

SSKO

Remission

2025/3/5
NO.262

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC代表

「一人で時間を
潰せる技術」

P2 栃木DARC職員

「Inclusion and
Exclusion」
(包摂と排除)

P3 3rd Stage

「プライマル」

P4 PPメンバーメッセージ

「無題」

P5 1st Stage

「アルコールと私」

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

「依存症で良かった」

P9 2nd Stage

「今の自分」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

3月に入り、暖かい日も多くなり、春の足音が聞こえてきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクでは先月の19日にセミナーを開催しました。今回は基調講演を岡本台病院の田崎医師、パネルディスカッションには県障害福祉課の小川様、精神保健福祉センターの稲村様、藤岡ダルクの山本様に登壇いただき、現状の連携の実情や今後の連携に必要なことなどを話し合いました。利用者による合唱の発表もありました。一曲でしたが昨年より上達していると思います。

今まで栃木ダルク主催のものは5年に一度のフォーラムだけでしたが、2024年からフォーラムの間に毎年、小規模のセミナーを開催することにして、今回で2回目になります。依存症のスティグマはなかなか払拭することはありません。そのためまずは発信していくことが重要だろうということで始めました。次回のフォーラムは2028年になるのでそれまで変化するのでしょうか。セミナーをなぜ毎年2月に開催するのかは開設日が2月3日だからです。開設から22年経ちましたが、随分と依存症に対する世の中の見方は変わってきてはいますが、まだまだですね。理解が進まない中での制度利用や早期介入の難しさなどは、大きな変化はありません。私たちは圧力団体ではないので、政治活動をしている

「一人で時間を潰せる技術」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

わけではありませんが、私たちに関わってくる関係者の中にも的外れなことを考えている方も少なからずおります。依存症は回復する病ですが、慢性病という捉え方もできます。これの意味を誤解している方も多いのではないのでしょうか。

依存症の回復と言ってもどうなっていくのが回復かは個人差があると思っています。私は※中島らもの“今夜すべてのバーで“ の作中に出てくる ”「教養」とは学歴のことではなく、「一人で時間をつぶせる技術」のことでもある。” という言葉がしっくりきます。自助グループの仲間や友達、仕事の同僚や家族との時間は永遠ではない。一人になった時に時間を潰しかたが上手になることが大事なのではないかと思っています。仲間との交流はとても大事です。私も年に複数回ある趣味や旅行などのフェローシップは大事にしています。でも常に一緒にいられるわけではありません。一人になった時に極度に寂しくならないように、一人で時間を潰せる趣味などは常に探しています。模型を作ったり、読書をしたり、動画を見たりします。ですがプログラムのおかげで一つのことにのめり込むことは無くなりました。これも回復し続けるための重要な要素だと思います。

※中嶋らも 小説家でアルコール依存症の回復者



DARCをよろしくね~。



栃木 DARC®

「Inclusion and Exclusion」 (包摂と排除)

3sc施設長

大吉 努

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!

厳しい寒さが和らぎ、春の陽気を感じる時期となりましたが、この原稿も頭痛と格闘しながら書いており、体調管理の難しさを感じております。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、過日2/19に令和6年度栃木DARCセミナーを開催させて頂きました。ご参加、ご協力頂いた皆様ありがとうございます。今回のセミナーは宇都宮市の市民活動助成事業の助成金を受給して開催しました。助成金を活用して宇都宮市内の薬物に関するアンケート調査を行ったことから、セミナーで調査結果の発表と報告書の配布をさせて頂きました。アンケート調査の目的は、地域連携の促進要因と阻害要因を明らかにし生きづらさを抱えた人が孤立しない地域づくりに必要なことを考えることでした。今回行った調査の結果について少し共有させて頂きます。

宇都宮市内における薬物乱用と依存症に関する意識調査として、薬物使用者に対するイメージやスティグマ（偏見）についてアンケートしました（n=435）。スティグマは薬物使用者に対する否定的なイメージや態度、行動などによって周囲から不当な扱いを受けることを指します。アンケートの大まかな結果として①学生かつ若年（20歳以下）のスティグマが成人よりも強い傾向にあった。②学生に限らず参加したことがある啓発活動に講演が多く挙がっており、スティグマを増幅させる内容が発信されている可能性があった。③薬物使用問題を抱えたら相談したいが、隠したい気持ちも同時にある。こういった結果が示されました。薬物使用関連問題で相談したことがある人は全体の2%でした。宇都宮市は人口50万を超える都市であり、その2%は1万人程度となります。当事者だけでなく家族

