

Remission

2024/1/14
NO.260

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「新年のご挨拶」
- P2 栃木DARC職員
「継続することの大切さ」
- P3 3rd Stage
「クリーンや回復
はあくまでおまけ」
- P4 PPメンバーメッセージ
「感謝です」
- P5 1st Stage
「私の履歴」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 12月のステップアップ
12月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「過去と今の自分」
- P9 2nd Stage
「6年目を迎えて」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「新年のご挨拶」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

新年明けました。皆様におかれましては良いお年を迎えられましたでしょうか。

この原稿は12月25日に書いていますが、昨日はクリスマスで食事を作り、チキンを食べました。

栃木ダルクは昨年なんだかんだと忙しい年でした。その中でも10月から開始した就労支援B型作業所の事業でしょうか。これまでも障害福祉サービス事業は生活（自立）訓練事業所を2カ所運営していましたが、2年という縛りがあるため、社会復帰訓練まで至らずに、機嫌が来てしまうということが多かったのですが、作業所で就労訓練をして社会復帰の準備ができるようになりました。便利屋事業をやっているので、引き上げてきたもののゴミにするのは惜しい物があるので、手入れして販売しようと思ひ、今リサイクルショップの準備をしているところです。職員も増えてありがたいところなのですが、加算請求に不慣れなところがあって、昨年もお金に追われた年でした。

この後は27日に毎年恒例の餅つきを行う予定です。毎年、90kの餅米を使うのですが、正月はずっと餅を食べることになるので、少なくとも60kにしたところ、メンバーからは少ないとのクレームがあったので、また今年は90kに戻すことになりました。窯で蒸してウスを二つ使い行いますが、10時ぐらいからつき始めて14時ぐらいまでかかります。できる人は交代でついていくことにはなりますが、つきたてをあんこ、大根おろし、納豆、きなこなどに絡めて食べます。家族会の人たちや更生保護女性会の方達の作ってくれ

たけんちん汁も温かく美味しいです。後は伸ばして保存用にして参加されたかたや各施設ごとで分けて持ち帰り、お供えも作ります。私個人的には海苔の入った豆餅とつく前のふかした餅米に醤油と七味をかけて食べるのが大好きです。今年もわいわいと楽しい餅つきになると思います。

ご報告になりますが、先日豊橋に行っていました。10月25日に亡くなった仲間のお別れ会でした。三河ダルク代表の松浦良明さんと60歳という若さで亡くなったので、非常に残念です。松浦さんとは付き合いも長く、自助グループのサービスを一緒にやっていたり、施設間のイベントの行き来であったり、韓国ダルクの立ち上げであったりと色々なところで関わりがありました。名古屋に行った時には2日間食事やら何やらサポートしてくれて、人を喜ばせることが趣味みたいな人でした。プライベートでも沖縄で一緒にダイビングをしたりと付き合いも浅くはなかったので、悲しい限りです。この場を借りてご冥福をお祈りします。お別れ会は三河ダルクのスタッフたちが仕切ってやっていますが、しっかりしている印象を受けたので、心配なさそうでした。松浦さんの意思をついでやってほしいなと思います。

色々なことがありましたが、今年は良い年になってくれれば良いなと思います。今年も皆さんのご支援、ご鞭撻よろしく願いいたします。



DARCをよろしくね〜。



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。



連日凍えるような寒さが続いておりますが、皆様においてはいかがお過ごしでしょうか。

私は10月半ばに人生2度目のコロナに感染してしまいました。前回感染した時と同様に、後遺症で3週間以上咳が止まらず、呼吸器内科を受診しました。喘息薬を処方されて2週間が経過したのち、ようやく咳が止まりましたが、喘息薬はしばらく続けるように医師から言われてしまい、今も薬のお世話になっています。

3rd Stage Centerは、今年9月から多機能型事業所となり、生活訓練の他に就労継続支援B型作業所がスタートしました。農作業や中古タイヤ店での作業、便利屋作業、内職作業など、作業は多岐に渡ります。内職作業は一見簡単そうに見える作業でも、慎重かつ丁寧に行う必要があります。「仕事としてお金をいただく」ことの姿勢が問われます。利用者ともに、働いて対価を得るといふことの基本に立ち返ることができる、良い機会になっていると思います。

