

SSKO

Remission

2024/7/8
NO.254

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「過渡期」
- P2 栃木DARC職員
「夏の暑さ」
- P3 3rd Stage
「成長」
- P4 PPメンバーメッセージ
「私の生き立ち」
- P5 1st Stage
「過去から現在まで」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 6月のステップアップ
6月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「今の自分」
- P9 2nd Stage
「静かなる
アドレナリン」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

梅雨に入り、宇都宮は内陸なのでジメジメと蒸し暑い日が続いております。ニュースでは連日熱中症の報道がされておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて栃木DARCでは総会も終わり、年度初めの慌ただしさから抜け出てきたところなので、最近の相談状況などを書きたいと思います。

コロナが落ち着いてからは少しずつ相談件数も増え、コロナ以前と同じくらいの件数に戻りつつあります。ただ内容については変化が見られます。年齢のグラデーションがはっきりとしてきているように感じます。今現在の利用者の割合としては以前覚醒剤とアルコールがそれぞれ3割ほど市販薬が1割とその他になっています。

相談はというところ1～2年は10代の相談が増えています。なんの相談かというネットと市販薬です。ネットは男性に多く市販薬は女性に多い印象です。従来の覚醒剤、アルコール、ギャンブルは40代以上がメインです。相談に来られる家族もそれなりに高齢の方が多くなりますが、市販薬やネットはまだ若い現役の家族が多くなります。警察のデータでは大麻の20代の検挙者数が増加しているということですが、ダルクでは30代が多く見られます。大麻、アルコール、ギャンブルは依存が表面化するまで時間がかかるため、タイムラグがあるようです。覚醒剤は再犯や累犯が多く、ダルクもこれまでに何度か経験している方も多くいます。20代30代で近年多く見られるのは病院で出される安定剤、眠剤の依存の方です。整理すると市販薬、ネットが10代20代、処方薬、大麻が30代、アルコール、覚醒剤、が4

「過渡期」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

0代以上という感じでしょうか。女性の場合は男性よりも若い傾向が見られます。いずれにしても30代以下の若い層では違法ではないものが多く見られます。薬物などの物質依存とネットなどの行為依存には、行動面での違いは見られますが、依存対象への強い執着という点では同じです。また依存の繰り返しによって起こる慢性中毒症状も共通点が多くあります。物質ではないネットでも離脱症状のようなものも見られますし、理由づけや嘘のつき方にも共通点があります。

背景も家族関係、併存症の存在、トラウマなど共通点は多くあります。依存対象以外では期待感やワクワク感を得られにくくなっている点についても同じです。今の言葉で言うところリア充体験が得られにくくなっているということなのです。

この若い層の違法ではない依存対象へのアプローチは難しいです。何しろ適度にやっている分にはなんの問題もないからです。むしろ希望の少ない現代社会では救いになっている部分も否定できません。ですが10代のさらに思春期にすでに重度の依存になっている現実も見過ごすことはできません。

令和となり、加速度的に情報化が進み、テクノロジーも大きく変化していく時代に依存症の問題も過渡期にあるような気がします。新たな理解と試みをしていく必要があると思います。



栃木 DARC®

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。



やりますね！

「夏の暑さ」

CF施設長

高田 秀夫

今年の暑さは格別ですね 皆様お変わりありませんか。

7月は梅雨が明け夏の暑さが本格的になる季節です。

ここ数年、夏の異常な暑さを肌で感じている為 今後は、熱中症のリスクを踏まえた夏の過ごし方の見直しの必要性を感じているところです。

外で活動をする私達は、早い段階から体を暑さに慣れさせることが重要なことで、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことをしてきましたが、天候の定まらないこの時期等は、特に注意が必要です

7月から農作業PG開始時間の変更等があり、早朝の涼しい時間帯に作業を行い、日中は 建物の中に入り、午後も夕方近くになってからの作業に切り替わります。

外での活動後に室内で適切に体を冷すことが出来ず熱中症になる場合もあるので、扇風機やエアコンを使用し快適な環境を保ち、体調管理に十分気を付け、この夏を乗り切りたいと思います。

話は変わりますが、野木の施設で飼っていたセントバーナードの「セン」が7月から那珂川に施設移動になりました、何か問題を起こして施設移動になったわけではありませんよ。セントバーナードは、暑さにとても弱い犬種で暑さ対策のために、県南から県北に移動になりました。手作りの大きな犬小屋を、野木からトラックで運搬しCFに設置、その後犬小屋を増設したり、少しでも快適に過ごせるように直射日光を避けれるよう、射光ネットや水浴びの出来る巨大な桶を準備したり、出来るだけ日陰を多く作り風通しのよい場所など出来上がりました。

