

SSKO

Remission

2025/5/1
NO.264

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC代表
「プログラムの効果」
- P2 栃木DARC職員
「健康」
- P3 3rd Stage
「最後の一步」
- P4 PP
「新しい自分」
- P5 1st Stage
「時間は大切」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「治ったつもり」
- P9 2nd Stage
「理解者」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「プログラムの効果」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

今回はダルクのプログラムを終えるとどうなっていくのかを少し考えます。私は以下になるのではないかと考えています。

- 1・アディクションにつながるリスクを回避するようになる。
- 2・のめり込みすぎないようなバランス感覚を持てるようになる。
- 3・自分の行動による周囲への影響を考慮するようになる。

まず1は予防ということになりますが、これから自分のとる行動や人間関係が再発のリスクとなるかを常に念頭におきながら生活することです。それは様々な場面が想定されます。一緒に使っていた友人や職場の人間関係、簡単なところだと通る道や過ごす場所などがあります。その人にとってリスクとなるものを自然と回避するようになる。ということです。わかりやすく言うと例えばギャンブル依存の方が、職場からからの帰り道にパチンコ店のある道を選択するか、少し遠回りになるけど、ない道を選択するかと言ったようなことです。このような生活習慣が身につけば、いちいち悩まなくても自分にとってより良い選択ができるようになります。

次に2は回復継続になります。もともとの自分のアディクション以外にも依存対象はたくさんあります。例えば物質依存の場合、ギャンブルやゲーム、性の問題などがあります。これらは一般的な余暇の過ごし方として有効ではありますが、のめり込みすぎると自分を壊していきます。またこれもよくあることですが、アディクションのことを考えないために仕事にのめり込

むとすることです。ダルクの職員もなりたての時に陥りやすいこととして、メンバーの回復支援にのめり込むあまり、自分のプライベートな時間を犠牲にして、何もかもやる気を無くしてしまういわゆる燃え尽き症候群です。私の親交のあるダルクの責任者は仕事とプライベートを分け、上手に燃え尽きを回避しています。のめり込まない程度の仕事を忘れ夢中になれるものを持っていることも回復継続には大事なことです。

最後に3になります。これは一番重要かもしれません。自分のとっている行動が他者にどんな影響があるのかを常に意識しておくことです。もちろんプログラムを終えたからといって全人格的な人間になるわけではありません。人間関係においても失敗はつきものですが、できるだけ最小限に抑えるということです。自分の主義主張を押し通すために人間関係を失っていたら、どんどん孤立していきます。孤独はアディクションにのめり込む要素として一番のリスクになります。アディクトはアディクションにのめり込む過程で孤立化していき、最終的にはアディクションが唯一の友となっていきました。また同じ考えの者としが付き合えなくなり、カルト化もしていきます。違うコミュニティを持つておくことも重要なことだと思います。こちらに合わせてもらうのではなく、こちらも合わせていくことは大事なことだと思います。相手の気持ちを想像することで、アディクションにのめり込んでいる間、自分の家族や近しい人達がどんな感情を持っていたのかも知る機会にもなると思います。



DARCをよろしくね~。



栃木 DARC®

「健康」

2SC サービス管理責任者
新井 智也

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。



春が過ぎ、新緑が綺麗な時期になりました。皆様いかがお過ごしですか？

2SCの入寮者さんは、新たな仲間も増え4月末時点で現在18名となりました。入院中の方もおられますが、皆仲間たちとの時間を分かち合いながら依存症回復プログラムに参加されています。

最近私は「健康」に関心を持つようになりました。というのも身体だけは丈夫で健康が売りだったのですが、齢43歳を迎えまして色々と身体にガタが出始めたからです。最近一番驚いたのは、痛風。丁度お正月を我が家で迎えた頃に、右足が腫れ上がりました。

初期症状は、「なんか痛いなー、どこかぶつけたっけ？」くらいでしたが、三が日を過ぎ右足の甲がどンドンと腫れ上がり、痛みと共に歩行困難となり病院の先生に診て頂いた所、「痛風です」と診断されました。