11月上旬には、事業所が開設してから2回目となる行政の実地指導が行われました。実地指導はいわゆる監査のようなものですが、厳密には、抜き打ちで行われるような類の監査ではありません。「より良い支援の実現」を目指すために、事業所への助言・指導を目的として行政により実施されるものです。支援が適切に行われているかを行政の方に点検していただく機会になり、この実地指導でOKが出るということは、3rd Stage Centerが透明性のある事業を適切に行なっていることの証明にもなるかと思えます。虐待防止や身体拘束最適化の実施など、実地指導を通して勉強になることも多く、改めて、利用者にとって最適なサー

「継続することの大切さ」

3rd Stage Centerサービス管理責任者

村田 麻友子

ビスを提供できているかを点検する良い機会になりました。

2月には栃木ダルクのセミナーがライトキューブ宇都宮で行われます。3年前から栃木ダルクは合唱を発表するようになりました。子供の頃にピアノを習っていたというだけの理由で、合唱のピアノ伴奏を担当するようになってしまい、毎年この時期はピアノの練習に明け暮れます。音大を目指していたわけでもなく、プロを目指していたわけでもないので、お恥ずかしい限りです。ピアノは4歳から始め、16歳まで続けましたが、最初の7年間はピアノ教室に通うことが苦痛以外の何物でもありませんでした。理由をつけてサボろうとしましたが、日頃そこまで厳しくなかった母親が、なぜかそこだけは譲りませんでした。ことごとく逃げ場を封じ込められて教室に通うしかない状況でした。嫌々続けていたピアノですが、8年目になぜか急に楽しいと思えるようになったのです！その意味は大人になるまで理解できませんでしたが、今振り返ってみると、苦痛が楽しいに変わる変化は「継続する」ことでしか得られない体験だったように思います。

新事業が始まり、慣れない業務の連続の中で実地指導と、この数ヶ月は怒涛の日々でした。事業が軌道に乗るまでこうした日々は続くでしょう。来月お披露目する曲のピアノ伴奏もまだまだ指が動かず、もどかしさを感じることもあります。どちらもすぐ諦めて答えを出すのではなく、地道な日々の1つ1つに継続あるのみと思えます。



「クリーンや回復はあくまでおまけ」

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。

皆様、はじめまして。ギャンブル依存症のジークと申します。

この度、栃木ダルクのニューズレターその登場人物の一人としてこちらの文を書く役割を仰せつかり内心、嬉しさを感じているのは自分自身が栃木ダルクに入寮するか否かをウジウジと悩んでいた時、一步踏み出す勇気を、これまでに発行されたニューズレターから頂いた経験に端を発して、ダルクに入る前から先行く仲間の手助けを既に受けていた訳なのですが、それは入寮後も一段と強く感じられている所であり毎日周囲の仲間や関わって下さる多くの方の温かさに支えられながら、依存症である自分を見つめ直す貴重な時間を有意義に過ごせています。尊敬している仲間たちと同様に、その一員としてニューズレターを書けるのが喜ばしくも、さて下手な事は書けないぞ…とたださへの遅筆が十重二十重に遅々としている次第なので、ここは気負わずに自身の簡単な経歴と、数ヶ月の栃木ダルクでの生活を経て今の自分が思う事を思うがままに書こうかな、と思います。大学一年生、二十歳になる少し前にパチンコ・スロットという存在に触れ、それまでもうだつの上がない人生を歩んでいた自分は瞬く間にその未知の刺激の虜になっていました。身も心も捧げた結果、大学を中退し借金を作り家族を筆頭に友人や知人に大きな迷惑を掛けましたが、それでもなおギャンブルを辞められず、社会人となってからも沢山の人を裏切り続けました。一旦は反省し、人の心や自分の心が傷つくだけだと承知していながらも、気がつくと一切合財をかなぐり捨ててパチンコ屋に居る。そんなどうしようもない事を繰り返した13年という月日の中で、幾度も家族や病院の力を借りながら、どうすればギャンブルを辞められるのかという問いの答えを探していましたが、それを一向に見つけられない自分が心底嫌いでも半ば全てを諦観して生きていました。

