼んでいます。ダルクのプログラムはこれを認知して、変えていくものです。これに気づけば、アディクションにハマらず、そのほかのことにも対応できるようになっていきます。

報道では胴元は有名人の近くにいる人だから、掛金をツケでやらせて、ハマらせていくという手法をとっていたということ

「ちょっと時事問題」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

した。胴元は彼のことを病的なギャンブラーと表現しました。これは「彼だけが特別にそうっただけである」と、自分たちの責任を回避しているように聞こえます。その後が必要です。私たちはそうやってしまうリスクのある遊びなのだという認識が必要です。物質依存に関しても供給側としては当たり前のことで、違法合法問わず商品にハマることによって売り上げは上がっていくものです。規制も社会問題になるまでは、放っておかれます。主催者は売り上げと悪評を天秤にかけることでしょう。

資本主義においては当たり前のことですが、供給者は消費者にリピーターとなって欲しいわけです。そのためハマるように仕向けていく。

世の中のあらゆるものはハマるようにできています。テレビのコマーシャルのタイピングもそうだし、ネットの見出しに見られるし、規制ストレスの宣伝文句もそうです。これを悪いとは思いませんし、むしろ資本主義社会のあり方だと思いますし、それを楽しんでいる人たち全員がハマるわけではありません。おそらく私たちはなんとなくハマるとまずいものを直感的、あるいは論理的に取捨選択して生きているのだと思います。でも世の中の人たちは総じてそのリスクの生きていることを認識する必要はありそうです。



栃木 DARC®

「近況報告」

栃木DARC 2nd Stage Center
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によって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。



寒さ残る風の中に時折、春を感じる季節となりました。皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

私が勤務させていただいている2nd stage centerでは現在14名の仲間が共に紆余曲折、試行錯誤しながらそれぞれの自分探しをしながら回復に向かって生活しています。

さて私の近況ですが昨年12月の暮れに胸が急に苦しくなり救急車で埼玉県の加須市の病院まで運ばれてICUでの診察の結果、心筋梗塞の疑いと判断された後日入院となりカテーテル手術を受けました。ですが手術では血栓が発見されず心筋梗塞ではないと何か拍子抜けした気持ちになりましたが心筋症の疑いと言う事で退院しても通院してMRIやエコー検査などを受つつ服薬治療を現在まで続けています。私の年齢ですからいつ何かあってもおかしくはありませんしあの時運が悪ければあの世に召されていたかもしれません。昔からの悪運の強さか亡き母の救いがあったのか、あれから約3ヶ月、無事に生かさせていただいている事に「感謝」の気持ちで毎日を過ごしています。

話は変わりますが先日、虐待と医療観察法について考える研修会に参加させていただきました。講師に渡辺厚司先生を迎え勉強させていただきました。私の年代ですと子供の頃はあまり虐待と言う言葉に縁がなく親の言うことを聞かなければ殴られ学校で悪さをすれば先生に怒鳴られゲンコをもらう事も警察官にやっかいになればけっこう酷い目にあいました。そんな時代に生きた私ですから今の世の中の流れと逆行してしまう事が多いのですが、今、施設の生活支援員として勤務する私にとって大変、勉強になりました。

た。その中でやはり施設職員として入寮者と関わって行く為には一人一人との信頼関係が重要だと言う事を再認識しました。また再犯を防ぐ為の考え方のハウジングファーストです。犯罪者に更生の為の住居を提供する取り組み。これは私も過去に犯罪を犯し依存症者として生きている者としてとても良い考え取り組みだと感じました。まさに入寮型の回復施設などがそれなのではないかと薄学な私なりに感じました。

また施設の生活支援員としてのあるべき姿を考えた時、私などまだまだ到底未熟な人間だと思っています。入寮者との関りの中で良かれと思い対応した事が良い方向にならない時に怒りの感情や徒労感を感じてしまう事など、まだまだ自分は人間ができていないと考えてしまう事が多々あります。これからも同じ依存症者として悩みを理解して分かってやれる職員として今の生活を続けて行きたいと思っています。