年始からショックでしたね。気持ちは20歳、でも身体は40代。そろそろこころ辺で、尿酸値を下げるために食生活見直さなきゃなと考えを改めました。

考えを改めることは、習慣を見直して何か新しいことにチャレンジすることだと思っています。これに関しては、2SCの入寮者さんと間近で過ごすことで日々刺激を頂いています。ダルク対抗駅伝大会の為に、毎日朝野木神社まで走っていたベーさん、マッサーさん、ヨシさん。ヨシさんにとっては走り始めた時2km走りきれずに500mくらいで「もうダメだあー！」と歩いていたのに、3ヶ月後には1km /6分台後半のペースで完走できるようになりました。そして本番は万年ビリ脱出に貢献。ヨシさんはじめチーム栃木DARC、本当に素晴らしいです。

他にも1年前肺炎で入院され、病室で常時酸素を吸入していたキンタロウさん。退院後1年かけて運動習慣と食事を見直し、今となっては体重も10キロ増えて、スポーツPGでは軽いランニングまでできるようになりました。回復していく姿に私も刺激を受けています。

そして依存症という病に関しては、引き金や欲求と向き合って「どうすれば使わないで過ごすことができるか」をPGや仲間との分かち合いを通じて日々考えている入寮者さん達。残念ながら途中退寮の後、「もう一度やり直したい」と再入寮される方。2SCの入寮者さんだけでなく、栃木ダルク全体の入寮者さんからも日々パワーを頂いている気持ちです。

そこで私、食生活以外で習慣を見直せることを年始から考え、なんだかんだで自分の子供にやらせているだけで、自分は疎かになっている空手を見直そうかなと。年始以降行動に移しています。

空手道には「組手」と「形」がありまして。私は組手ばかりだったのですがこの歳になって形をやってみようかなと思い、取り組んでいます。

合間の時間くらいしか練習出来ませんし、なかなか上手く形が打てないことの方がほとんどです。でも上手くいかないからこそその面白さを感じています。面白さが高じて今度形の試合に出ることにもなりました。ちょうどこのニュースレターが皆様のお手元に届く頃、試合に出ていると思います。試合に勝つこともさることながら、尿酸値も下がっていらしいなあと。勤務中についつい飲んでいた甘い炭酸ジュースを水に変えて、今日一日を頑張ります。



「最後の一步」

依存症のマサ

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。

早いもので私もダルクの生活が大体10年経とうとしています。私は覚醒剤でこのダルクに入りました。覚醒剤を覚えたのが24歳の頃です。今私の歳が58歳、散々使って体も心もボロボロになってしまい、それでもやり続けていました。素晴らしいことにそれだけ使っていても一度も捕まった事がないのです。どうせ捕まっても、執行猶予で出れると思い使いまくっていました。

なんだかんだあって東京の病院に行き着いてしまいました。それでもまだ覚醒剤をやり続けていました。その病院でもダルクと同じでミーティングをやりました。すごいことにそのミーティングの途中にトイレに入って覚醒剤を使う毎日でした。その頃には、幻聴、幻覚を見たり聴いたり毎日今一番覚えている幻覚は小人を見たことです。布団の中に入って寝れずに横になっている時です。その時です。いきなり小人が出て来たのです。人数は二人です。二人して刀を持ってケンカをしてきたのを覚えています。

頭がテンパってくると人の目が気になってしまいました。人の目、人の声がある昼間使う時には、部屋の中にあるカーテンを閉めて少しでも明かりがあるとそこにガムテープを貼って少しでも明かりを取ることにしていました。それでもまだ気になって部屋の隅から隅まで探していました。最後に見たのがドアについている覗きの丸いやつです。そこまでして覚醒剤をやっていました。そしてとうとう病院の院長にも見放されて、今のダルクに入ることになりました。ダルクに初めて入った時、なんて所に来てしまったのか、夜になると街灯も何もなくて、出て行こうと思いましたが、暗くて何もできないと思いました。それでもなんとしても出て外で覚醒剤を使いたいと思っていました。今思うと馬鹿なことばかり考えていました。

そんな私だけども初めて来た時よりもだいぶマシな考えに変わってきたのがわかります。そして2番目の施設に行くことになりました。その施設では農作業がメインです。空の下、汗をかきながら作業をしていました。とても気持ちが良かったです。そして3番目の施設です。そこでは一つ目の施設と同じでミーティングがメインです。どこの施設でも始まりはミーティングです。