施設に繋がり、プログラムを受けたり仲間と共同生活を送る中で主に自分が取り組んでいる、あるいは重視しているのは辞める

依存症のジーク

方法を探す事ではなく、「何故、自分はこれほどギャンブルに縋り続けてきたのか」を紐解く事です。ただ好きだから求め続けたと結論付けるのも間違っていないと思いますが、様々な依存症を抱える仲間たちと交流を深め共感を重ねていると、例えばアルコールであったり薬物であったり、人生のタイミングが異なっていたらギャンブル以外の依存で苦しんでいたであろう自分の姿を想像するのは全く難しい事ではなく、つまりギャンブルに出会う前から心の奥底で自分が感じていた根本的な人としての生き辛さ、それに対する解を得ずほったらかしにしていた背景にこそ、己の真の問題が隠れていると、そう感じたのです。

今更ながら、その気付きに至り念願の答えが手に出来た…とそんな訳がなく、ようやく自分はスタートラインとおぼしき場所に立てたばかりで悩まない日などない一日一日を過ごしていますが、この先一生晴れる事は決してあり得ないと思っていた胸の内の灰暗い曇天から一筋も二筋も光明を見出せている日々は、ギャンブルでは即座に乾いていた充実という雫が一滴ずつ器の中に貯まり始めている様な心持ちをもたらせてくれています。

そんな心境は、これまでと同じ様に孤立し徒手空拳のまま依存症者として生きていたら絶対に得られなかったもので改めてこの場を借りて、毎日の暮らしの中で多くの気付きを与えてくれる仲間や依存症に理解を示して下さる全ての皆様、そしてダルクという場所に導いてくれた家族に感謝を伝えたいです。これからも自分の心や生き方を見つめ直して行く中でのあくまでおまけとして、ギャンブルを辞めているクリーンな時間が継続していける様に、努めて参ります。

稚拙な乱文を最後までお読み頂き、誠にありがとうございました。

pp

「感謝です」

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

皆さんこんにちは。今回で3度目のニュースレターになります。依存症のヤッチンです。

だんだん寒さがツライ時期になってきました。私は、寒い地域で育ちましたが、寒さには、弱いです。今の施設に入寮して、早いもので、もうすぐ2年になります。自分では、もう4年位たっている感じがするくらい、毎日充実しています。自分のする役割も、最初の頃よりも増えてきても、なかなか覚えられない自分が嫌になっています。忘れもの外来というの、やった事がある位です。でも、周りの仲間に支えられて、なんとか毎日を送っています。私が入寮してから、いろんな事が、ありました。イベント事でお泊まりに行かせてもらったり、居住場所が変わって、引越したり、今まで3食、食事当番が作っていたご飯も、昼は自炊になり毎日、何にしようかと、悩みます。私は、食べる事、作る事は、嫌いではないのですが、昼は自分で作っているのですが、楽しみが減ってしまいました。同じ様な感じの物を、変えて作る毎日です。あとは、人との出会い、別れ等。私は、一人であるより、人が多い所が好きなので、今の生活は、一人で暮らしていた時より、安心感があると思います。なにより、一人だった時には、何かなければ行かなかった、病院や、健康診断等、通わせて頂いています。私は、自分は健康で、周りの仲間より食いしん坊だから、大丈夫だという、変な自信がありました。

ところが自分でも驚く事がありました。それは、健康診断で分かった事で、病院の先生に、膀胱がボロボロと言われ、その後乳ガンだという事も分かりました。少し、ショックでした。私は、アルコール依存症という事で膀胱は納得出来たのですが、乳

