

SSKO

# Remission

2025/4/12  
NO.263

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC代表

「線引き」

P2 栃木DARC職員

「感謝」

P3 3rd Stage

「小さな幸福」

P4 PPメンバーメッセージ

「悪運尽きた」

P5 1st Stage

「チョコケーキ」

P6 プログラム風景と紹介

編集後記

P7 3月のステップアップ

3月の献金、献品  
施設報告

P8 CF

「今までとこれから」

P9 2nd Stage

「ダルクに来て

半年経って」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「線引き」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

4月に入り暖かい日が続き、桜も咲き過ぎやすい日が続いています。眠気との格闘の季節がやってまいりました。

宇都宮の3rd Stage Centerには開設記念に植樹した桜が咲きます。この原稿を書いている3/27は蕾が大きくなってきているところですが、宇都宮の満開予想は4/2なのでこのNLが届く頃には葉桜になっているのではないかと思います。コロナ中は出かけることができなかったので、この桜の下で花見BBQを行っていましたが、今年は桜の名所に出かけても良いかもしれませんね。栃木には宇都宮市の八幡山公園や栃木市の大平山などが有名ですが、調べるとそのほかにもたくさんありあます。そのどこかに行ければ良いですね。来月はその報告ができると思います。

さて、最近の動向ですが、このところゲームとギャンブルの相談が増えています。ゲームを止めることができない、できないとキレたりする。スマホから目が離せないといった相談です。ギャンブルも併用しているケースも多く、その多くは課金やギャンブルの借金などで表面化します。中高生などの若年層は引きこもって、不登校でずっとゲームをしていて、ゲームの中だけの交友関係になっているなどの相談です。WHOではゲーム依存を「スマートフォンやゲーム機などを使うデジタルゲームやビデオゲームに没頭して、生活や健康

に支障をきたしている状態」と定義しています。背景に精神的な問題を抱えている方も多く存在します。子供の7%がゲーム依存症という調査(長崎大)結果もあり、身近にあるということが大きく影響しているのだと思いますが、薬物やアルコールと比べても多い結果となっています。コロナの影響が大きくゲーム時間がコロナ禍で増えた人が多いようです。ゲームは平日2時間休日3時間というのが目安、これを超えるリスクが高まるということです。

ゲーム依存は10年前にはほぼほぼ問題にはなっていなくて、スマホが当たり前になってから生まれたものです。人間の欲望に起因している病だけに、今後も新たな依存症が出現するのではないのでしょうか。

物質依存、行為依存、関係依存と依存対象はたくさんあります。本能に起因する病なだけに日常的に存在しているものに過剰に依存してしまうわけですから、違法薬物は除外するとしてどれでも、なんでも程々にやっている分には悪いものではありません。違法ではないものこそ境界線が引きにくいですね。近年ではギャンブルと金融商品やゲームとギャンブルの線引きもしにくくなっています。

なんにせよ生活に支障が出ない程度にやっていくことは難しい世の中になりました。



DARCをよろしくね。



栃木 DARC®

## 「感謝」

2sc

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。



桜の咲くこの季節、三寒四温と言いますがこのところの寒暖差は三寒四温というよりは三寒四暑と言っていいくらいの寒暖差があり季節が冬から春というより一気に夏の気候になることが多いので体調やら精神やらがおかしくなりそうですね。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

2scの庭に植えてある桜は早咲きの桜で、この原稿を書いている時点では花びらは散ってしまい葉桜になっている状態ですが、近隣の神社では桜が満開になっていて見ごろを迎えています。

近々施設でも花見に行く予定になっていますが今年は何処に行こうかと検討していますが今年は栃木市の大平山になりそうです。

もちろん花見と言っても桜の下でお酒を飲むわけでもなく、桜が咲く下で施設で作ったお弁当とジュースを飲みながら仲間たちとワイワイガヤガヤしながらなんとなく楽しい時間を過ごすわけで、見る人によっては何が楽しいのかわからないかもしれませんが、大人の遠足みたいでなんかわからないけど楽しいんですよね。というふうに思えると少しは回復してますねと思えてくるんじゃないでしょうか。と思います。

という訳で何かをシラフで楽しめるようになると依存症からの回復という意味では特に重要な要素になるので、こう言った季節ごとのイベントもそうですが何かシラフで楽しめるようなプログラムなるべく多くできるように考えていきたいですね。