や関係者を含むと決して少なくない人たちに関係する事柄と言えます。薬物使用や依存症の問題は、支援につなげられないことで問題が悪化するケースが多々あります。その背景には、スティグマの存在があり、偏見を恐れ支援アクセスが制限されることが挙げられます。今回のアンケート調査からは「使ったら終わり」という一元的な情報発信が、スティグマの増幅につながり、支援アクセスの制限につながっている可能性が示唆されました。

予防が重層的に行われることでより効果を発揮することは、医学の領域にて提唱されています（Caplan, G1960）。薬物使用においても乱用防止（一次予防）、再乱用防止（二次予防）、回復支援（三次予防）が有機的に行われることで、当事者や関係者の孤立を防ぐことにつながります。薬物使用や依存症の問題には個人の生きづらさが絡んでいます。そういった人をさらに追い詰めることなく、誰も排除されない地域づくりのためには、適切な情報を発信していくことが重要です。今回の結果から得られた知見が、自治体や身近な人が行うスティグマ軽減につながる普及啓発、効果的な回復支援のあり方の提案につながることで、それらを考える一助となれば幸いです。重ね重ねとなりますが、ご協力頂いた皆様には心より感謝申し上げます。



「プライマル」

依存症のワディ

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。

施設から離れて約6年。あれほど嫌っていた施設に再び戻ってきた。

理由は簡単で、薬物やアルコールによって生活が破綻したからだ。戻る場所があるだけ良かったのか、あるいは不幸なのか、今の時点では良く分からない。しかし、戻ってこなければアディクトのお決まりのコース、つまり刑務所か精神病院、あるいは死が待っていただろうと思う。三つの選択肢の内の一つを選ばなかったのは幸いなことだ。それだけはわかる。結局は最高な選択でも、逆に最悪の選択でもなかったということだろうか。この先もずっと付きまとう疑問だろう。

社会生活を送ったこの6年間を振り返ると、ひたすら薬を使い続けたことや、飲酒での失敗、仕事上のトラブル等の暗い側面と、結婚や経済的な安定から、そこそこ普通に生活できていた事等の明るい側面がある。良いことも悪いことも経験したが、最初の数年間は充実していたと思うし、なかなか良くやったとも思う。あくまで自己評価だが。

施設卒業初日から飲酒が始まった。ついに出られたという開放感と達成感で、一気にタガがゆるんだ。「もう何にも縛られていない。施設やプログラムのことは忘れて新たな人生を送ろう」そんな気分だった。それが失敗の始まりだったとは気づかずに、来る日も来る日も酒を飲んだ。ある時ふと思った。何か足りない。そうだ薬だ。酒に酔った頭で向かったのは、近所のドラッグストア。その時期はちょうど職場への鬱憤が溜まっていた時期でもあり、鎮静剤で気を紛らわせようと錠剤をかじった。ササクレ立っていた心が、丸みを帯びていくあの感じが今でも忘れられない。当然、薬を過剰摂取するようになり、生活に問題がではじめた。朝、起きられないのだ。遅刻は増え、薬の影響で車の運転も怪しくなってくる。職

業が職業だけに致命的だった。やがて事故が増え離職。生計を立てる手段がなくなり、ダルクへ戻ろうと決心した。とは言っても、戻ることにはかなり抵抗があり、最初は野木の施設へ通所という形を取ったが、2日で断念。離脱症状がひどいという理由をつけてアパートに引き込まれた。本気で自分が嫌になったが、どこにも行きたくないし、人とも会いたくない。そんな状態が1～2ヶ月続いた。もちろん薬は全く止まらない。とうとうどうしようもなくなり降参した。

薬との付き合い方も、社会との付き合い方も下手な私は、これから先のことを考えると憂鬱になる。また一からやり直さなければいけないという面倒臭さと、その間に積み重ねる年月とを考えると、これもまたネガティブ思考に火をつける。

「こんなはずじゃなかった」というのが正直なところだが、自業自得という言葉で我に返る。我に返ってもロクなことは考えないが、とりあえず毎日平穏無事に生きている。薬を使わない人生が楽しいかどうかは微妙なところだが、少なくとも人生が壊れることはないだろうと思う。だとすれば、薬を止め続ける人生を選択したほうが賢明なのかもしれない。そんなことを思いながら、戻って来て早5ヶ月。回復はまだまだこれからだ。

pp

「無題」

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、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

