

SSKO

Remission

2024/6/5
NO.253

栃木DARC News Letter

目次

- P1 ギャンブル依存…
拠点機関に期待
下野新聞より抜粋
- P2 栃木DARC職員
「今後の展望」
- P3 3rd Stage
「現在の課題と目標」
- P4 PPメンバーメッセージ
「半年を過ぎて」
- P5 1st Stage
「私の望み」
- 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
「新しい生活」
- P9 2nd Stage
「生き辛さを
抱えながら」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

米大リーグ・ドジャースの大谷翔平（おおたにしょうへい）選手に対する銀行詐欺容疑で訴追された元通訳、水原一平（みずはらいっぺい）容疑者が明かし、社会的な関心が高まっているギャンブル依存症。県への相談件数は増加傾向にあるなど深刻化しており、県は依存症に関する情報発信や医療機関向けの研修機能などを兼ねる「依存症治療拠点機関」の本年度内の選定を目指す。患者を支援する団体は「一般の人が関心を持つ広報に取り組み、早期発見につなげてほしい」と期待を寄せる。「今も完全にやめようという気持ちになっていないことが、依存症なのかもしれない」。宇都宮市のNPO法人「栃木ダルク」の回復支援施設に入寮する60代男性が静かに話す。

パチンコスロットを始めたのは30代前半。給与の不足分を稼ごうとするうちにのめり込み、借金は400万円に膨らんだ。仕事がうまくいかないという理由を付け、親に返済してもらったが、半年も経つと再びパチンコ店に足が向いた。2017年、60歳を超えて退職。数百万円あった退職金は妻と折半し、残りはわずか4カ月でスロットに消えた。その後に離婚。病も抱え、生活苦に陥った。

20年1月に施設に入寮した。現在は社会復帰に向けたプログラムを受けながら、自助グループで中心的な役割も担う。ギャンブルから遠ざかってはいるが、嫌なこと

「ギャンブル依存、早期発見へ周囲の気づきが鍵

栃木県内支援団体、拠点機関に期待」

下野新聞2024.4.14

があると頭をよぎる。「やっぱりスロットは面白い。退寮したらまた依存してしまうのではないか」。不安は消えない。

栃木ダルクによると、パチンコなどのギャンブルは身近な存在だが、依存症に陥っても薬物やアルコールほど精神障害を伴わないため、医療機関につながりにくいという。また23年に県が実施した精神保健福祉に関する県民意識調査では、ギャンブル依存症に関する相談窓口を知らない割合は4割に上っている。

県が選定するギャンブル依存症の治療拠点機関は、依存症に関する正しい知識や治療法、患者との接し方などを精神科のある地域の医療機関に研修するほか、広く県民にも依存症について周知を図る。

栗坪千明（くりつばちあき）代表理事（55）は治療拠点機関による啓発強化に期待している。「ギャンブル依存は特別な病気ではない。借金をするようになったら既に依存症だ」と指摘し、「まずは気がついた家族だけで早期に相談できるよう、相談機関は敷居を下げるのが重要」と話している。



栃木 DARC®

「今後の展望」

栃木DARC サービス管理責任者
村田 麻友子

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。



新緑が目眩しい6月の今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私事になりますが、私には二人の子供がいます。3歳違いですがこの春、上の子は大学に、下の子は高校に進学し、まもなく3ヶ月になろうかというところですが。上の子は進学にあたり家を出てしまいましたので、一緒に暮らす家族が一人減りました。当初は寂しさも感じたのですが、月日の流れに伴い子供たちも私もようやく新しい生活に慣れてきました。

施設でも今年に入ってから体制が大きく変わりました。女性施設の施設長が退職したことに伴い、現在は代表理事が女性施設の施設長を務めながら、大吉施設長と経理の倉澤さん、私の4人体制で女性入寮者の支援にあたっています。以前と比較すると、入寮者が相談したいスタッフを複数の職員の中から自分で選べるようになりました。相談先の選択肢が前よりも増えた点は、こうした状況の中での良い変化だと感じています。職員が連携を密にしながら情報共有を図り、共通の認識で支援を行うことが大切であることは言うまでもありません。引き続き、職員同士の情報共有をこまめに行いながら連携し、報告・連絡・相談という基本を大切にしていきたいと考えています。