セントバーナードは、スイスの国犬で、軍用犬としてスイスに持ち込まれたロシア犬が先祖と言われていて、17世紀頃から救助犬として活躍するようになったようです。

性格はとても温和で辛抱強く、大人しくて優しい性格のようです。

力が強く大型犬の為、毎日の散歩は気を付けなければなりません。

夏場の散歩は、早朝か日が沈んだ夕方から夜に行なうのが良いようで、日中は扇風機などを使い少しでも過ごしやすい環境にしてあげられたらと思っています。人も犬もこれからの猛暑は厳しいものですね。

私がCFに来て約10年が経過し、同時に農業の経験も10年になります。毎年同じことを継続して行っていますが、少しずつ出来ることも増えて来ましたし、遣り甲斐等も感じています。

何より周りの皆さんや、仲間達の助けがあるからこそ続けることが出来ているんだと強く思うようになりました。

これからも頑張っていきたいと思いますので引き続きご支援の程、宜しくお願いいたします。





「成長」

依存症のドウ

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。

アルコール依存症で栃木ダルクに入寮して三年半がたちました。日々楽しく学び、充実した毎日を送っています。この4月からは、NAだけでなくAAにも参加させていただいて、外部の方と顔を合わせる機会も多くなりました。気心の知れた同じ入寮者だけでなく、自立した生活を送っている同じ依存症者と定期的にお会いできることは、将来の自立に向けて大きな参考になると感じています。また親しい仲間が卒業して社会に旅立っていくことも大きな刺激になります。このような経験を通してこの三年半で改めて感じたことや最近になってようやく理解できたことがあるので、ここで書き留めておきたいと思っています。

施設で毎日やっているプログラムの中には何度も繰り返し行っているものもあり、当初はなぜ同じことを何度もやるのかを理解できませんでした。また常識的な内容も多く、何をいまさらと思っていたこともあります。しかしそのような世間一般の方々が身につけている常識的な行動をとれているつもりになっていたことが大きな誤りでした。ほとんどの方がコントロールして楽しんでいるアルコールを、自分はコントロールできません。その事実から目を背けて、現実を受け止めず、自分に嘘をついてきたから施設にお世話になっているという当たり前の事実を今あらためて受け止めています。

なぜアルコール依存症になったのかということも最近よく考えます。自分の問題はアルコールだけでなく、依存症に至った性格上の欠点にあるということもプログラムで学習させていただきました。嫌なことがあったらすぐに投げ出す、誤魔化し、言い訳、自分に嘘をつくなどあげたらきりがありますが、何よりもそれらの欠点にまったく向き合っていないことが一番の問題です。欠点があってもそ

れを含めて自分自身であると考えて何もしてきませんでした。むしろそれらが自分のいい部分だと考えて生きて来てしまいました。これこそ自分が依存症になった原因の本質であり、これからは表面上だけで自分に向き合ったふりをするのをやめないといけないと強く感じています。「アルコールに問題はあるかもしれないがたいしたことではない」とか、「自分はいつでもアルコールをやめられるし、そうすればすべての問題が解決する」と考えていたこと自体が心の問題であり、自分の幼稚さを表すものだと思います。

また、施設での生活の中で仲間とのかかわりを持ち、気づいていなかった欠点を知ることもあります。自分は他人に対して感情的になることは少ない方だと思いますが、自分に対してイライラすることはよくあります。今まではそれが人に向かっていないのだから問題はない、迷惑をかけていないと思っていました。しかし自分の問題が他人に影響することを指摘され、独りよがりにならず人の意見に耳を傾けることの大切さをあらためて学ぶことができました。

これらの欠点は性格の問題でもあり、すぐになくすことができるとは思いませんが、五十歳を過ぎてようやく理解できたことです。いくつになっても自身が成長していくことが大切であり、また成長できると感じています。これからは自分の欠点に目を向け、少しでも直し、成長していければと思っています。