依存症のヤッチン

ガンだったなんて…。怖いもので、何の症状もなく、痛みも感じなかったのも、まったく気づきませんでした。でも、乳ガンは早期発見だったので、本当に良かったと思いました。1人暮らしだったら何も分からずに、もっとひどい状態になっていたかもしれないと思うと、恐ろしくなりました。今は、最近、無事手術も終わり、術後の放射線治療を行っている途中です。その治療にも、事情があって、目をつぶっているのですが、治療中たぶん、数人の先生がいる感じがしています。病院の先生の方々にも感謝しています。そしてなおさら施設に、来て良かったと思うし毎日送迎して下さるスタッフさんにも感謝です。自分は大丈夫だという変な自信は捨てようと思いました。現在土、日以外、毎日病院へ通って治療させて頂いています。幸い経過は順調との事です。私の悪い所は、普段の本当にささいな事を不安がっているのに、見逃してはいけない所を、気が付かない、妙な自信がある所です。今回の事をふまえて、そこを見直して、「大丈夫」はやめようと思いました。後は、自分の後から来る仲間、不安を思わせる言葉を出さない様にしようと思います。今、私は伝える側になってきています。私が不安ばかりでは、いけないと、最近つくづく思います。ここを卒業するまでまだ時間はかかると思いますが、少しでも自分自身が、納得のいく自信が身につくまで、自分なりに後悔のないように、頑張りたいと思います。これからもっと、寒くなりますが、皆様も体に気を付けて下さいませ。



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。

あけましておめでとうございます。初めてニュースレターを書かせていただきます、アルコール依存症のヒッシーです。ダルクに繋がり、5ヶ月が経ちました。私は栃木県で生まれ、今年で55歳になりました。幼い頃は何不自由なく育てられました。母は厳しくも優しく礼儀にはうるさい人でした。父は普段は落ち着いて大人しいのですが、アルコールが入ると言葉の暴力に走るような人でした。兄弟は下に弟が二人います。16歳でアルコールを飲み始め、高校時代は月1くらいで飲んでいました。

20歳になりバーテンダーに憧れて上京、その頃からアルコールは何でも飲むようになりました。中でもバーボンが大好きで、毎日のように飲んでいました。背伸びをして銀座のバーなどにも通いました。その頃はトラブルもなく、アルコールのコントロールは出来ていたと思います。30歳で仙台へ引っ越し、結婚、2男1女を授かります。仕事は郵便局での小包配達でした。それも郵政民営化で立ち消えになり、タイヤの配送をする事になりました。貯金もなくなり、借金も増えていき、アルコールの量も増え、毎日飲むようになっていきました。妻に対しても初めは暴言だったのがいつの間にかDVをするようになってしまいました。妻は子供たちを連れて出て行ってしまいました。その後、保護命令を出されて以来子供たちに会ってはいません。一人で仙台から栃木の実家に戻り、父と母との生活が始まります。母はガンの末期で余命4ヶ月で亡くなりました。母の葬儀の最中も私は隠れてアルコールを飲んで酔っ払っていました。今思えば大変な親不孝をしたと思っています。今でも心が苦しいです。その悲しみが大きなショックだったことも有り、引きこもり生活に入ってしまったまし

