

Remission

2024/3/11
NO.250

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ダルクの原点」
- P2 栃木DARC職員
「回復の礎」
- P3 3rd Stage
「回復の原理」
- P4 PPメンバーメッセージ
「ババ嬢のひとり言」
- P5 1st Stage
「近況報告」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 2月のステップアップ
2月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「見えてくるもの」
- P9 2nd Stage
「四年の生活を
終えて五年目」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

2月は暖かい日が続いたり、東京は雪で交通が麻痺したりと寒暖差が激しかったですが、栃木は幸いそれほど強い影響がありませんでしたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

2月10日にセミナーを開催しました。200名ほどの参加者で盛況でした。栃木ダルクは5年に1度5年間の活動の成果を披露する機会としてフォーラムを開催しています。コロナ禍でせっかく築いてきた連携も薄れてしまったのも事実があり、これまで二時予防と連携についてニュースレターに書いてきましたが、それだけでなくこちらから発信していく機会を作っていこうということでフォーラムからフォーラムまでの間、毎年セミナーを開催し、発信していくことにしました。精神保健福祉センター所長の島田先生の基調講演もわかりやすく、私の以前に書いた論文についても話してくれたのは驚愕しました。その後のパネルディスカッションも5名が登壇し（メンバーについてはHP参照）早期介入と連携について話しましたが、とても中身のあるものになったと思います。初めのセミナーとしては良いスタートを切れたのではないかと考えています。

話しは変わりますが、こういった催しを開催するにあたり、スタート時に先人に言われたことを最近良く思い出すようになりました。創設者である近藤さんからは「苦しんでダルクに来る人はみんな仲間だ」と

「ダルクの原点」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

言われました。また自分のルーツである茨城ダルク（現日本ダルク理事長）の岩井さんからは「人を選ぶな」とも言われました。これはどちらも同じ意味だと解釈しています。これはダルクの精神だとも思います。施設運営に慣れてきた頃、入寮の相談を受けた際に「この人はダルクではないのではないか」と良く思うことがあり、人を選んでいくようなことがありました。その時にこの先人の言葉を思い出していました。今は他にいくところがないのならとあえず引き受けるということにしています。もちろんこれには両価性があると思います。それでたくさんの回復の場を提供し、プログラムもたくさん用意しました。また社会復帰の方法も他の社会資源との連携も強化し、その人が「ダルクを必要としない人だったね」とならないよう工夫をしています。これらのことができたのも先人や先行く仲間の言葉があつてこそだと21年経ち考えられるようになりました。施設も整備され専門職も働く中で難しい部分もありますが、原点である「ダルクの精神」これは大事にしていきたいと思っています。



栃木 DARC®

「回復の礎」

栃木DARC 2nd Stage Center
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。



三寒四温のこの時期は体調管理が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。暑さ寒さも彼岸までと言いますのでまだまだ寒い日はあると思いますので体調に気をつけたいですね。

さてここからは近況なんかを踏まえながら書いていきたいと思いますが、私自身の近況はあまり変わりなく特に大きな出来事もなく平穏無事に暮らして居ます。3月といえば私の誕生日付きで今年で五十四歳になり4月にはクリンタイムが15年を迎える事になりますが、歳については五十歳を過ぎたくらいから誕生日がくるたびに歳をとりたくないと思うようになりクリンタイムについては10年を過ぎたくらいからは特に意識せずに1日1日を積み重ねられたのかなと思います。

クリンタイム10年までは私自身の中でも10年が節目みたいな感じだったり目標みたいな感じでしたが、経ってみて振り返ると10年楽にクリンが重ねられたなと思うと同時にこれもダルクにいるお陰なんだと当時思った事を思い出しました。

コロナの関係でここ数年できなかったクリンタイムのバスディーミーティングを今年は開催しようと思っています。

題名になっている「回復の礎」ですが私なりの体験と経験で書かせていただきたいと思います。これは私自身の

個人の意見でありこれが正解というわけではないと先に言っておきます。

最近ではコロナが治まり出かけるダルク関係のイベントや自助グループのイベントの参加で話を聞く機会やダルク関係の仕事で自身の体験を話す機会が増えていく中で再確認できる事は、「私は薬物依存症なんだな」という事です。このシンプルな考えがクリーンを続けていくと忘れがちになりますが定期的に自分の体験を話す事で自分が薬を使って最悪だった事を思い出して今の自分と照らし合わせる事で今いる自分の世界や関わる人々に感謝できる自分自身に気づけるのです。それはとても素晴らしい事でその元になっている事は何かと考えるとさまざまな困難な出来事が起きても「薬を使わない」「クリーン」でいるという事とそれを「継続」しているという事なのです。クリーンを継続するにはただ使わないのではなく使わないためには日々自分自身をケアして使わない選択を続けているのです。そしてクリーンを続けるために必要なもの一つ大切なものは同じ悩みを持つ「仲間」と良き理解者だと思っています。その大切な事が揃って続いているれば回復が継続的に維持されると思います。そしてそれを最初から楽に続けられるのがダルクの存在だと私は思っています。