季節も春になり陽気も良くなって桜の花が見頃となります。毎年恒例の花見会を施設長にご相談して計画しています。昨年は栃木市の太平山に行ったのですが今年は久喜市の権現堂堤に行こうかと考えています。僅か時間でも季節の風に触れ穏やかな楽しい気分を入寮者の皆さんに味わってみたいと思っています。施設のレクリエーションもこのあと夏になればプールや海水浴、秋にはハイキング、冬は餅つきと盛りだくさんです。せめてその時だけでも嫌な気分を忘れて季節を満喫して楽しんでみたいと思っています。



「価値観」

依存症のタケ

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。

約一年ぶりにニュースレターを書かせて貰う事になりました。依存症のタケです。長い冬も終わりに近づき、少しずつ風景も色づき始める季節になりました、皆様も心穏やかに過ごしの事と思います。

おととしの10月に宇都宮の施設に移動して来て、新しい生活が始まったと思ったら早いもので、もう1年5ヶ月が経ちました。今回のニュースレターでは自分が日々の生活の中で、感じる事、考える事、等、自分の内面にフォーカスしてみようと思います。

施設に入寮して、依存症からの回復の道を進み始めて、今年の三月で6年が経ちました。この6年間、自分にとっての「回復」とは何か、という事を手探りで考え続け、実行して来ました。私は、物事を深く考える事が苦手な人間なので、考えるよりも先に勝手に解釈して、いつも失敗ばかりでした。「感情」と言う「衝動」に流されてばかりの人間だ、と自覚しています。なので、いつものようにシンプルに考え「回復ってシラフの人生を楽しめるようになる事だよ！簡単、簡単」と、まあこんな感じでした。時間の経過と共にだんだんと薬物にどっぷりと浸っていた日々も「過去」と感じられる様になり、当時失った家族や傷付けた人たち、当時の辛く悲しい感情も「過去」として落ち着いて考えられるようにもなりました。それも、ただ、ひたむきにシラフを楽しみ続けた結果だと思えます。「よしよし、この調子で宇都宮の施設でもシラフを楽しみ続けてやるぞ！」と、まあこんな感じでした。自分の過去の苦しみから解放されるためには、必要な時間だったのかもしれない。宇都宮の施設に移動してくるまでの私は、そんな自分の価値観を美しい

美談にすり替え、周りの仲間たちにも押し売りして、自分の「衝動性」の正当化をし続けていました。

ここからは宇都宮に移動してきてからの近況報告になります。「シラフを楽しむ」をモットーに意気揚々と宇都宮での生活を始めた私は、沢山の壁と向き合う事になりました。考えてみれば当然の事です。社会復帰施設としての宇都宮の施設では、それまでの私の価値観や人生観では、全く通用しませんでした。思い知らされ、苦しむ中で思いました。「シラフを楽しむ」なんて40にもなる男が胸張って堂々と語るなんて、恥ずかしい事だけど、これが今の自分の現実なんだと思えました。考えてみると施設につながる前の私が社会に感じていた「生きづらさ」も「自分の価値観」と「社会」とのギャップの中にあるんだ、と考える様になりました。自分の身勝手な価値観や正義感を自分の「感情」や「衝動」に任せて周囲の人たちに押し付ける。自己中の極みですね。知らず知らずのうちにどれだけの人を傷つけてきたのか、と感じています。

自分の問題に気付いたら、問題の半分以上は解決している、と言う言葉がありますが、自分の場合は、それを、行動に移してフィードバックして行く事がとても難しく感じています。薬物を使い始め、使い続けて行く中で私自身に染みついた、生き方の癖を手放して行くことは容易な事ではありません。（今までそれを武器に生きてきたのですから）

私には沢山の気付きを与えてくれる仲間がいます。相談に乗って話を聞いてくれる支援者がいます。一人じゃないと思うと心強く思います。あきらめないで前に進んで行こうと思います。春はもうすぐです。

pp

「自分に優しく人に優しく」

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ら、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、自分を大切に作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。