まだ先のことになるとは思いますが、卒業に向けて、社会性を身につけることなど自分自身の成長の必要性を考えながら、これからも仲間とともに過ごしていきたいと思っています。

pp

「私の生き立ち」

依存症のトノ

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。

私は、秋田県の雪ぶかい町で生まれ育ちました。そして、名物は、きりたんぼがとておいしいです。いぶりがっこうも大好きです。きょう弟は、私には弟が一人います、5才下の弟です。そして、弟とはあまりつき合いをしていません。中学校を卒業するまでは、秋田にいましたが、私はしゅうだんしゅうしょくで、岐阜県に行きました。それから、岐阜県のぼうせき工場に行き4ヶ月位働いていました。その時は仕事は、バツタンコ。と言う仕事をしていて、仕事は大へんおもしろかったです。バツタンコ、バツタンコ、と色々決めてむき合いをして行って、そして、私は東京に住んでいる実母に岐阜までむかえに来てもらい、私は実家に帰りました。そして、私は、又実家を出て、新宿に行って遊んでいました。新宿のネオンがいつもピカピカ光っていて、きれいでした。1番私が好きな時でした。そして覚せい剤も、1番良かった時ですので、本当に色々遊びました。この頃から、私はあそびぼけをしていて、私は家出ばかりしていたので、新宿けいさつにパクられていましたので、私はカンベツショに行く事になってしまいました。実母が引き取ってくれませんでしたから。それからの私は、ヤンチャな生活たいどになってしまい、毎日、毎日がイヤになる日々をむかえていました。私は、人生で、1人で生活をする事が出来ませんでしたので、いつでも誰かといっしょにいないといけない、この頃は私にとって何もない私は最所の岐阜県の所に行って、そこで最所の結婚生活に入りました。私は秋田生まれの秋田そだちの人です。いっしょになった人が又同じ秋田出身なんです。私もまさか片足が悪い人といっしょになれるなんて思ってもみませんでした。身長も私より

10cmも引く人ですが、とても気さくない人です。長男が生まれ、その後私は、たん石になりました。いたかったです。そして私はその後次男を出産していました。その後もう、子供が二人にあってそれからは色々ありましたので、私も又結婚をして子どもを育てながら、第二の人生を歩いて行き子どもも大きくなり、まごの世界に入りました。そして、2回目の人生を歩いて行きこれからは、いい人生を歩いて行って下さい。又は、これからもドシドシと、色々な所に歩いて行き私はそれからグツグツと歩いて行きました。そして、私は、第二の人生を歩いて行きました。色々な所に行って、色々学ぶ事がありました。その後私は第3の人生を歩いて行きました。そして、私は又3番目の人との人生を歩いて行き、これでもか。これでもか。と言うぐあいにも愛し合っていましたので、けっこうな愛し合っていました。今はなき夫の事ではありませんでしたが私は何もかもわかちあっていました。ので愛するヒーローみたいな。そして私は、今回をもって、3回の結婚生活を送りましたが、ととてもいいけいけんからおくる事ができました。そして、私は最後の最後までには、見るすべての物にもあとの事を見えない物でもあとはよく見る事ができるようにはいいようにならなりました。とのことです。

1st



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。



やりますね！

「過去から現在まで」

依存症のナカジ

自分は、姉兄が居て末っ子で、爺ちゃん祖母ちゃんに、甘く育てられた「記憶」があります。でも反抗期に入り、爺ちゃんによく「喧嘩」をしました。なぜなら、爺ちゃん祖母ちゃんには、子供が出来ず、自分の母親を「養子」にもらって、祖母ちゃんが一番上の子で、母親は、一番下の子＝姉妹なんです。だから、爺ちゃんと喧嘩した時には、クソじじい、テメェとは血が繋がっていないんだよ。って言うてはいけな言葉を出してしまいました。時が経ち、高校は定時制に行く事に決まり、昼間は、タイル屋さんで働きました。仲の良い友人も、一緒に働きました。そんなある日、友達と、ペンキ屋さんが一斗缶を雑にブルーシートを掛けてるのを見て、ちょっと時間をおいて見に行ったら、トルエン99, 9%以上と書いてあるのに、目をつけて、その夜酒屋から一升瓶を盗み友達と、スクーターの椅子に入れて、夜、その99,9%以上のトルエンをシュポシュポを使い、一本ずつ盗んできて、さっそく友達の家で吸ったら、「快感」の一言。じきに友達との会話もろれつが回らなくなり、それ以降トルエン中毒になってしまいました。でも、タイル屋さんの仕事には、休日以外、毎日出勤していました。彼女も出来て、一緒に吸っていました。18歳になり、普通免許も取得して、中古のクラウンを買って、公園で彼女とトルエンを吸ってて、気付いた時には、コンビニのPに居た時には恐ろしかったです。彼女が妊娠した、と聞いた時、トルエンを止めました。身障者が生まれなにか心配でした。その頃、タイル屋さんを辞めて、憧れだったトラックの運転手になりました。4tユニック車で、ヒューム管を関東、甲信越に運んでました。凄い良い会社で、居心地も良かったです。子供も無事、生まれ、男の子でした。翌年には、第二子、女の子が出来ました。若くして2人っ子に恵まれ、一生懸命仕事をしま