ですから私が考える回復の礎になるものは「クリーン」と「仲間」だと思っています。



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。

「回復の原理」

依存症のヒコ

ご無沙汰しております、アルコール依存症のひこ33歳です。ニュースレターを書くのは、6回目だと認識しております。令和6年もスタートから、1月1日16時6分頃、石川県能登地方でマグニチュード7、6の地震が発生しました。新年早々かなしい出来事ですけど、前年より兆候がありました。新年ゆっくりしている所を石川県の方々は、今でも大変な思いをしております。

ライフラインが絶たれ、政府の対応が被災された皆様の意に反する物も多く一刻も早い復旧、復興支援を願い、支援にご尽力されたボランティアの皆様には頭の思いです。災害で亡くなられたました方々にお悔やみ申し上げますと共に被災されました方々へお見舞い申し上げます。

自分の近況はスリップ以降、令和6年2月15日木曜日にクリーンバースデーを無事に達成出来た事も施設、仲間のお陰だと思えます。絶妙なタイミングで、ボランティアスタッフを拜命しました。

以前の自分はパソコンは苦手ということで他のスタッフへ丸投げ状態でしたが最近仲間から教えてもらう事で少しでもパソコン作業に明るくなりたいと思励んで居ります、嫌な事から逃げない事を進めていかないと、過去を変える事が出来ないと思えますので、今のうちに修正して社会復帰に向けプログラムなどに鋭意取り組みます。

さて、自分自身振り返りますと、「認める・信じる・委ねる」この3点に誤った認識の為、無力を認めるのに苦労しましたが、現在は、欠点などの修正を進めております。今後のビジョンとして施設からの提案を受け入れ、家族再構築・普通自動車免許取得、ボランティアスタッフとし

での取り組みを重要視しなくてはなりません。以前の「何とかなるさ」という優柔不断な性格も修正していかないといいません。

それに伴い、断酒のアプローチは人それぞれだと思えますが、自分は麻薬・覚醒剤・タバコ・睡眠薬などと同じ依存性をもつアルコール依存症者です。依存物質は耐性の獲得に始まり、次に精神的な依存ついに身体的依存に至りそれらの過程の様々な代表的な症状が示され、死に至る。自分にも当てはめて、将来そんな状態には、成りたく無いと強く思う事が断酒継続の力になります。

やはり染み付いた習慣や行動、考え方をかえるには時間が必要となります。仕事の事を考えるより、断酒する事を常に、最優先にする事が、実は社会復帰の近道だと思えますので、自分も仲間と共に「ソブラエティー」、しらふを大切に生活して参ります。

「今日一日」「1日断酒」を大切に肝に命じます。

令和6年2月10日土曜日、栃木DARCセミナー、INCLUSION～誰もこぼれない生き方のために～を、宇都宮駅東口交流拠点施設、ライトキューブ、中ホールにて行いました。体験談・基調講演・合唱・パネルディスカッション、とても有意義な時間でした。無事執り行うことができ、沢山の皆様にご来場いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

重ね重ねと成りますが、皆様のますますのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



「ババ嬢のひとり言」

依存症のヤッチャン

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。

今回二度目のニュースレターを書かせて頂きます。依存症のヤッチャンです。もうすぐDARCに入って、1年がたとうとしています。（現在は、2月初旬で、まだまだ栃木は寒いです。雪も少し降ったりしています。私は元々栃木の寒い所で育ったので、寒がりですが、まだ耐えられます。）