時間が過ぎるのは早いものですね…ついこの間書いた様な気もしますが今回5回目のニュースレターになります。マスミです…。ちょうど去年の三月途中退寮して、リラプスして戻ってきて、ニュースレターを書いて、あれから一年が経ちました。再入寮するにあたり、代表と約束した“一年間はステージ1で自分を見直す”をやっと果たすことが出来てうれしい気持ちでいっぱいです！この一年、色んな事がありました。色んな人に支えられて、いっぱい変化した一年だったと思います。その日々に、環境に、周りの人に感謝です。昔の自分は。こんな風に立ち止まって周りを見渡すことも、安心して毎日過ごす事もできてこなかったように思えます。色んなトラウマを抱えながら自分を傷つける事で自分を保っていて、誰のことも信じず、ただアディクションを使い続け、そんな自分が大嫌いでした。施設に繋がってからも随分回り道をしてきましたがようやく楽になってきたような気がします。それは、薬やお酒はもう使う必要がないかなとふと思った時だったり、仲間と笑って話している時、すごく幸せな気持ちになって仲間が好きだな、今の自分が好きだな、と心から思えた時だったり、日曜日、天気の良い日に空をゆっくり流れる雲を見て「こんな穏やかな毎日もいいな」と思った時だったり。昔だったら平和や安全は自分にとってなじみのないもの、自分を不安にさせるものだったのに今はそんな毎日が心地良く、このまま続けば良いなと思っています。もちろん悩む事も辛い日もあるけど、あの頃と比べたら全然大丈夫！失ったものより、得られたものを数えられるようになりました。これから先はそんな今の自分を大切に、まわりの人を大切に、ゆっくり足取りを確認しながら進んでいきたいです。今年の抱負は“自分に優しく人に優しく”！いっぱい笑っていられたらいいな、と思います。話は変わりますが2月10日栃木ダルクのセミナーがあり、今年もまた皆で合唱の発表をしました！仲間とタンバリ

ンに名乗り出たものの、極度のあがり症の私は練習からガチガチでリズム分かんなくなっちゃうし恥ずかしい！もうヤダ！と思いながらも一生懸命練習して本番は大成功！ホッ！トラウマソングにならなくて良かったです。今年は家族と会えなかったけど、自分の持ち場に専念して仲間と楽しんで参加できたと思います。恩師である八王子ダルクの加藤さんやエマちゃんにも会えて、すごく嬉しかったです！一年ぶりに離れていった仲間とも再会できて、元氣そうな姿にめちゃくちゃ安心しました。頑張っていれば、素面でいけばいっぱい良い事あるなあって思えた素敵なお日になりました。夜は打ち上げと称し、みんなで近所で評判のラーメン屋さんへ。人生初の二郎系ラーメン。にんにくを入れすぎて大変な事になりました。でもめちゃくちゃ美味しかったです。夜風を感じながら歩いて帰ってきて仲間とお風呂に入り、背中を流しっこして、あー疲れたねなんて言っただけ。あれ？なんか幸せだなあって。また同じ様な話になっちゃうんですけど、戻ってきて良かった、諦めなくて良かったなって思います。まだまだ向き合わなければいけない問題や生き辛さがありますが、焦らず時間をかけて回復していきたいです。最後に私事ですが、大きな決断をしなければいけなくなりました。それは入寮してからずっと宙に浮かべていた、ずっと迷って先延ばしにしていた事で、ようやく自分で決める事が出来ました。間違いではないと信じて、前に進んでいきます。今でも、辛い時はあります。世界中で私だけが存在を許されていないような感覚になって、必死で人に好かれようと、必要とされたくてもがけど疲れて、ただ傷ついたり、孤独を一人で味わって。その繰り返し。泣きたくなる位さみしい夜も、一人ぼっちになることもあるけど、私の味方は味方だから。少しは強くなったなあと思います！今日一日に感謝して、周りに感謝して、いっぱい笑って過ごします！今回もお付き合い頂き有難う御座いました！