さて、利用者にとって有益な支援を提供するために、職員は日々自己研鑽を積んでいく必要があります。私は2年ほど前に公認心理師の資格を取得しましたが、今後の展望として、「EMDR」および「ブレインスポッティング」という心理療法を習得したいと考えています。「EMDR」

とは、「Eye Movement Desensitization and Reprocessing」の略称であり、「眼球運動による脱感作と再処理法」と訳されます。これは、眼球の動きを利用してトラウマやPTSDといった症状に働きかける、科学的エビデンスのある心理療法になります。「ブレインスポッティング」もまた、クライアントの視線の位置を一点に定めることで脳の非言語的領域に働きかけ、過去のトラウマ記憶の心理的処理をオートマティックに進めていく治療法になります。一般的なカウンセリングは言葉に頼ることが多い治療法となりますが、EMDRやブレインスポッティングは目の動きを利用して心にアプローチします。自分自身の内面を話すことが苦手な人にも向いていますし、心の傷をどのように言葉で表現したらいいかわからない状態であってもアプローチをすることができます。特にトラウマ体験については、辛い記憶というものは無意識に脳の中で瞬間冷凍してしまうところがあり、言語化すること自体に難しさがあるので、トラウマへのアプローチとして近年期待されている心理療法です。ただし、この心理療法を実施するには、治療者が理論と実践を深く学びしっかりとトレーニングを受けて技術を身につけるからこそ、利用者にとっての有意義な治療法になることでしょう。とりわけ女性の入寮者は、幼少期から今日に至るまで何らかの虐待経験のある方も多く、PTSDを抱えている者も少なくありません。これから私が学ぼうとしていることが、施設での入寮者へのケアに少しでも意義のあるものになるようお願い、引き続き研鑽を重ねていこうと決意を新たにしている所存です。



「現在の課題と目標」

依存症のクロ

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。

あっという間に春が過ぎ去り暑い日が続いていますが皆様におかれましてはいかがお過ごし、でしょうか。暑がりである私にとっては今年も厳しい夏になりそうです。近況報告ですが、施設生活も終わりに近づき施設職員として末席に加えさせていただくこととなりました。以前では決断することができなかった選択ですので、入寮生活で得た変化の一つだと思います。半端者に新しい居場所を与えていただいたことに深く感謝申し上げます。

さて、早速ではございますが本題に入りたいと思います。私が施設に入寮して三年が経ちました。薬物を使わない新しい生き方を模索するなかで見つけた課題と当面の目標について書きたいと思います。私の一番の問題は他者を尊重する感覚が希薄であることです。物事の判断基準が自己完結で進行してしまう傾向が強く、対人関係においても尊重と配慮の優先度を低い位置に設定してしまいがちです。ですので、主導権がこちら側にあると勘違いをしたまま他者と接することが多いと思います。少なくとも対等とは言い難いふるまいを過去によくしてしまいました。より親しい人ほどその傾向が強く出ていたと思います。完全に甘えが出ていたのでしょうか。対人関係を円滑に進めるためのプログラムの一つにアサーティブがあります。意見を相手に伝える際に大切な四本柱(誠実、率直、対等、自己責任)があり、誠実な態度で率直に対等な立ち位置で伝える際の責任をもつ姿勢が求められます。さらに伝える内容を整理する(事実、感情、要求、提案)ことも大切です。前述の通り、私はこのことが非常に不得手です。意に反して無礼を働いたり、相手にイヤな思いや不快な気持ちにさせたりすることが多いかと思います。無知故に自覚がなく行うのみならず、自覚していたとしても表現を誤ったり、配慮に欠けたふるまいをした

りしてしまいがちです。一通りプログラムを経た今でもなお、感情任せに言葉を発すなど短絡的な行動をしてしまったりと、都度振り返って反省をすることが多々あります。ここでも私自身のことであれば同じことを繰り返さないように注意すれば良いだけなのですが、相手がいることがほとんどなので、その後の対応を丁寧にしなくてはならないと強く思います。迷惑をかけているのでそもそも表に出さないのが理想ですが今の私にはまだ難しいのが現実です。