入寮してから約1年ですが、色々な事がありました。12月は、足利フラワーパークに行き、寒かったけど、凄く綺麗で、写真もとってもらって、楽しかったです。8月は、編み物や手芸を教えてもらっているおばちゃんの家で、皆で、お泊まりをして、犬のリュウちゃんのサンボを早朝からしました。とっても、カワイイ、ワンちゃんです。5月は、バーベキューをして、沢山頂きました。10月は、ギャザリングというのに行き、おいしいカレーを食べました。11月は、ボーリングへ行き、私はあまり上手ではないのですが、とても久しぶりだったので楽しかったです。最近では、セミナーで、合唱をしました。合唱の練習は、短期間でしたが、良く出来たと思います。ちなみに私は、タンバリンを担当しました。合唱の後に皆で、近くのラーメン屋さんへ行きました。少し並びましたが、スゴイ、ボリュームで、今度は違う所にも、行ってみたいと思いました。まだ1年経ってないけれど、色々イベントがありました。細かく書けばまだ出てきます。1人暮らしの時には、経験出来なかったことが沢山あって楽しいです。普段の生活も、役割等、ちょこちょこあって、充実していると思います。私は、もの忘れが多いので、苦戦する事が、多々ありますが、それもまた楽しいです。あと、セルフの時があって、自炊をするのですが、食事作りは、好きなのですが、自分の食べる食事なのに、

ここ1年、毎回悩んでいます。1番悩まなくていいところなのに、何度も紙に書いては、やり直しています。私は悩まずにして、買い物が出来ません。それが終わると、また、1週間悩み始めます。1人なら多分、大丈夫だけど、仲間と数人で行くので、悩んでる時間ないからだと思います。迷惑はかけられないと、いつも思っています。それに、私は、アルコール依存で入寮したのですが、今だに認められていません。何度考えても納得いかないのです。それでも考えて、毎日過ごしています。私が、入寮してから、何人か卒業した仲間がいましたが、私は、卒業を目指しています。それは、自分が納得していなくても、今の生活が、充実しているからだだと思います。慌てても、しょうがないと思うのですが、年齢を考えると、正直あせります。でも、確実に、行動しないと、不安でしかないのでも「落ち着け」と、自分に語りかけています。衝動的になっても、失敗すると思うからです。私は、物事には、段取り？手順？が必要だと思います。今、出ていっても、帰る場所があっても、そこには頼りたくないのです。自立出来る様になります。着実に、卒業を目指して落ちつきたいです。今後の目標は、卒業をして、まずは私の弟に会って今までの事を話したいです。そして自分に自信がついたら、自分の子供達に会いたいと思います。まだまだ先は長い気がします。一年が、あつという間なので大丈夫な気がします。そして今の生活に楽しさを見出す事が、私の回復です。



「近況報告」

依存症のファミリー

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！

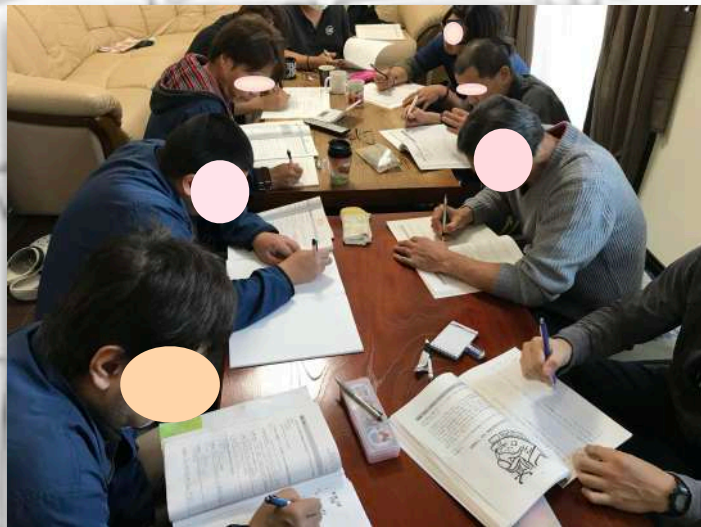
皆さんこんにちは前回からのニュースレターから再入寮得を経て5か月が経ちました。酒からの離脱が約2か月ありました、最初の2か月と言うのは環境の変化やテンションが高くなってしまったので楽しみながら毎日を過ごしていました。でも酒が抜ける2週間はととても大変でした。幻覚と幻聴と体のだるさでどうにもなりませんでした。でも本当にきついのは2か月を過ぎた頃にやってきます、何をやっても面白くない、何もやりたくない、時間がゆっくり流れていくのが辛いなど、現実を受け入れなくなってしまうます。相談したり過去の事を思い出したりして、なんとかやり過ごしています。秋冬と寒くなり、体調も悪くなりました。自分でも寒さや体調面の悪さで体の調子が悪いのは分かっているのですが、何もかもが嫌になっていくし、体調も精神的にも悪くなっていきます。でも分かっているんです、たとえば趣味の自転車に乗っても好きな仕事をしてても精神面や体調面が良くなるという事はないのです。宇都宮の施設や就労移行支援事業所で学んで事は食事をちゃんと取り、よく睡眠を取り規則正しい生活を取る事です。小さな時から教わり、そんな事分かっていると思っていますが、なかなかそれができないと言う事と週の始めにはテンションの上がるままに、身をまかせてしまい、週末に疲れが溜まってしまい体調を崩すと言う事になってしまいます。持病と一緒に波があり、自分に何か変化があれば、その都度対応しないといけないので大変です。おそらく誰でも出来てる事が出来てないと言う事で苦戦しています。なので余計に嫌になるのですが、今で