「健康について」

依存症のジェイド

Ist Stage

～導入～

Ist 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。



やりますね！

令和6年2月14日から東京の板橋区より栃木ダルクの野木の施設に入寮致しました。東京では、平成24年の春頃からアルコール依存と診断され13年が経ちました。その内アルコール依存にて2回双極性障害にて、2度の入院をし、就職も5回しましたが酒から逃げれず、自分の金で自由にアルコールを摂取してはならないの？自分の勝手だし体調も悪くならなかったもので、10年位は、医者に嘘をつき、家族や福祉にも嘘をついて悪びれる事もなく、アルコールを摂取していました。その間、うつ病になり、アルコール摂取にはくしゃがかり、仕事に行く事が怖くなって朝バイクで仕事に通っていたのですが、行ってきますと家を出た後、コンビニに直行、ストロング500ミリ缶摂取して仕事場へと向かっていて、仕事の昼休みでもストロング500ミリ缶を2本飲み、仕事帰りにもストロング缶を2本飲み、家に帰って焼酎を大きなグラスに焼酎を9割ジュース1割の割合で毎日アルコールを摂取してしまうようになって、自分では止められずにそんな生活を送る毎日でした。気が付けばブラックアウトをおこして家族に迷惑をかけ、仕事も首になって入院の運びとなったのです。入院中、家族に離婚を言い渡れました。その時気づいたのは、私もアダルトチルドレンだった事、娘を自分と同じ目にあわせなくて離婚を了承して、病院退院後は、生活保護で1人暮らしとなりました。それでも家族と離れた淋しさと孤独さに耐えきれず、アルコー

ルを摂取しずけていました。自分でもまらずいと思い、アルコール専門のクリニックのデイケアに通うようにはしていました。が一行にアルコールの摂取は止められないは、アルコール依存症のパートナーまで作って、前にも述べた様に10年間アルコールを飲みつづけていました。飲んでいたのは殆どストロング9%。何本もとめもなく飲んでいました。パートナーが出来て最初は楽しい酒でしたが、どんどん連続飲酒となりブラックアウトも毎日。喧嘩をして手や腰の骨を折るは、血糖値の関係で重体になりICUに入院するは、糖尿病になるは線維筋痛症になって、依存症と合わせて3つも完治しない病気になってしまいました。そして、全てをなくしてしまい苦しんであげくに、AAにたどり着き、仲間に使ってしまいました。こんな自分でも心配し助けてくれる仲間が居るんだと反省しました。そう、どん底の経験になったのです。それからは、AAのミーティングを必死に毎日回ってクリーンは3年目になるうとしています。AAでの気づき教を学び、やっとの思いです。ですが、アルコールで壊した身体は元通りにならないです。1人暮らしや仕事もままならくなって今、仲間の進め等にゆだねる決心をし、健康を取り戻す為に何かを捨てて栃木ダルクに参りました。頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

プログラム紹介

ウィークリー・セッション

人間関係も含めた自分の問題に向き合うためのプログラムです。社会に出るにあたり、生きづらさの要因となっている感情面における問題点をこの先の一週間で具体的にはどうすれば解決に近づくかなど課題として提起し、一週間後に自己採点します。他のメンバーの前で問題提起するので実行に移した際に不正直な事はできないという意味でも、メンバー同士問題の共有化を図れるというのも良い点であり、自分を変えていく為に必要な行動を習慣付けていきます。

| 名前 | 目標 | コンセプト | 方法 | 合格ライン |
|------|----------------------------|------------------------|----------------|----------|
| もりお | 週末NA2 分かつ合う | 仲間と本音で 話せるように | 白系or 定食 | 週1回 |
| Sion | NA2自転車 行く | 自分の足を 使った味 再確認 | ジョージア | 週2回以上 |
| テツ | 月、金以外のNA 会場に自分 分かつ合う | 自分から発 言する 姿勢のつくり | 月、金以外のNA 買う | 月、金以外のNA |
| ナカ | カンパニー 分かつ合う | 細いジャンパー 分かつ合う | バス | 8440 |
| サラ | NA2週2回 分かつ合う | 勉強、自信 をつける | ? | 週2回 |
| ナカト | %お楽々自分 | 物事、人、 状況を つかむ | | なし |