話は変わりますが、私自身の事を書きたいと思っています。本来は施設の現状を報告を書こうかと思いましたが、4月は私

自身のクリーンタイムの時期なのでここまでクリーンを続けられた事の感謝の気持ちやこれからの事を書いていこうと思います。使わない期間で言うと4月で16年になります。その間覚せい剤はもちろんアルコールも飲んでいません。私の中ではダルクとクリーンタイムは密接な関係があると考えていて私が職員になった理由の一つにダルクの職員になればより安全にクリーンを続けることができるのではないかと言う思いがあったからです。もちろん他の理由もありますが私の中では自分を守る方法の一つと今でも思っています。次に仲間が存在です。私自身も仲間がいなければここまでクリーンが続かなかったと思っているので仲間と施設には感謝しています。本当にありがとうございます。これからも仲間と施設を大切にしていきたいと思っています。

あとこれからの事については2scでは新しいプログラムで和太鼓を取り入れようと思っています。まだ正式にはいつからプログラムをどう行うかは決まっていますが、まずは私が4月から宇都宮で活動している太鼓の団体に所属してそちらの太鼓教室に通いながらどう施設のプログラムとしてどう言う形で導入できるかを考えていく予定になっています。ですのでもし形になりましたら栃木ダルクのセミナーかフォーラムで最初に披露したいと思います。

これからの栃木ダルクをよろしく願います。



## 「小さな幸福」

### 依存症のカズ

## 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。

皆様こんにちは。アルコール依存症そしてギャンブル依存症のカズです。

早いもので栃木ダルクに入寮してもうすぐ2年が経ちます。入寮してからは何の問題もなく一年半ほどで3SCに来ることが出来ました。大勢の仲間たちと出会い楽しい日々を過ごしてきました。社会生活では味わう事がなかった様々な仲間たちの人生体験を聞き、そして触れ合い、ある意味人間の本質的な部分もリアルに垣間見れた様な気がします。プログラムの中で自分の今までの棚卸し等を行い反省する事ばかりでしたが、毎日の様々なプログラムを受けているうちにだんだん過去に対する自分の思い考え方が変わっていく事に気がきました。もちろん過去の事実を変えることは出来ませんが、自分が迷惑をかけたであろう人に対しての申し訳なさや、埋め合わせの気持ちが感謝の心へと変わってきました。この先その気持ちが自分の背中を後押ししてくれる力になると思います。

想えば中学生の頃にギャンブル、アルコールを覚えずっと生活が進み変わって大人になってからも人生の大切なアイテムの一つとしてその二つのものは手放したことはありませんでした。お酒に関しては三度の精神科への入院、そして通院。ギャンブルに関しましては、数え切れない程の借金を繰り返し、最終的に自己破産をしました。それでも60歳になるまで社会の中で生活してこれたのは、調理人として自分がぶっ壊れていない時は、常に毎日包丁を握り続けた体だと思います。40年以上の間ずっと調理関係の仕事にしがみついてきました。この依存だけは自分を救ってくれたと信じています。施設の中でもキッチン担当の時はワクワクして楽しくて、つつい他の仲間のキッチンの時までおせっかいをしてしまうこともあります。生きるためだけに仕事をしていたのではなく、

本当に料理すること自体が大好きなのだ  
と改めて思います。もう、いい歳になったし出来る仕事も限られてくるとは思いますが、これから先も少しでも調理の仕事に携われたら幸せだなあと感じます。今までは派手な幸福ばかり求めてきたけれど、施設の中でフリーで真っさらな生活をしていると、すぐ手の届く小さな幸せがあっちにもこっちにもいっぱいある事に気がつきます。話は変わりますが、自分は昔から音楽が好きで、今の生活では毎週日曜日になると一人で大好きなカラオケに出掛け7～8時間は歌っています。どんなに自分なりに研究して頑張っても最高95点止まりでその壁を超えることは出来ていません。何としてもTVでのカラオケバトルの出場者の様な98点、99点超えの点数を出してみたいものです。自分の本当の回復と共にそんなことも今の目標の一つでもあります。幾つになっても遊び心は消えませんが！今日もまた一つの小さな幸福を見つけて頑張っていこうと思います。あとどれくらい施設での生活が続くのか分かりませんが、この先の事を考える事と共に自分の終活についても色々考える様になりました。今まで散々周りの人たちに迷惑をかけてきたけれど、せめてこれから先の人生は誰も困らせる様なことはしたくありません。自分がいつどこで死を迎える時が来ても、安心できる様な生活をしていきたいものです。今はダルクでの生活を十分楽しみながら明日へと進みます。つまらない話にお付き合いいただきありがとうございます。