した。おおよそ10年働き、その間に重量オーバーで3回捕まって、罰金は、会社が負担してくれましたが、免許の点数ばかりは、・・・3回目の重量オーバーしちゃった時に、その会社を辞めました。でも、その10年の間に大型免許の取得の為、教習所には通わず、一発免許で7回目での合格。悲願の大型免許を取得しました。最初の運送会社を辞めてから、すぐに大型ウイングの長距離サンウェーブのシステムキッチンを埼玉県深谷市の工場～兵庫県社市の工場まで、全部手積み、手降し。帰り荷は、ほとんどパレット積みだから良かったけど、寝る時間がほとんど無いので、3カ月で辞めました。次に見つけたドライバーの仕事は、4t平車で、関東～九州の往復の仕事でした。このあたりから、仮眠する際に、ビールを飲む習慣がついて、夜だけ一気に走るようになり、その末には、酒気帯び運転で捕まり、罰金25万。免許停60日で講習行って、30日の免許停。もちろん会社もクビになりました。一か月位、うつ状態になっちゃって、妻と離婚。知人の勧めもあり、実家の農業を継ぐ事に！秋～冬+春には、種から育てたブロッコリー。3月には、つるむらさきの種まき。これは、50mのマルチをトラクターでして10枚分。5月の後半～秋まで収穫できる野菜で、1年中忙しかったです。19歳になった娘が書置き一つ残して自立、2年後には、息子と喧嘩別れしちゃって、母親も老人ホーム入ると言い出して、なので農地を売って、アパートも見つけ、12年飼っていた猫のラグドールとも、お別れして、一人暮らしが始まり、そこからは、坂をかけ落ちるように酒にはまりました。最後まで読んでくれて、ありがとうございます。お皆様、お身体には気を付けて下さい。ナカジより。

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

7月に入りましたがまだ夏本番と行かずにジメジメとした梅雨らしい天気が続いて洗濯物の乾きが悪くコインランドリーはこの時期儲かるなと思う今日この頃でした。

早く夏本番になり海や川などの遊びがしたいですね。それではまた

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。

6月にステップアップした仲間

Stage up

- ・ヤマチャン Stage2～Stage3へ

Role Model

- ・ツネ リーダー～チーフへ

PP

- ・ノノ ヤッチャン メンバー～サポートへ
- ・ミサキ リーダー～チーフへ



6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7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) 7名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰)

23名 計40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。



「今の自分」

栃木DARC CF ヤマチャン

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。

みなさんこんにちは、夏本番を迎え暑い日が続く毎日ですがいかがお過ごしでしょうか。

1年ぶりにニュースレターを書くことになりましたヤマチャンです。

以前は野木の施設で約2年間お世話になり現在は那珂川の施設で生活しています。つい最近は茄子の収穫が始まりこれから暑くなってくるとサマータイムと言う夏時間が始まります。野木での生活では時間割は一定でテキストを使ったプログラムで勉強が嫌いな自分にとってはとても大変でした。プログラムやミーティングの後には頭が痛くなり頓服の鎮痛剤を服用する始末でした。それがこちらの施設に来てからは鎮痛剤に頼ることもなく農作業プログラムに取り組んでいます。そんな中、自分が思うことは3年前の途中退寮のことです。なぜあの時、退寮してしまったのか、どうして投げ出してしまったのかです。だから今は同じことを繰り返さないように野木の施設でも那珂川の施設でも疑問や悩みことがあれば自分一人で考えず施設長や職員さんに相談をしています。

話は変わりますが今の施設ではスタッフ業務を任せられ事務所の業務や車両の運転を任されて又ここ最近では便利屋作業にも多く行かさせてもらい自分は外作業がむいていることをつくづく実感している今日この頃です。ですが自分の好きなことばかり行うのではなく自分の苦手なテキストを使ったプログラムも回復のためには必要なことなので取り組んで行きたいと考えています。