初めまして。アルコール依存症のナツです。ダルクにお世話になり始めて5ヶ月目になります。

私がダルクに入寮したキッカケは入院していた病院からの提案と入院中に参加していたNAでした。地元に戻る事も考えましたが、今の私では同じ過ちを繰り返してしまう恐れがありました。入院中に施設の方々が話をしに来てくれて考えて決めた結果今に至ります。ダルクの事は知っていたので入寮前は色々構えてしまいましたが行ってみると仲間達があまりにも普通に優しく迎えてくれて良い意味で臍抜けしました。本当に感謝しています。

私は子供の頃から強がりな人間だったと思います。小学3年の時に両親の離婚で母親がいなくなりました。3歳下の弟が毎日泣いていたけれど私はお姉ちゃんだから私まで泣いたら父親が困ってしまうと思い泣きませんでした。父親が仕事でいない時に預けられていた場でも色々ありましたが言えませんでした。小学校卒業位の時に親の再婚が決まりその辺りから私が変わってきてしまいました。仲が良かった友達は片親の子が多く皆で良くない事をしてはそれで注目を集め、それがカッコイイと思っていた。でも今思えば皆、寂しかったし存在価値が欲しかったんだと思います。高校は地元を離れ無事卒業し、地元に戻ると友達の水商売で働いていた子が多く、お金の良さに食い付き私も働きだしました。

私の本格的な酒まみれ人生が始まります。最初の頃は人見知りだし話出来ないから勢いづけの為だけの酒でした。

仕事にも慣れてきてプライベートも充実していて、でも強がりな私は健在でした。

本当は寂しくて弱くて仕方ないのに素直になれず、自分を偽って酒や人でカバーしてい

依存症のナツ

ました。そんな時妊娠をし、時期的にこの人だろうと一度籍はいれましたが、案の定すぐに離婚しました。

私の子供は産まれた時から父親の顔を知りません。私自身、親の離婚で寂しい思いをしているのにもっと寂しい思いをさせたいです。それでも私はこの子に辛い思いをさせたくないという周りの協力を得ながら頑張っているつもりでした。仕事でも酒を飲めば盛り上がるし金になるし生活出来るつもりでした。

本当に大切な事を見落として自分も周りも苦しめていきました。それに気付かず人に迷惑をかけ自分で広げた風呂敷を畳まず、自己中にストレスを溜め酒に頼って生かされていきました。酒があれば気が大きくなってどうにかなるって思ってたから現実から逃げるように寝てる時以外は酒飲んで入院前は眠剤と一緒に飲んでいたので夢と現実の区別がつかなくなっていました。気付いたら車イスに乗せられて入院してました。

入院中徐々に歩けるようになり他の患者達と交遊したりプログラムを受けていく内に何か今までなかった不思議な感覚になり、もう前の自分には戻りたくないと思えました。今、ダルクでの生活の中でプログラムや仲間といる事でその気持ちを保ち続けられてるし、何より素直になれた気がします。

強がらなくてもいいし、嘘をつく必要もない本当の私が少しずつ分かってきた気がします。今までは周りの強さに助けられてたけど、これからは私自身が本当の強さを身に付けて子供の元へ帰りたいし周りにも迷惑をかけないその為にも今の生活に感謝しつつ、1日1日を大切にしていきます。

最後まで読んで頂きありがとうございます。



「アルコールと私」

依存症のヤーヤ

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。

初めてニュースレターを書かせていただきます。私はアルコール依存症でアルコールに溺れて今までに色々なものを失いました。飲み始めは高校二年生の頃に先輩の家で値段の安いウイスキーを炭酸ジュースで割って飲んでいて酔っては吐いての繰り返しで酒の味なんか判らずにただ高揚感を求めて飲んでいて、週2,3日はその溜まり場で酔いつぶれるまで飲み明かしていました。この頃は後に自分が依存症になるとは思いませんし依存症という言葉すら知りませんでした。そして二十歳で青森から東京に職を探して上京します。喫茶店、ゲームセンター、パブスナック、バー、パチンコ店などを転々としませんが、どれも長続きしなく憂さ晴らしにまた酒を飲むという毎日が続き、住む所はディスコや飲み屋で知り合った女性のアパートに転がり込んで生活しますが長くて2年くらいで別れるを2,3回繰り返します。原因は取り柄が無く、貧乏で酒ばかり飲んで自立心や向上心が無く頼りなかったからだと思います。そんな生活を30過ぎまでしますが、そんな中10歳下の女性と知り合い4年同棲の後に結婚、子供3人と妻の両親と7人で暮らす事になり水商売はやめて社会保険のある工場で働き、家や車も購入して普通の一般家庭のような生活が始まりました。しかし、私の酒だけは変わらず、妻も両親も酒を受け付けられない体質で酒飲みは嫌いなようなので一人で外に出かけて公園やパチンコ店、コンビニの駐車場で夜遅くまで飲んで酔った状態で帰宅しそのまま就寝する、そんな日が続いていく内に夜中に幻覚や幻聴で不眠が続いたので精神病院で診てもらおうとアルコール依存症と鬱病と診断され断酒に用