二番目の問題が感情や気持ちをすなおに表現できないことです。以前の傾向としては、薬物や怒りに身を任せて吐き出していました。このような力を借りて勢いのまま発する言葉なので本心とはほど遠いことが多く誤解を招くことが多々ありました。特に怒りを感情表現のツールとして多用していたので、正しい表現方法がわかりません。加えて、普段は必要がない限り極力気持ちは表に出さないのでバランスが非常に悪いです。ここでもアサーティブでやっているアイメッセージがとても大切になってきます。私の気持ちをすなおに、簡潔に、相手に配慮した言葉で表現することが、コミュニケーションの中で必要になってきます。恥ずかしいことですが、この歳になってようやく感情や気持ちの表現が少しばかりできるようになりました。まだまだ不格好ですので自然にふるまえるようになりたいものです。

最後に総括すると課題は感情と向き合いながら対人関係を円滑に進めていくこと、目標は自己表現の幅を広げながら苦手意識をなくしていくことでしょうか。進捗は牛歩ですが、確実に前進しているのでこのまま進んでゆきたいです。最後までお付き合いいただきありがとうございました。

pp

「半年を過ぎて」

依存症のノノ

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。

ちょうど書いている今日、私の6ヶ月のC、Bです。思えばあっという間と言えるし、やっと過ぎたとも言えるし、まだまだとも言えるなんとも表現しがたい気分です。ダルクという施設の名前もどのようなものかも知っていた私は入寮した時はとうとう自分もここまで落ちたかと思いました。私のアディクションはアルコールです。入退院を3回も繰り返し、薬はろくに飲まず、食事摂らず、引きこもっていました。(入寮直前の私の状態)身体もやせ細り、骨と皮のようになり、36kgまで体重を減らしました。作業所に通ったり、アルバイトを始めてみましたが、長く続きませんでした。ただ、今でも思い出すのが作業所やアルバイトに通う私を見て、父が喜んでいる顔、少しでも食事を摂っているのを見た時の顔。忘れられません。なぜ私が栃木ダルクに入寮する事になったかと言うと、1日缶チューハイ350ml3本という約束を守れなかったある日、いつもならイヤイヤあきらめて自室へ引き揚げるのですが、その時はどうしてもあきらめられず、いつもならゴリ押しするともう1本分のお金をくれる父がくれなかったのです。キレた私は台所から包丁を取り出していたのです。2人でもみ合いになり、当たり前ですが父には勝てず…。背後から包丁を突き刺しました。でも根性がない私は洋服の表面しか刺せませんでした。ただ脅迫したかっただけだったので。でも自分がやってしまった行動に驚きと恐怖で、すぐに姉に電話をしました。やってしまった出来事を素直に話すと、自分で警察に通報しなさい。動揺している私はその通りに警察へ電話しました。父は何事もなかったようにお風呂へ入っている間に警

察が来て、今どういう状況になっているか判らないまま、娘が連行されているところを見ていたそうです。20年近く可愛がっていた愛猫を亡くしていた私には何も足かせがなく、警察で一晩泊まり、それから親戚に2日間やっかいになり、実家に自分の荷物を取りに戻ることができました。しかし父の顔を見る事は禁じられました。たられぱになってしまうのですが、もしあの時包丁を出さなければ、病院に受診したときに入院していれば、ダルクに入らなくてすまなかったのに。何度思ったことか！けれどここで甘えて何もしなかったら人を殺してしまう自分への恐怖感が入寮の決め手となりました。入寮当初はとうとうここまで落ちたかと思いました。私はもともと女性同士の人間関係を築く事が苦手なタイプです。友達と言える人は4人しかいません。(相手はどう思っているのかどうかは別にして)ルールは厳しいし、スケジュールはびっしり。ついていくのに精一杯。体力も力も無いので仲間の足をひっぱりばなし。去年の年末に引っ越しがあったのですが思いっきり足手まといでした。ミーティングやプログラムに参加しているとたくさんの仲間から色々なアディクション、境遇、体験、気持ちなどを聞くことができそのことが私の大きな学びとなっています。5月はイベントがたくさんありまた違った経験ができることを楽しみにしたいと思います。