プレジャー

この言葉の意味が示す通り「楽しむ」という事です。月に一度メンバーの希望を募り、季節に合わせた山登りやスキー、スノーボード、ゴルフ、カラオケ、ボーリング、映画鑑賞、温泉、ショッピングや観光地巡りなどを行います。薬物以外の楽しい事を経験し、社会復帰後の余暇の過ごし方の参考にするというのが目的です。



編集後記

4月に入り暖かい日が続いて居ますね。桜の開花情報もちらほら入ってくる今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

暖かいと言ってもまだまだ夜は冷え込むみたいで体調管理に気をつけていきたいですね。

皆様もお体ご自愛くださいませ。

編集秋葉

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。

3月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・ショッチャン メンバー～サポートへ

PP

- ・マスミ Stage 1～Stage 2へ
メンバー～サポートへ



3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5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) 15名 3sc(社会復帰)
20名 計45名で活動しております。

ステージ毎のプログラムを実施しております。



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。

「辛さを乗り越える」

依存症のリュウ

今年も春がやって来ました。3月は気温の変化が激しかったですが今となっては皆様におかれましては体調の方は如何お過ごしでしょうか。

それでは、本題に入ります。自分は6才の頃から17才の頃までサッカーをやっていました。そのおかげで中学1年生の頃に「サッカー部に入ってよ」と色々な方に言われてたけど、最初は卓球部に入りたかったので断りました。でも自分は飽き性な性格だったけど卓球部とサッカー部を両立しました。卓球は友達にやろうよと言われたのが切っ掛けでした。卓球はそんなに得意ではなかったので試合なんかでは3回戦目とかで負けたりもしました。サッカーは得意だったので県大会に行けました。サッカー部の筋トレもありましたが、筋トレが一番辛かったです。何が一番辛かったかというとならば300回が一番辛かったです。正直足が死にました（笑）。でも辛かったけどサッカーが好きだったので頑張れました。ちなみに、腿上げ300回は中学生の頃、部活で毎日ありました。中学生でも腿上げ300回は流石にキツかったです。そして高校の頃もサッカー部に入りました。高校では空いている時間にスマホを使えたので友達とゲームをしたりラインとかをしていたので楽しかったです。高校の頃は、サッカーは主に練習試合が多かったです。トータル50試合くらいやりました。負けたのは2回だけです。高校の頃はサッカーはキツくなくて楽しかったです。今思うと中学生の頃は義務教育だからあんなに辛かったのかなあって思います。

それともう一つ自分は、12歳の頃から目眩に悩まされていて、最初はすぐ治まったんですけど初めて目眩で倒れたのが13

歳の頃です。部活の仮入部で走っていたら倒れました。そのときは担がれて保健室に連れて行かれました。そこから目眩がだんだんエスカレートしていったら中学2年の頃のサッカーの大会でも目眩がしてヨロつきました。なので一旦ベンチで休んでいたら、その時はすぐに治りました。中学生の頃は目眩のことでは大事には至らなかったです。この目眩がヤバくなって気付いたのが16歳の夏です。自転車に乗っていてもフラフラになるし、そこで道路に倒れて車に轢かれたこともあります。なので目眩に関してはいつ起こるかわからないので不安です。今は那珂川CFで農業をしていて、でも最近は目眩がしないです。3月1日にオープンスピーカーの垂れ幕を作っている時にずっと立ってマジックとかで書いていたので少しクラッとしましたが、ここ最近はそれぐらいです。正直目眩は辛いけど目眩が起きたときでも何とか対処して頑張っています。

後、自分はダルクにつながって3月8日で一年になりますがその一年の中で一回飛び出し二回退寮しています。一回目飛び出した時は目的もなかったのてただただ辛いだけでした。一回目の退寮の時は、仕事がしたくて出ました。二回目の退寮のときも仕事がしたくて出ました。わかってはいたけど世の中そんなに甘くなかったです。正直辛かったです。そういう辛さをわかっているのが今は目の前のプログラムを頑張ろうと思います。