今は宇都宮の施設にいるのですが、今でも時々思っているのが神様の存在です。でもダルクを出る時が来ると思っています。その時までには神様の存在をわかると思っています。それと驚いたのはステージ3になると一人でどこまでも行けることです。はじめは自転車に乗る事ができず乗ればこける。こげばこける毎日です。一番恥ずかしい惨めなことはこけた時、横を小学生の低学年の女の子にリンリンと音を、そのあとおじいちゃん大丈夫ですかと起き上がるのを手伝ってもらった時です。なんと素晴らしい光景でしょう。

今は物騒なニュースがよくあります。もう一度その女の子に会ってジュースの一本でもあげたいと思っています。そんな素晴らしい宇都宮です。宇都宮に来たのが自分にとって良かったのと、素晴らしいことです。

この宇都宮で私は回復したいと思っています。

pp

「新しい自分」

依存症のミサキ

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

ニュースレターを書くのも五度目になりました。依存症のミサキです。今回も最近の自分について書かせて頂こうと思います。

私事ではありますが、プログラムを修了し、三月から非常勤の職員を務めさせて頂くことになりました。丁度四年の節目だったのでとても嬉しかったです。家族再構築も行い、気分新たに春を迎えることができました。いつも春先は具合が悪くなっていたのですが、今年は抗うつ薬が処方され、とても調子がいいです。プログラムや施設業務を行うやる気もキープできるようになりました。最近ではプログラムに参加する日も業務を行う日も、ベストを尽くすことを意識するようになり、叱られることも減ってきました。一人慌てて仕事をするもありますが、自分のペースを見つけていけたらと思っています。

今回のタイトルの「新しい自分」について、私は基本的にネガティブで消極的なのですが、非常勤の職員になったこと、修了したこと、抗うつ薬を飲むようになったこと、家族と連絡をとるようになったことをきっかけに、ポジティブな気持ちが芽生えるようになってきました。ミーティングを大切に作る気持ちも一層深まり、リフレーミングを生活に取り入れるようにもなりました。私の場合精神状態が不安定で元気がない日も多かったのですが、今はだいぶ気持ちも落ち着き、プログラムに集中できないということも減ってきました。

最近仲間「怒っているところを見ない」と言われて笑ったのですが、過去の私は常に怒っていてピリピリしていたので、今はだいぶ楽な生き方ができているのだと実感しました。生きづらさの改善ができたのも修了するまでプログラムに参加し続けてきたからこそだと自負しています。途中で投

げ出そうと思ったこともありましたが、それをせずにずっと続けることを選んだ自分だからこそ今の生きやすさがあるのだと思うと、過去のつらさにも意味があったのだと感じます。それが私にとっての新しい自分です。

今は仲間と共に回復するというポジションから、支援をするポジションに変わりましたが、それでも変わらず自分の正直さ、心を開くこと、やる気の三つを示していけるように気をつけていこうと思います。ミーティングを通して自分の棚卸しや点検を行い、気づきを大切にしていこうと考えています。

最近の課題は個別性を意識した支援です。他にはベストを尽くすことも課題として意識しています。これをしなかったら後悔するかもしれない、と悩んだことはとにかくやるようにしています。行動を変えれば気分も変わるもので、だいぶ自分のできたことを認める力もついたように思います。自信喪失状態が常だった自分が、最近では少し自信がついた気がします。それによって前向きに努力できるようになり、自分にとって良いリズムが生まれた感覚があります。これから先は新しい自分を得続け、継続するための力にしていこうと思います。