はないと取り組めない問題だと思うので、あまりのめり込まないくらいの軽い気持ちで取り組んでいます。つい何日前に冬場になると体調が悪くなるんだと言う事を受け入れる事が出来ました。それまでは何かしてないからだとか、言い訳をしていたのですが、もうこういうもんなんだと思ったら気持ちも体も楽になりました。そしてそこから新しく自己流で対策をするようになりました。こまごまとした事の寄せ集めなのですが無理をしない事やほどほどにやる事、隣の芝は青く見えるもんだと思ひ込む事等色々あります。ニュースレターを書いてて、気づかされるのですが、やはりネガティブな問題の原因を作ってしまったのは、自分なので、自分に矢印を向けないと間違った方向に向かってしまう。流されやすい性格なので目標やちょっとした、これがやりたい事など自分をしっかりしないとすぐ壊れてしまいそうな自分があります。5か月と言う短いクリーンですが、ここでアルコールに頼ってはいけなし、飲むくらいなら苦しんでいるほうがまだましだと思えるようになりました。何度も自分のスタートですが、やはりクリーンの長さは自信につながりますので平坦の道のりではないですがこれからもクリーンをつずけて行きたいと思えます。

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

2月10日に開催した栃木DARCセミナーに参加された皆様お忙しい中ありがとうございました。また来年も開催予定ですが来年は平日開催をする予定になっていますので、日時等はまた開催近くなったら告知いたします。

それでは皆様お元気でお体ご自愛ください。

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。

2月にステップアップした仲間

Stage up

- ・イノニー Stage 1～Stage 2へ

Role Model

- ・ツネ メンバー～リーダーへ
- ・スズ メンバー～サポートへ

PP

- ・該当者なし



2月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者3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) 11名 2sc(回復) 14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。

どうも。依存症のマックスです。みなさまこの寒空の下、いつもご苦労さまです。自分はこちら那珂川コミュニティファームで、冬という季節を肌で感じながら生活しております。予想をしていた寒さほどはいかないまでも、やはり冬は冬、あれだけ厳しく悶え苦しんだ夏の猛暑が嘘のように遠く感じられ、漏れ出して止まらない汗でいついかなる時もびしょびしょの身体とクタクタに湿った作業着で一日を過ごした日々がすでに懐かしく思えるくらいの冷え具合です。といってもそろそろ陽気のいい日も増えてきまして、また春から一年が始まる気配を近く感じ、気持ちの高まる感覚を味わっています。しかしそこは依存症の私、しっかり気を張っていかないとふわふわとどこかに行ってしまうような事を何度も繰り返してきた過去を抱えているのが現実。もう昔と同じ考えとそれを引き戻してしまうような原因や状況から離れていくしかないわけで、寂しさ、虚しさを感じません、と言えるほど全てを手放せていない私は、常に新しいことへの挑戦と、新しい出会いを大切にしながら生きる生き方を続けられる場所と環境に身を置いて、その中で精一杯やっといこうと思います。

今思えば、少し前の自分よりも少しは選択肢や可能性みたいなものが広がったのではないかと思います。小さくはありますが、それは現実的な意味で。これまで願望、欲望に散々踊らされ、それを追いかけるあいだ、嫌な現実からは目を背け、その時の満足感、短い間の安息。そしてそういうときに見る叶うわけもない夢。それらに酔いしれ、自分を見失い、結果何もかもなくしてしまった己の行動。やっと認めることができたようです。結果が全てを教えて