ご精読ありがとうございます。



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。



やりやすねー！

「過去を振り返って」

依存症のシュン

今回ニュースレターを書くことになりました。自分は、施設に繋がって6年4か月がたちました。最初、入寮した時は卒業するまで施設に居たいと思いませんでした。とりあえず薬の欲求が無くなるまでとっていました。昔は薬を使いSEXよりも3度の食事をするより薬をしたい、あの薬の快楽を味わいたいとっていました。今まで仕事が終わると家に帰って食事をしたら仲間とバイクを乗り朝まで遊び、家に帰って少し寝て仕事に行く繰り返しでした。そんなある日、薬仲間と薬を使い楽しんでいた時、親友と仲の良い先輩から連絡が来て、今、何をしているのかと聞かれ仲間と一緒に居ますと伝え、さすがに今、仲間と薬を使っているとは言えませんでした。なぜなら薬を使っているのは隠していたから、でも長く隠すことはできませんでした。先輩も昔、薬を使っておかしくなったからです。だから仲の良い後輩には薬を使ってほしくない、親友も先輩も一緒でした。それで使っているのがバレても凄くぶっとばされました。その時は誰にも迷惑もかけてないし、自分の事だから関係がないだろうと思ったしお前も昔、薬を使ってきただろうと思って腹もたちました。今、思えばそんなに自分の事を考えてくれてもの凄く嬉しかったです。その時に薬の恐さを知っていれば、薬を辞める事も出来たのかなと思いました。それからは、気がついたら一緒にいる仲間は薬仲間しかいませんでした。17歳の時から10年以上薬を使い必ず刑務所だけには行かないと思っていたけど2回薬で刑務所に行き、人生終わったなと思いました。懲罰を受けて独居坊に居た時色々考えてどうして自分がここに居るのか、

どこで人生が狂い始めたのか良く考え、自分の人生此处で終わらせないと強い意志で思いました。だから自分は必ず薬を辞めると強く思いました。施設に繋がったいきさは色々とありましたが、ここが自分のスタートラインと思い今まで辛いとき苦しい時ありましたが自分一人で歩いてきた訳ではありません、仲間の支えがあり今まで歩いてきました。今は、就労活動をしています中々仕事が見つからず苦戦していますが自分は去年の2月に施設を飛び出し、わずか1週間も立たず施設に戻って来ました。今回は2度目の就労活動です。今の自分は去年の自分とは違います、何事も全力で頑張ると強い意志を持っています、今まで沢山の人が迷惑をかけてきて1番に家族には幼い頃から迷惑をもの凄くかけてきましたが、これからは誰にも迷惑をかけない悲しませないとと思っています。正直、施設に入寮してよかったと思います、今までの自分から脱出できました。入寮して6年4か月でようやく新しい自分になる事が出来て今は本当に幸せだと思えます。今まで一緒に関わった人達に感謝しています。本当にありがとうございます。

今月活動予定

4月

- 3日 再乱用防止教育事業県北
- 5日 筑波山ハイキング
- 6日 作新学院大学講演 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 10日 東京保護観察所プログラム 喜連川少年院プログラム
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 再乱用防止教育事業県庁
- 19日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 ダイアログカフェ

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

献金のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より栃木ダルクの活動にご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて皆様も昨今の物価高で大変だと思いますが支援者へのお願いがあります。

理由としましては、コロナ禍に借り入れた返済金増と加えて利用者の 30%減少の為経営状況が悪化しております。

献金のご協力の方よろしくお願ひいたします。

献金については同封の施設支援献金にて受付させていただきますのでよろしくお願ひいたします。

敬具

特定非営利活動法人栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

献金のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より栃木ダルクの活動にご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて皆様も昨今の物価高で大変だと思いますが、支援者へのお願いがあります。

理由としましては、コロナ禍に借り入れた返済金増と加えて利用者の 30%減少の為経営状況が悪化しております。

献金のご協力の方よろしくお願ひいたします。

献金については同封の施設支援献金にて受付させていただきますのでよろしくお願ひいたします。

敬具

特定非営利活動法人栃木 DARC
代表理事 栗坪千明