「私の履歴」

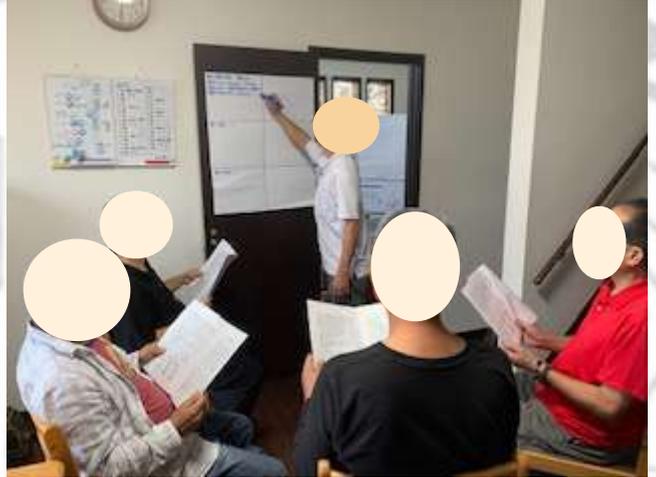
依存症のヒッシー

た。父の年金からお金をもらい、食事もせずに缶チューハイを飲んでいました。そのような生活の中で幻聴が聞こえてきました。精神病院に通うようになりましたが、ドクターにアルコールを飲んでいることは言えませんでした。そのため統合失調症であると診断されました。父からお金をもらい、病院代をごまかしてアルコールを飲む。そんな引きこもり生活が2年間続きました。ある日、男の声の幻聴で「お前がやるしかねえだろう」と聞こえてきました。その言葉を聞いた途端に変な話ですが父を不審者と思い包丁で切り付けていました。以後、殺人未遂で逮捕され4か月の鑑定留置の後不起訴、医療観察法により2年5ヶ月、入院しました。入院は規則正しい生活が出きアルコールも抜けて健康な体を取り戻しました。しかし、失ったものがあまりにも多すぎました。退院後すぐにダルクに繋がり今に至ります。ダルクでNAやプログラムを通じもう一度自分を見つめなおし、今日1日1日、断酒を続け焦らずやっていこうと思います。ありがとうございます。

プログラム紹介

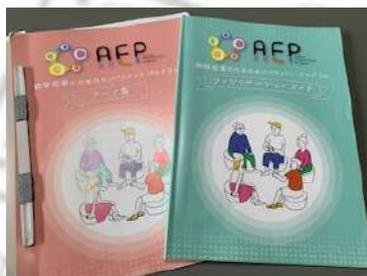
コン・ゲーム

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

明けましておめでとうございます。
今年も栃木DARCをよろしくお願い致します。

今年もみなさまにとって良い年になれば良いですね。

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。

12月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・該当なし

PP

- ・のの やっちゃん Stage 2～Stage 3へ



12月の献金・献品

(献金 那須トラピスト修道院様、聖血礼拝修道院様、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) 13名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰)

22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。



「過去と今の自分」

依存症のマー君

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はありません。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。

初めまして、依存症のマー君です。今回初めてニュースレターを書かせて頂きます。始めに自己紹介をさせていただきます。1989年2月5日生まれの35歳で神奈川県川崎市の川崎市で生まれました。生まれた時からずっと川崎市で過ごしました。5人家族です。父は、平成27年12月に肝臓がんで亡くなりました。今は、母・自分・第二人の四人です。

小学校の自分は、野球が好きで少年野球に入りました。ですが、小学4年の3学期が終わる一カ月位で転校をしてしまいました。転校した学校では、3カ月位は大丈夫でしたが、そこからは虐めにあってしまい友達も少なくなっていきました。そこで父と母に相談をして、また好きだった少年野球をやらせてもらいました。主にキャッチャーや外野手をやっていました。野球は本当に好きだったので、休まずに練習をしました。

次に中学校の話をしてします。中学校に入学をしてもいじめは酷かったです。部活は剣道をやっていましたが、親に相談をした所物凄く怒られました。剣道の道具一式で、当時15万円掛かりました。でも、何とかやらせてもらいました。でも、夏場の剣道は物凄く大変で、中学二年になってだんだんに行かなくなりました。親に物凄く怒られました。原因は虐めにあります。虐めとは、自分の上履きに大量の画びょうを入られたり、女子トイレに入れられていました。その他にも、自分のお弁当の中にゴキブリやゴミを入れられて、その頃から不登校になり、中学三年にはほとんど登校しないで、担任先生に朝迎えに来てもらって一緒に登校していた時もありましたが、それでも長くは続かなくなってしまう、先生か

ら登校しなくていいから親の手伝いをすればと言われ、先生から父親に相談をして頂いて父の手伝いをしました。父の仕事は造園の仕事でした。最初は切った枝の片付けをしていました。だんだんと木の枝の剪定をしたり、草刈をしていました。