いる処方薬を貰いその日から服用しましたが10日目くらいで離脱症状がひどくなり酒の事で頭が一杯になり薬をやめ断酒も諦めてまた酒を飲み始め、それからはほぼ毎日仕事は休みの日は朝から飲んだりしていました。そのうち家族に飲酒がバレて仲が悪くなり相手にされなく家の中で孤立状態となりました。酒を止める機会は何度もありながら、家族より酒を優先した事、酔った勢いで家族に暴言で不快な気持ちにさせた事を今は後悔しています。

結局離婚してアパートで一人暮らしを始めますが数か月後に会社が廃業となり無職になり退職金の半分を元妻に渡し、残りのお金で生活しますが最初は何もやる気が起きずに部屋に引きこもり、テレビを一日中つけっぱなしで掃除、洗濯、風呂も面倒になりほとんどしなくなりました。仕事を早く見つけないといけないとハローワークや求人広告などで職探ししますが良い条件の会社は見つからず、また酒を飲む毎日に戻り、結局生活保護を受け、そのうち家賃、光熱費などが払えなくなり、アパートを追い出されて行く所がなく、役所の紹介でダルクに辿り着きました。クリーンを一日も長く続けていきます。ありがとうございます。

プログラム紹介

農作業

集団生活や人とのコミュニケーションが苦手だった依存症者が仲間と協力し農作業をする事で協調性の獲得や体力面の回復、薬を使う以前に社会で感じていた喜びや体を動かして得られる充実感、達成感を取り戻す事を目的としています。また、薬物を忘れて作業に没頭する事で薬物から自然に離れていき本来人間に備わっている生活のリズムを取り戻す事が出来ます。



農作業計画と確認

農作業プログラムが主となるコミュニティファームでは、週に一度ハウスミーティングに合わせて農作業の振り返りを行なっています。その週にあった反省点や改善点、今後の計画を皆で話し合っ、作業の問題点を共有する事で安全性や生産性の向上につながっていきます。また各々が問題意識を持つ事で、仕事をする事の大切さを感じながら今後の社会活動にも大きく役に立って行く事を期待しています。



編集後記

3月に入り寒暖差の波が大きくなり何かと体調管理が難しい毎日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。

何かとこの季節は体調を崩しやすいと思いますが皆様お身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。

2月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・オオヤ トシ メンバー～リーダーへ

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7名

(献品) 匿名者10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ひします。
- ・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ひします。

施設報告

1st(導入) 15名 2sc(回復) 7名 3sc(社会復帰)

19名 計41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。

連日凍える寒さが続いています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。それでは早速自分の生い立ち、なぜアルコール依存症になったかを書いていきたいと思えます。

私は1975年12月10日に愛知県で生まれました。小学校低学年までは普通の小学生でしたが、高学年になると色気づき女性を意識して格好ばかり付けるようになりました。中学生になるとその格好つけは、変な方向へ向かいヤンキーの真似事をしていましたが、最後は本格的にグレてしまい学校に行かなくなり、シンナーを吸ったり原付に乗ったりして遊んでいました。ですが、こういったことも中学2年の頃には辞めました。自分は飽き性なので、やっていることにすぐに飽きてしまうのです。この性格が後々に大変な事になるのです。ですが、不良をやっていることに気が付いたことは良かったと思えます。世の中のことを気付かないで生きている人が沢山いると思えますが、気付かない振りをしているのかなと思えます。今は欲しい情報が直ぐに手に入る時代で、やっていることは大したことをしていない自分ですが、僕は今年50歳になります。やりたいことの3分の1もやっていないので、このままこうやって生きていて大丈夫なのかと将来が不安になります。お酒なんか飲まなければ良かったと考える時もあります。でも今まで生きて来て悪かったことだけじゃないと思うこともあります。27歳の時に結婚をして、2人の子供に恵まれ、父と母に喜んでもらいました。ですが、この結婚生活も5年で終わりました。原因は酒・ギャンブル・女性でした。若い頃からこの3つは辞められませんでした。離婚して彼女が出来ても