pp

「悪運尽きた」

## 依存症のラン

### 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

初めましてランです。私の家族構成はパパママ、犬2匹と私の5人家族です。私は小学の時から学校が大嫌い格好に行かない日が多かったです。中学に上がったら先生に毎日よび出しくらってケンカしてました。その時から同い年の子がバカにみえてつまなくなっていたいくつでしかたなかったです。だから学校で酒や薬を使ったりしてたいくつをしのいでいました。つまなくて死にたくなくてリストカットをはじめたのもそのときです。

学校にも行かなくなって」友達の家やホテルにたむろして夜は遊びに行くかキャバクラではたらいっていました。中2のときに警察にほどさされて兎相に3ヶ月いたけどそれでこりるわけがなくて悪い遊びはどんどん加速しました。毎日のように、シャブやバツを使いクラブに行き、ここでは言えないような悪いこともたくさんしました。悪いことと薬を使う以外に死にたい気持ちをどうすればよいのか分からなかったので私の精神は崩壊して行ってました。自分を大事にすることを知りませんでした。だから色んなことを正当化してました。

ある日の店帰り今の彼氏と出会って付き合いはじめました。世界が変わって生まれてはじめて死ぬのなんでもったいないと生きたくなったんです。その彼氏がパクられた日男の人にイチャモンつけられてチンコロされました。もう一人女の子といっしょにいて2人も薬を使用していたので尿検されてパクられました。体も心もおかしくなっていたので入院して、最初はすぐに年少に行くと思ってしんぱんを待っていました。ですが家族や大切な人とやりとりをしてダルクに行っただけでがんばってみようと思いました。ここに来る前はヤキ入れられるもんだと思っていただけいつまで経ってもリンチされる事はなく

てホッとしました。ここでは大人たちはやさしくて私を助けようとしているのが分かります。ダルクに来てから変わったことは大人を信じれるようになってふつうの生活の仕方、お金の使い方、人を思いやることを学びました。私には夢があるし大切な人と家族がいて本当にしあわせ者だと気づけてよかったです。病院で薬を調節して幻覚も幻聴もなくなってすごいラクになりました。入院の担当のワーカーさんとダルクでたまに会ってお話をしたら顔色もだいぶよくなったと言われてうれしかったです彼氏のおかげで自分を大事にすることを学んで今でもリストカットをやめれています。他人を大切にするにはまず自分のことを大切にすることも、親には本当に感謝しています。私をあきらめずにいてくれたこと、ここまで支えてくれたこと、昔した悪い事をゆるしてくれたことほかにもたくさん感謝しきれないぐらいです。過去はかえられないけど未来の種は私のなかにあると思って生活しています。プログラムを通して自分でも気づかなかった自分などに気付いて仲間と色んなことをしたりなんやかんや毎日楽しいです。この前久しぶりに両親と会うことが出来て少しお話をしてそのときママの体調がよくなったときいて本当にうれしかったです。今までは家族と向き合わずにいたけどこれからはちゃんと家族の一員にならるようにがんばります。こんな私でも世界一の存在だと言ってくれてありがとう。私にとっても家族の存在が世界一です。一番無償の愛をくれた大切な人たちのおかげで今の私がいいます。これからの自分の将来のためにがんばるので見守ってください。



「チョコケーキ」

依存症のハネペン

## 1st Stage

### ～導入～

1st Stage Center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。

市販薬依存症のハネペンです。メジコンという咳止めの薬をたくさん飲んでいました。主食としてメジコンODをしていました。副食はinゼリーかカロリーメイトを食べていました。最近はケーキドーナッツをよく食べています。甘くておいしくて、しっとり感とふわふわした食感が好きです。嫌いな魚は骨が多い魚です。おいしいとは思いません。

昨年の四月中旬に好奇心でODを始めました。はじめのうちは1ヶ月に数回だったのが、時が経つにつれて頻度が増えていき、始めてから4ヶ月くらいが経った頃には、ほぼ毎日ODしていました。ODを始めて5ヶ月で、野木の施設に来ました。施設の方々にとっても暖かく歓迎してもらったのですが、自分が依存症ということと、施設生活を受け入れられず2回抜け出しました。3日で帰って来ました。