ここまで読んでくださりありがとうございました。



「時間は大切」

依存症のT.T

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。

皆様初めまして、依存症のT.Tです。一回目のニュースレターです。

施設に入寮して一か月半が経ちましたが、まだまだわからないことや未経験のことも多い中でも仲間にも助けをもらいながら日々の生活を送っています。初めは寝食を一つ屋根の下で共にする集団生活に順応することができるのか不安も大きかったし、自然体で話すことも笑う事もできませんでした。今、この場でこのタイミングで口に出している言葉やとっている行動が適しているのかどうか、他の誰かを不快にしたり、迷惑をかけていないかを常に思い悩んでいました。その為自室に引きこもってしまっていました。それが続くと段々と部屋の中を負のオーラが覆い尽くしている様な気がして、逆にその方が怖いと思うようになり、出来るだけ人がいる空間に居るようにすることにしました。居るだけで全く話さないのもそれはそれで変なので、少しずつでも話をするようになり、徐々に話することも笑う事もできるようになってきたように思っています。ただ、慣れてきたことによってタガが外れて、言わなくてもいい余計な一言を言ってしまうたり、声が大きくなったり、良かれと思って要らない事をしていたりしないかを常に気を付けるようにしています。

いまだに慣れないし、この先も慣れるのかどうか怪しいのはミーティングで話すことです。自分の過去の思いや考えを決められたテーマに添って決められた時間で自分の言葉で話す。しかもほぼ毎日。これまでは自分の意志で過去を顧みる事も無ければ自分の言動の根源となる核の部分に触れる

事はありませんでした。社会で仕事をしている時はそんな時間がなかったし、必要もなかったと思います。なので四十五歳になっていざやらなければならないとなると、いかに自分がフワフワと流れに身を任せて気軽に生きてきたかを思い知らされます。足元の地面がおぼつかないユルユルの状態だから沈下するし陥没するし崩落するのだということに気づくこともできました。幸い今は、お金や物は持っていませんが時間だけは腐るほどあります。でもその時間を持て余し只々放っておくと本当に腐りきって後が大変になってしまうので、有効に活用し、今後に意義があるものにしていきたいです。過去を見つめなおし、現在の自分から目を背けずに正面から向き合い分析することで、自身の人間性ができるのであればこの先の人生に少しでも役立つのかなと思います。過去には楽しい事が沢山あったのと同じくらい辛かったことも沢山ありました。その時々でどう思いどう考えてどう行動したのか、それが現在にどう影響しているのか変化はあるのかなのか。考えてしまうと限りはありませんがこの自問自答はやり続けていきたいと思えます。何にせよ暗くならず明るく楽しく前向きに施設生活をやっていければいいかなというのが自分の結論です。かなり独りよがりな文になってしまいましたが最後までお読み頂きありがとうございます。

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

朝晩の寒暖差はありますが、5月に入り過ごしやすい日々が続いています。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期から各所でイベント等が増えてくるので楽しみたいと思っている今日この頃です。

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。

4月にステップアップした仲間

Stage up

- ・ジーク スド Stage 1～Stage 2へ

Role Model

- ・まーくん メンバー～サポートへ

PP

- ・該当者なし



4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) 14名 2sc(回復) 11名 3sc(社会復帰)

16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。



「治ったつもり」

依存症のヤマチャン

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。

皆様こんにちは、依存症のヤマちゃんです。またまた自分の苦手なニュースレターが回ってきてしまいました。前回書いたのは、サマータイムの時でしたが、まもなく一年がたとうとしています。今年も去年以上に暑くなる気配がしています。今は、B型作業所で作業をしています。その内容は、宇都宮に行ってアップライジングという会社でタイヤやホイールを洗う作業をしています。自分では磨け、磨け、心を磨けと無心でやっています。今、農作業の方も同時進行でやっています。那珂川の仲間は4名と施設長とOB1名、計6名で作業をしています。人数が少ないため手が足りない時は、他の施設の仲間が手伝いに来てくれるようになりました。これからは毎日毎日やることが増えて行きます。米にトマト、ナス、スイカと星さんのぶどう園のハウス張りなどやることが沢山あります。その他に廃油の回収や便利屋等の仕事もしています。毎日忙しく動いているのですが自分の体が悲鳴を上げている状況です。それは自分が太っているからです。病院の先生にも夜寝ているとき呼吸が1時間に51回呼吸が止まっていると脅されました。今は寝るときだけ酸素の機械を付けるようにしたので結構呼吸が楽になりました。してない時は「疲れた、頭が痛い」が口癖でした。つい最近朝もスッキリ楽になりました。今、施設では犬のセントバーナードのセンチちゃんと、猫が5匹います。その中の猫のサダハルが一番のお気に入りです。自分が辛くても帰ってくると道路でお迎えをしています。それが辛い時の一番の癒しです。せんちゃんも可愛いですがサダハルも可愛いです。