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。



「私の望み」

依存症の康生

私は小さい時から、神様に仕える事が好きでした。何か神様とは、つねに助ける事が仕事のようにやっていますし、何かを助ける事を、いとも簡単にやってしまいます。このような事さまざまですが、私も小さい頃に神様にあこがれました。また、神父様になりたい。クリスチャンになりたいとか、いろいろ考えていました。その機会を、得たのがダルクに来了事でした。何かダルクとは、何であるのか解らないとずーっと考えていました。けれど、ダルクにきてみると、皆様がやさしく、色々と私の知らない事まで知っていてだんだんと、打ち解けていった事を覚えています。今も皆様と生活していますが、本当に楽しくてどうしようと思うことをやっています。あとNAに行って、毎日誓いの言葉を口にして、私にとってためになる事ばかりであります。私も幼少の頃、神様に仕えるというのは、こういう事なのであるんだぞと、神様が声を、出して教えてくれているのだなーと思います。これを元にして色々と学んでいかなくはいけないなと思

い。私の望みはどんどん大きくなっていっています。また神様に仕えるという部谷、が、いろいろと見えてきています。これも、ダルクという所に来て得られたものとして実社会でいかしていきける。ですがいぞんしょうで苦しんでいる自分もあり、30年位、シンナーをやめて1～2ヵ月位やってしまい。もう心にもうシンナーいぞんは、やめると思い心の状態は万全ですが、さらにここでやっているNAの事をわすれずに、完璧にしていけたらなー完璧なクリスチャンに近くなり神様がこうしなさいと、私におしえていてのではないのかなと私なりに理解しているのでございます。これは、神様である。イエス、キリスト様、ナルコティクス様を、しっかり信じて行けばいいなと思います。これからも皆様と頑張っていきたいと思っています。

。

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	プログラム	日曜日	参加ライン
もりお	週末の予定を決める	仲間と遊ぶ	毎週1回	毎週1回
Shiori	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回
テリ	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回
ナカ	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回
ナカ	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回
ナカ	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回
ナカ	1ヶ月の目標を決める	自分の目標を決める	毎週2回	毎週2回



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

皆様いかがお過ごしでしょうか。
6月に入り不安定な天気が続いてますね。
これから梅雨時期はジメジメして気分も落ちがちですが元気パワーを出して健康で生きたいもんですね。

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。

5月にステップアップした仲間

Stage up

- ・リュウ Stage 1～Stage 2へ

Role Model

- ・JADE サポート～リーダーへ
- ・ヨシ ショウタ メンバー～サポートへ

PP

- ・ノノ Stage 1～Stage 2へ



5月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 千葉菜の花家族会様 他匿名者7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) 8名 2sc(回復) 11名 3sc(社会復帰) 23名 計42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。



「新しい生活」

栃木DARC CF 岡本健太

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っています。

寒暖差があり体調を崩しやすい季節ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。自分としては暑がりなので困ります。

3月29日に宇都宮でプログラムを修了し、4月1日から栃木DARCで生活支援員として採用して頂き那珂川CFで生活しています。支援員としての話を聞いた時「やります」と一つ返事でしたが内心那珂川では一番長く生活していたが自分に出来るのか？と思い少し不安でしたが前に宇都宮にステップ3の張り紙がしてあった事を思い出し結果を任せて提案して頂いた事に感謝し今の役割をやらせてもらっています。今入寮者が5人支援員が3人計8名と人数が少ないですがCFの修了者2名が手伝いに来てくれて農作業しています。約1ヶ月半那珂川で生活して移動した時期が田植えの準備、田植え、小ナスの土作り、畝立て、マルチ張り、小ナスの定植、草刈り、お世話になってるぶどう園さんのハウス張りとし少し忙しい時でしたが、2SCと3SCの仲間が手伝いに来てくれなんとかヤマは越えられたのかと思います。植えたから終わりではなく人と一緒に世話をしないと作物は上手く育たなかったり病気になったりするのであまり気が抜けないですね。稲にしても水の管理や除草剤散布、あぜ道の草刈りと段々と当たり前ですがやる事が多くなります。夏になれば小ナスの収穫が多くなりますが、取り残しが無いようにしたいと思います。暑いと、お酒の欲求がたまに出てきたりしますが炭酸水などでスッキリしたり仲間が周りに居てくれるので、これまでお酒でスリップせずにこれしたのでこれからも使える道具は使いクリーンを継続していきたいと思っています。那珂川に移動して