めっちゃ嫌がっていた施設生活が、早くも半年が過ぎました。雪が降っています。施設で生活をしています。クリーンが続いています。施設生活が嫌だと思ったのは、人見知りでコミュニケーションを取るのが苦手で、集団生活が嫌であることと、薬とネット、ゲームが無いことでした。その三つが無い生活なんて生きていけるとは言えないとまで思っていました。

野木の施設で抜け出して東京へ行った時に、自分一人では何も出来ないということを感じ、回復や12ステップなどのプログラムをやってみようと思いました。プログラムをやっているとよく神とかハイパーパワーという単語を目にします。ちょっとテンションが上がります。宗教はあまり好き

ではないのですが、信仰心は好きです。依存とちょっと似てるようなと思いました。ネットやゲームが無いので時間が大量にあります。この時間をなるべく有意義に使わないと、自分は数年後、後悔すると思うので、日々頑張ろうと思います。布団をたたむようになりました。休みの日はよく仲間にスーパーや外食に連れて行ってもらっています。外食はあまり好きじゃなかったのですが、誘っていただけだったので行ってみたら楽しかったです。ケーキドーナッツとは違ったおいしさがありません。定期的に部屋の片付けをしようと思いました。

セブンイレブンのカウンターのところに売っている、お店で揚げたドーナッツを買ったらスティックシュガーが付いてきて嬉しかったです。プリン&ミルクというジュースが甘くておいしいです。

これからもクリーンでい続けられるように頑張ります。そして、施設や仲間への感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思います。

# プログラム紹介

## アサーティブ・プログラム

自分の感情を他人に伝える方法を身につけます。傷ついているという事を相手に伝えるには勇気がいります。相手を傷つけないで伝えるということも難しい事です。メンバーはこの事をうまく出来ず、結果的に自分を傷つけ、アディクションに逆戻りするような結果を引き寄せがちです。自分の思いをどのように相手に伝えるか、その最善の方法を身につけるグループワークです。



## スポーツ・プログラム

このプログラムにおける目的は「体力回復」ですが、その他ソフトボールやソフトバレーボールなどの団体競技を多く取り入れているため、対人関係の苦手なメンバーが普段話さない他のメンバーと話ができたり活躍の場があったりと、プログラムを通してメンバー同士の交流を図ることも視野に入れています。



### 編集後記

三寒四温と言いますが、このところの寒暖差は激しいですね。

体調管理が大変で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。

## 3月にステップアップした仲間

### Stage up

- ・ジーコ ワディ スドウ
- Stage 1～Stage 2へ

### Role Model

- ・マッサー サポート～リーダーへ

### PP

- ・該当者なし



## 3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13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) 13名 2sc(回復) 11名 3sc(社会復帰)

16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。



「今までとこれから」

## 依存症のケイちゃん

### 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っています。

依存症のケイちゃんです。寒い日もたまにありますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？最近私は自分自身が年を取った気がします。体を動かすことが多くなると特に感じます。

私は栃木県に生まれてすくすく育ちましたが、勉強がとても嫌いなおかげで高卒です。幼い頃はわんぱくでいたずら好きな子供でした。農作業の機械を壊したりして余計なことばかりして親にいつも怒られていました。中学生の頃はドロボーをしてしまい母親に連れていかれて近くの自動車屋さんまで謝りに行ったことも有りました。それから、コンビニエンスストアで弁当を盗んだりしていました。今思うととんでもないことしていたなと思います。自分の将来がどんどんダメになっていくことを自分では全く分かっていなかったのです。もしあの時少しでも気づけていればと思いました。目に見えない力とかが色々と沢山に思い当たる節がありました。そして、今そういった行いが自分の歩いてきた道によって自分で苦労していたのです。これからは良いことを積み重ねて繰り返し続けて行きたいと思います。周りの為にも自分の為にも自分自身でもっと勉強を頑張りたいと思います。それと、人との関わり方もそうですし、自分の考え方や行動が自分や相手にどのような影響を与えているのかどうか、どういう結果になるのか感じながら過ごしていこうと思います。

今の生活は農作業が中心です。一日の内ですら思うようにいかないことが何回かあります。ですが、仲間と声を掛け合って何とか一日を乗り切っています。勿論やりがいを感じることも有ります。この色々な経験を