最後に今の自分の話をしたいと思います。自分はアルコール依存症です。飲み始めたのは、父の仕事をしてからです。多分16歳の頃です。その頃は、コップ一杯位でした。それがだんだんと増えていって、ビール瓶半分位飲んでいました。成人式が終わった頃は、かなり飲んでいました。酒を飲んで犯罪を3回してしまい、今回那珂川の施設に来る事になりました。自分は酒を飲まない、ダメな一日でも飲まないといライラやストレスになってしまい犯罪をしてしまいます。今は施設で生活をして、月～土までは農作業プログラムをしています。今は春菊の収穫・選果・出荷をしています。春菊はビニルハウスで育てています。春菊は寒さや暑さに弱くて気温の調節が大変です。朝の気温によりますが、今は9時にハウスを開けて16時頃にハウスを閉めます。後は便利屋です。個人宅などの片付けです。後はアップライジングです。主にタイヤ洗いです。

今回12月6日で3カ月が経ちステージになりました。自分の目標は無事に卒業をすることです。今の時期は寒いので体調に気を付けて過ごしたいです。最後までお付き合いいただき有難うございました。



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。



皆様生活に自由のない生活を余儀なくされていると思いますが、元気になっているでしょうか、私のほうはりハビリのかいもあって元気になっています、ここまで体が治るとは思っていなかったので、正直嬉しいです、ダルクと繋がった当時ろくに歩けもせず、歯磨き、洗濯、風呂がやっとだった私なのに、今ではみなと同じくらい動けるようになりました。これも入寮してすぐ農作業についていたことが幸いしていることと、セカンドでリーダーをスムーズに行けたからだと思います、この先どのようになっていくのか楽しみです。ゆくゆくは、卒業したら、実家を継ぐのが夢なので、身体が良好じゃないと出来ないのです、今日より筋トレもするようにしました。それに仕事もやりながらプログラムもうけ両親を助けてやりたいのが今の素直な気持ちです、弟が跡取りなのに、自分がダルクに入寮中に死んでしまっているし、妹は嫁に行ってしまう為大きな農家なのに、跡取りが居ないのが現状です。俺しかあとを継ぐのが居ないというわけです。幸い那珂川で色々と農業を学んだ事です。私は18歳から反社会勢力に居て、ダルクに入寮してから足を洗ったので、一般社会の常識 というものがどんなものか最初は戸惑い喧嘩になる事もありました、やっと最近一般常識が身に付き始めました、仕事さえできなかった私に我慢しながら、施設長はじめ周囲のみなにも教えてもらいました、反社会勢力を皆がどのように思っているかもわかりました、自分の場合覚せい剤も入っているのです、真正面から受け取ることが出来なかったのです、脱退届を出しやっと親分より脱退届の返信が来た時には本当に嬉しかったです。また 刑務所を出て約六年間覚醒剤

「6年目を迎えて」

依存症のヨシ

を止め続けていられるのもダルクのおかげです。二度ともどったりしない決意もかたまりました。6年目を迎えてそろそろ社会復帰のための準備をしなくちゃならない時期にきました、少し早いのかもかもしれませんが、私の場合両親との関係もありますので、入寮して6年目を迎えようとしているなか、1度会った事があっても、差し入れや高田施設長の方に電話があっても御礼の手紙を書いた事が1度もないのです。薄情な男だと思われるかもしれませんが、私は私なりに理由があるのです。ここで学んで身体が言う事をスムーズに動くようになるまでは手紙を出さないと言う決意の手紙を書くようにしたのです、もうそろそろか事が出来るかなと思っています。施設ではリーダーをやっています、責任のあるポジションなので自分の持っているスキルを思う存分発揮したいと思えます。とはいってもたいして持っている物は知っていますがここが正念場だと思っています、集大成がこれから待っているのですが、うまく行ってくればいいのですが、多少の自信と多少のなさが入り乱れてるのがいまです、応援のほどよろしく願いいたします。

今月活動予定

1月

- 7日 東京都立多摩総合精神保健福祉センター家族教室
- 11日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 東京保護観察所プログラム 岡本台病院プログラム
- 16日 再乱用防止教育事業県庁
- 17日 上三川人権擁護団体様施設見学 新春のつどい
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 22日 喜連川少年院プログラム ダルク意見交換会
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
再乱用防止教育事業精神保健福祉センター
- 24日 ダルク対抗駅伝大会
- 25日 ダイログカフェ
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 30日 栃木県立小山南高校講演

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