「依存症で良かった」

依存症のスズ

やっていることは一緒に相変わらずやっていたことは酒・ギャンブル・女でした。もう何をやっているかも分からなくなって、一日仕事をして別の女性と遊んで、酒を飲んでギャンブルしての毎日でした。

ですが、こんな毎日が続く訳もなくある事件で僕は警察に捕まりました。捕まってから早く気づけば良かったのですが、僕は気づきませんでした。それから5回捕まりました。それでもまだ僕は悪くないと思っていました。

それから刑務所に2年2カ月服役していました。この2年2カ月で自分なりによく考えました。何がいけなかったか、起こした事件も全てアルコールが絡んでいました。もうこれはアルコールを止めるしかないと思いました。気づくのが遅かったかもしれないけれど、今現在は栃木ダルクでプログラムを受けています。酒も何とか4年位止まっています。あれだけ飲んでいたお酒も、今は毎日飲まなくても生活が出来ます。自分では奇跡な毎日を過ごしています。偶に酒を飲みたくなることもありますが、そんな時は刑務所にいた時のことを思い出しています。

辛い時を乗り越えると後は楽になります。見えなかった物が見えてくるようにもなりました。後はこの先どうなるか、どう生きて行けばいいのか、それが決まれば、そこに向かっていくだけです。

最後に僕は依存症になって良かったなと思えるようにもなりました。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。



やっぴんねー!

「今の自分」

依存症のまー君

今回、2回目のニュースレターになります。今回は那珂川の施設で書かせて頂きました。

初めに自己紹介をします。自分は、1989年2月5日生まれの神奈川県川崎市で生まれで育ちました。川崎市は、何も無いのですが都市開発により、少しずつ変わってきています。小さい時のじぶんは野球が好きで小学校1年の時に少年野球に入りました。小学校4年迄やっていて転校してからも、続けていました。ですので野球は、大好きです。次に自分の事を話したいと思います。自分は2月5日で36歳になりました。刑務所も3回行きました。1回目は、24歳の時に、島根あさひ社会復帰促進センターで2回目は、網走刑務所で3回目は、府中刑務所です。今回、ダルクに来たのは、アルコールと欲求を直す為にきました。自分は、アルコールが大好きで毎日飲んでいました。ですが、飲んでしまうと違う欲求が出てしまいます。スロットもやります。そんな人生でした。最初は、那珂川の施設に行きました。そこから、野木の施設に来ました。野木の1日は、午前は、DMTで午後は、プレジャー、スポーツ、3ステージなどをやっています。プレジャーとは。映画やカラオケや温泉など行きます。スポーツは、ソフトバレーを今やっていて他のスポーツもやるそうです。月曜日にハウスミーティングがあり、そこで要望で行きたい所があれば言ってOKだったら、日曜日に行けます。次に今の自分を話したいと思います。刑務所を出所した時、お酒をのみたいと思いませんでしたが、那珂川の施設にいき3～4日後に飲みたくなりました。ですが、飲んでしまうとスリッパしてしまうので我慢していました。何日もそれを続けました。野木に来ても続きましたが、しばらく生活をしていたら全く飲

みたいと思わなくなりました。その代わりに、お菓子をもの凄く食べるようになってしまいました。あればあるだけ食べてしまいます。アルコールを飲んでいた時は、そんなにも食べていませんでした。今は、施設にいますのでお酒を飲むことは出来ませんが、卒業をしたら不安です。2月6日で5か月のクリーンになりました。ここ迄続けてこれたのは、NAやミーティングを通い続けたからだと思います。でも卒業してからが本当の勝負だと思っています。お酒は、どこでも手に入るのです。でも卒業してからは、本当の勝負だと思っています。お酒は、どこでも手に入るのです。自分は、欲しい物があれば、すぐにでも欲しくなってしまうからです。ですが今の自分にとってお酒を飲まないで生活をしているのは、仲間の手助けがあるからです。今度は、自分が、新しい仲間や他の仲間の手助けが出来たら良いと思います。意味の分からない文になってしまいましたが、少しでもメッセージを送れたら幸いです。それに体調管理に気をつけてください。皆様も1日1日クリーンで頑張ってください。本当に、ありがとうございました。

今月活動予定

3月

- 1日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 4日 宇都宮保護観察所プログラム
- 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
関東地方自立準備ホーム研修会
- 12日 喜連川少年院プログラム 栃木県薬物依存対策委員会
- 18日 宇都宮保護観察所プログラム
再乱用防止教育事業県南
- 19日 栃木県立岡本台病院プログラム
宇都宮保護観察所プログラム
- 20日 再乱用防止教育事業県庁
- 27日 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
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