自分ごとになりますが今年の1月18日におばあちゃんが亡くなり線香あげに施設長と共に行かさせて頂きました。昔の自分は

親が死んでも葬儀にも出られないような男でしたが今の自分は施設や施設長のお陰もあって身内の不祝儀にも顔を出せるようにもなりました。本当に感謝の一言です。一回目の施設生活では他人のことなど考えられず自分のことばかりの人間でしたが再入寮後の自分は仲間が悩んで落ち込んでいるときなどは話を聞いて励ましたり手助けをできる心の余裕が持てるようになり事務所のスタッフとして施設生活を送ることが出来るようになってきました。これもひとえに今まで自分を支えてくれた多くの仲間たちのお陰と考えています。

ここからは余談ですが近々以前生活していた野木の施設から自分が可愛がっていた犬のセンちゃん（セントバーナード）が中川の施設に施設移動（笑）して来ます。大きな犬ですがとても可愛いです。ですから今はセンちゃんの小屋作りで毎日忙しく過ごしています。きっと楽しい仲間になってくれると思っています。（笑笑）

今後の自分の課題ですが薬物を使わない自分づくりと計画性を持った生活ができるような人間になるため施設での生活はもとより自助グループの役割等を前向きに率先して行って行きたいと考えています。どうかこんな自分の回復を温かい心で見守っていて下さい。必ず回復して見せます。最後までお読みいただきありがとうございます。ありがとうございました。



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！

「静かなるアドレナリン」

依存症のカズ

皆様こんにちはカズです。このニュースレターが読まれる頃には夏真っ盛りで、今年も熱い熱い日々を乗り越えていかなければなりませんね。私は夏が大好きで、今年もカンカン照りの太陽の光を浴びるのが楽しみで仕方ありません。さて、ダルクに繋がり早や一年と一カ月が過ぎました。長い間アディクト真っ只中だった頃から比べれば、まだまだ短いクリーン生活ですが、少しずつ物事の考え方、又行動も変わって来た様な感じがします。今想うと、お酒やギャンブルの過剰な扱い方で自分の本心でない生活に踊らされていた日々が多かったと思います。施設でのプログラムの中で、今までの生活での棚卸等をして自分のせいで迷惑をかけた人や悲しませた人は沢山いる事がはっきり分かり反省しています。自分の悪い部分もある意味整理が出来たと思われれます。こんなダメな自分自身の事をよく分かって人におかしな奴と思われても仕方ありませんが、やっぱり自分のことが好きなんです。これから先の人生は、まだまだ沢山の辛い事、悲しい事があるのは承知で本当に自分の心が平安で幸せになれる様な生き方をしていくつもりです。クリーンを続け施設での生活の中でやれることは全てやる精神で一日一日を過ごしていると純粋なアドレナリンが少しずつ貯まってきている様な気がしています。この元気の源を今度は自分の為だけでは無く、人の為になれる様な使い方をしていきたいです。ダ

ルクでの生活で色々な仲間に出会いました。そして仲間の笑顔に沢山の元気を貰いました。哀しんでいても一生、怒っていても一生、悩んでいても一生なら私は、笑っている時間が一番多い一生をこれからは目指したいと思います。施設に入寮して2度目の夏です。今年もプールに何度も行きたいなあ。出来れば海にも行ってみたい。酒の飲みすぎで栄養失調状態絵入寮した私でしたが、一年余りで25kg以上も体重が増え、お陰様で、おデブ仲間入りが出来ました。この体に夏の日差しを浴びてウエルダンに焼きたい。そして、美味しい焼き豚の様になりたい！話は少しズレましたが、今後の施設生活の中での静かなるアドレナリンを貯めつつ沢山貯まった際にはそれをハイパーパワーに変えて次のステージに歩もうと思います。アディクト中の私は湧きあがったアドレナリンを全てつまらない無駄なことに使っていました。歳を重ねて若い頃と比べてアドレナリンの量も大分少なくなって来ていると思いますが、大切に使っていきたい。後どれ位施設での生活が続くか今の所分かりませんが、多くの仲間と共に楽しい日々を過ごしていきたいと思います。とりあえず、美味しい焼き豚になれる様、この夏を健康で元気に乗り切りたいと思います。皆様もくれぐれも熱中症には気を付けて下さいませ。

今月活動予定

7月

- 3日 喜連川少年院施設見学
- 6日 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 宇都宮市薬物乱用出張教室
- 11日 栃木県立特別支援学校宇都宮青葉高等学園講演 県北家族の集い
- 12日 JRCNAin名古屋
- 13日 JRCNAin名古屋
- 14日 JRCNAin名古屋
- 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 聖書勉強会
- 21日 茨城ダルクフォーラム
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 24日 岡本台病院プログラム
- 25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
- 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