来た頃は土をいじったり堆肥をいじったりと抵抗感があり好きではありませんでしたが、仲間と生活を重ねていくにつれ色々な作物に興味が出てきました。好奇心で植えたニンニクの芽が出た時には嬉しくてつい、仲間に「芽が出たよ」と言っていた事を思い出します。それから毎年興味がある作物を育てています。今年はハバネロと皮が黄色くて果肉が赤いスイカです。夏が楽しみです。時間と周りに仲間がいてくれたおかげで農作業に興味が出てきて思い入れの無い農作業も、思い入れのある農作業に変わっていききました。微力ですがこれからの那珂川を盛り上げられればと思います。

さて、自分の近況なのですがプログラムを3月29日に修了し携帯を契約して家族に電話をしました。その時妹の番号を聞いて電話したのですが、繋がらず、母がLINEで自分の調子が悪くなった時に頼られるのが不安との事でした。確かに今まで自分が家族にしてきた事を思えば、そう言われても仕方ない事でした。タイミングを間違えました。家族再構築を終えプログラムを終了し妹の気持ちを考えず、衝動的に行動していました。自分の悪いところ。新しい生き方、生活、クリーンを継続して行動で示していかなければいけません。継続する事って自分は凄く苦手で一時のポーズになりがちなので習慣化する為にも失敗したら対応策を考え行動出来ればなど、思います。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。



「生き辛さを抱えながら」

依存症のショッチャン

みなさんこんにちは、薬物、ギャンブル依存症のショッチャンです。今は、野木で生活をさせてもらっています。本命は覚せい剤なのですが、施設につながる前はコンサータにもはまっていた。ギャンブルはというとまけたら実家に金を奪いにいくという事を繰り返していました。まるで親を奴隷かのようにしていました。今でもギャンブル（パチンコ）をやりたい欲求は毎日あり、外にいた時は、ギャンブルで勝てば、覚せい剤を貰いにいくという生活をしていました。野木でパチンコを2回スリップしてしまいました。自分は、シャブや、コンサータ、脱法ハーブにはまりにはまって、被害妄想、誇大妄想、かんぐりが今でも激しくて、処方薬も、沢山飲んでおり、なかなか処方から抜け出せない状態が続いています。人間関係もなかなかうまくいかず、仲間にまで、妄想が入ってしまいます。仲間の一言一言に「ちょっと待てよ？今の一言は、オレをバカにしてるのか？」など、かんぐってしまうのです。楽しい生活も沢山あるのですが、正直とらわれることが、しばしばあります。生きづらい、一人になりたいなど考えているのですが、こんな自分にもリーダーとゆう役割をいただいていまして日々苦戦しながらも、今の生活をおくっています。しかし今の自分には、完全にシラフで生きていく事は不可能です。せめて処方で

今日一日をおくると感じます。それでも最近は、心から笑える事が多くなり、処方薬を飲みながらですが、ちょっとずつ回復してるのかなとも考えております。昔はやんちゃもしていましたが、クスリにはまり、本来の自分とゆうものが、どこかにいつてしまったように思います。突然キレたり、急に人が恐くなったり、みんなが仲間なのか敵なのかわからなくなったり。そうすると自分は弱くなってしまう。そうなるにつらくて、とんぷく飲んだりして自分を安定させてます。正直つかれる。大麻吸って、かんぐりも笑いとはせればいいなとか考えてもいます。酒も何回かスリップしており、「今回やべーな」と、むずかしく考えてしまう事もあります。薬との付き合いは、中学2年でシンナーを吸いなんだかんだで何かに依存していないとだめなのか？カウンセリングの本も読んでおり、もっと仲間と自分を信じて生きていく事が出来れば、もっといきづらさから解放されると思うのでこれからもいろんなことに負けないようにがんばって生きていきたいとおもいます。

今月活動予定

6月

- 1日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 6日 ダルク対抗フットサル大会
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 東京保護観察所プログラム
- 13日 宇都宮市立泉ヶ丘中学校講演
- 14日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 岡本台病院プログラム 喜連川少年院プログラム
- 22日 ダイアログカフェ
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム

再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

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