通してしっかり続けていくことで人間的に成長出来るような気がします。

私の家族は6人です。その中でも一番私の成績が悪かったことを覚えています。私の人生は人から見たらダメ人間だと思っている人が沢山いると思っています。その批判の声を良い方向に直してこれからの道を歩んでいきたいと思っています。

NAに繋がり色々な人の声を聴き、自分自身も頑張る気持ちが少しずつ芽生えてきました。頑張り方は人それぞれだと思いますが、自分や相手を知ってもっと沢山の人と共感しながら私の人生の行く先を決めていきたいと思っています。あの人の話で心が動いたり、そんな気持ちなる話をもっと聞きたいです。ミーティングが仲間と一緒に過ごして行く中でチャンスが増えていきます。皆さんの心の中にある本当の気持ちは正直に語り合っているのか、人生を間違った方向へ行かないように皆の力を合わせていくのが大事なのです。嫌なこともあるし、向き合い足らないことも出てくるでしょう。けど、何事にも投げやりにならず余計な失敗などしないように頑張っていきたいと思っています。

最後になりますが、コミュニティファームで作る野菜は本当に美味しいです。一度は食べて見て下さい。毎日精一杯の愛情を込めてこれからも美味しい野菜を作っていきたいと思っています。最後までお付き合い頂き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。



## 「ダルクに来て半年経って」

### 依存症のトシ

依存症のトシです。今回で二度目のニュースレターを書かせていただきます。前は、ダルクに繋がったきっかけを書かせて頂きました。今回は、半年たってどのようになっているかについて、書かせて頂きます。

以前の私は、嫌なことがあると、すぐにアルコールに逃げ施設を飛び出し、犯罪を犯してしまうというくりかえしでした。そして、四度目に逮捕されたとき、裁判で執行猶予付きの有罪判決を受けダルクに入寮しました。

初めは、依存者の施設という所は犯罪者など危ない人がいる施設で自分がそこでやって行けるか心配でした。しかし、施設に着くと皆さん明るく迎えてくれました。そうして次の日から、今まで自由に飲んでいた酒と離れた規則正しい生活が始まりました。最初のうちは酒のない生活で欲求を抑える生活に耐えながら、午前・午後のプログラム夕方にはNA

に参加するという、生活が変わりました。そこでは、今までの自分の経験を話したり、他の人の話を聞いたりして、過去の自分を見つめ直したり、過去の自分の過ちを考えるプログラムをおこなっています。最初は、一言二言で話が詰まっていたのですが、毎日、繰り返すことによって、徐々に自分の事が話せるようになりました。午前のプログラムは、あるテーマについて、決まった時間で分かち合いをしなければなりません。自分で考えている事をまとめて話をするのは大変ですが、そのことを人に伝える訓練になり、日々続けることにより、人前で話せる良い訓練になっているとおもいます。

午後のプログラムは、座学（3ステージ等）の他、プレジャー（カラオケ、映画鑑賞、温泉等）、オキュペ（施設清掃、草刈

等）多岐にわたるプログラムをさせて頂き、今後の生活の為の訓練になるものだと思います。

夕方には、NAで各会場での分かち合いを行うとゆうプログラムを行っています。

そのほかにもサルベージを余暇時間におこないます。サルベージとは一か月に一度程度の割合で30ページほどのプリントを貰い、ナルコティクスアノニマスのステップに基づき自分を見つめ直すものです。

最初の、一・二カ月は、只、何をしたら良いかも判らず、只々、苦痛でしかなく「自分は何をしているんだ」と思っていました。しかし、ディープな話をする・話しを聞くのに、慣れてくると、話に共感できることなども増えるし、また違う意味でも考えられるようになりました。

その生活がここに来て、七カ月の日常となりました。その日常の中でも、集団生活であるので、思いもよらないトラブルや一人では味わえない感情の変化や、思いの中、仲間と日々過ごしています。

そうして、一日一日、繰り返し日々を過ごし、酒を飲まない生活ルーティンを過ごしていくことで、一日一日、クリーンを継続していければ良いとおもいます。それを明日も、その次の日も、またその次……と続けば良いなあ。と考えています。

取り留めのない話に、お付き合いいただきましてありがとうございました。

## 今月活動予定

4月

- 6日 K-DARC FORUM
- 8日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 盲導犬ふれあいデー 南関東エリアOSM
- 17日 JCCA 再乱用防止教育事業県央
- 18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 宇都宮市市民活動助成事業報告会
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム
- 23日 喜連川少年院プログラム
- 24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三十一―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