「見えてくるもの」

依存症のマックス

くれたはずなのに。あのときこうだったら、このときこうだったらうまくいっていたはず。ただ運が悪かったと。

なにかの、だれかのせいになれば自分が苦しむことはない、無意識に、自然にそうやって世の中を渡って来ました。よくまあここまでそれでやってこれたなあと我ながら感心するところです。ただし冷静によく考えた先に待っているのはまた同じ行動、失敗、絶望、やけくそ、とまたぐるぐる苦しみながら走っている自分しか見えません。なのに、大丈夫だろう！というこの感覚、消えない……。誰かが助けてくれた。とてもありがたい。ありがとう。でもこんな人間でできました。って感じでシンプルです。直すべきは。

というわけで自分が持つ意味不明な自信はまずいらぬ。自分はできない。からスタートを切れましたがなかなか一旦失った自信は取り戻せない。とにかく色々の初めを重ねる必要がありましたし、それは小心者の自分にとってとても勇気のいることです。恥ずかしながら。でもそれを続ければ見えてくるものがあったのです。現実。それはただネガティブで絶望的な現実だけではなく、もしかしたらの可能性も含むようになった。それを大きくさせるのもこれくらいでと、満足するのも自分次第。

「頑張ったご褒美」子供みたいですが、これのありがたさを教えてくれた那珂川。最高です。

もちろん僕は満足なんてしてません



「四年の生活を終えて五年目」

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30日に那珂川へ籍をおきずっと一人で頑張ってきた。これまで色々な事がありました、色々な人とも会って来ました。私達はたいしたトラブルもなく、暮らして来ました。今は同じ部屋の友人と約14人程の仲間と暮らしています。野木に来て楽しい事は仲間と楽しい、本当かよというような生活をして来ました。プレジャーで楽しい事をしたりコンベンションで思い出になった事はとても楽しいと思いますし綺麗な彼女にも会えてとても嬉しいです。神様の信仰も会って幸せな事もありました。自分にとってちょっと淋しいです、はっきり言って自分がほしいのと約束事は守らなくては心うたがいます。今度はやっていけるかと自分では不安になりますが子孫と一緒に暮らしていけると思うと本当に気が安らぎます。こんな事言っただけなんですが、嫌になる人の事や馬鹿に見える人がいます。何でもない事で弱いものを、いじめたり陰口を言ったりしている人は本当に馬鹿じゃねか、いつかみじめにはならず、おとなしくさせてやりたく自分のゆとりです。こんな事にくじけない用に本世に一足遅れた人生になってしまうと思います。こんな事、人にはいえませんよね、だって俺は某暴走族の総長をやって皆の面倒を見てあげていた事もありました。辛い事悲しい事、たくさんありますが、これから先は自分で何も気にせず人目を忍んで隠れて彼女でも作って生活して 行きたい

と思う反面穏やかにかつ人に騙されないような、暮らしをしたいと思いません。こんな事はどうしても性格があって騙されやすい事があるかもしれませんが一度にはいえませんが、けどこんな人生はないと思って生活して行けばいいなと思っています。隠すことはなく人の為にもなって生活したいと思いません。そして人に負けないような人生を送りたいと思いません、僕は宇都宮にいる時はよく宇都宮八幡山山中に登りトレーニングや、これからの思い出やりたい事人に信じてもらいたい事はどうして作りだそうか彼女との付き合い方対処の仕方けど別れないようにと考えて生活して来た思い出に書いた用な、暮らしを描いたように八幡山を大事して生きてきました。私はここを出たならば、思い出が好きだから心に残る事して生活して行きたいと思っている反面、心に残る事は必ずやって自分の生活の仕方や考え方を変えて真剣に真面目な生活がして行ける用な心を強くもって生活に取り組みたいと思っています。大切な人生これからの生き方、立派な社会人になれるように生きるつもりです。良い事悪い事はあると思いますが、何事も我慢して一生かかって築きあげて来た人生を忘れることなく生活して行きたいと思っています。こんな事考える様になりました第2の人生の人生悔いなく、人生を大切に毎日楽しくおかし暮らしたいと思いません。

今月活動予定

3月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
栃木県依存症対策推進委員会
- 2日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 3日 第7回関東甲信越アルコール関連問題学会 八王子大会
- 4日 東京保護観察所プログラム
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 関東地方自立準備ホーム研修会
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 喜連川少年院プログラム
- 15日 聖書勉強会
- 18日 ダルクスタッフ勉強会
- 19日 再乱用防止教育事業県南 ダルクスタッフ勉強会
- 21日 宇都宮保護観察所プログラム
- 22日 栃木県依存症講演会
- 24日 北関東エリアOSM
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム

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