話は変わりますが、元のGSRをやっていた仲間が退寮したので自分が引き継ぐようになりました。これからは、GSRをやしてもらいますが、自分でできる範囲のことをしていきたいと思っています。NAの仲間や他のダルクの仲間と会うのが楽しいです。ダルクに繋がったところは施設の役割とかNAに関わるのが、めんどくさいと思っていました。今は逆に他の施設の仲間の話を聞くのが楽しく思っている今日この頃です。自分が今思っていることは卒業生の先行く仲間が毎回施設に来て話をしてくれるので、自分もそういう事が出来るようになりたいです。

話は変わりますが自分のアディクションについて話をします。自分は覚醒剤ですが、つい最近も施設を出てまた昔の生き方にもどって同じことをやろうかと考えてしまう自分がいます。ですがここで逃げ出して、薬を使ってしまったら止められない自分がいるのもわかっています。今、薬物が止まっているのは、ダルクに入ってからのお陰です。先ほど書いた卒業生の仲間、自分と知り合ってくれた仲間に、本当に助けられて感謝しています。

本当に最初にダルクに繋がったときも、二回目繋がったときも誰かに助けってもらって、自分は生かされています。

最後になりますが、今まで自分と接してくれた仲間には感謝しています。最後まで読んでくれて有難う御座いました。



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。



やりかたねー！

依存症のまっすーです。今回は2度目のニュースレターを書かせてもらいます。前はダルクに繋がってから間もない期間に書かせてもらい、その短い期間の中での沢山の経験や葛藤について書かせて頂きました。

今回はダルクに繋がって約八か月経った今、どのような生活をしているか書かせて頂きたいと思います。

令和七年の始めのイベントはダルク対抗駅伝マラソン大会でした。僕は初めて参加させてもらいました。本番は一月下旬に行いましたが約二か月前くらいから練習を始めました。最初は一キロを走る事すらままならないと感じていました。本番の走る距離は一人二キロと聞いていたので辞退しようかと悩んでいましたが、そこで職員の方や施設の仲間からの激励のお陰で何か思い詰めていたものが剥がれたような気がしました。そうすると練習中にも仲間と声を掛け合いながら楽しく練習をしていくと自然とタイムも縮まり、ますます面白くなっていきました。自分にとっての力の源は、アディクションは違うけれども、そのアディクションを止め、クリーンでい続けて行こうという想いの同士たち、自分にとって良き理解者が一番近くに居てくれるという安心感だったのでした。

結果は残念ながら十一位でしたが自分にとっては結果以上の大切なものを味わう事ができました。小学生の頃から野球をやっていたので、体を動かす事は元から苦手ではないので来年も機

「理解者」

依存症のまっすー

会があれば参加してリベンジしたいと思っています。

次に二月には宇都宮フォーラムにて合唱を行いました。SEKAI NO OWARIでRPGを歌いました。本番前から何度か、野木の施設から宇都宮の施設に通い練習もしました。自分は音痴なので大きな声で歌うのがとても恥ずかしい事だと思い、積極的にはなれませんでした。今までは人前で話す、人前で歌うという事を避けてきました。ここでも、やはり自分を奮い起こしてくれたのが野木のメンバーだけでなく宇都宮の施設のメンバー達もでした。沢山の仲間に支えられ励まされ新しい事への挑戦のノウハウを身に付けました。歌う事への楽しさを覚え、どんどん大きな声を出せるようになり、そして笑顔で歌うことが出来るようになりました。自分の中での評価は120点の出来だと感じました。

こうして、このダルクに繋がり八か月余り、職員の皆さんやメンバーの仲間、沢山のひととの出会いで自分にはなかったものを得る事ができました。共に日常を過ごし日々助け合いながら生活していく中で、こんな近くに自分を受け入れ理解してくれる人たちがいるのは昔の自分からは想像できません。これからも仲間と正直に向き合い、支え合い、そして互いに理解し合って上手に生活を続けていきたいと思っています。

今月活動予定

5月

- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 喜連川少年院プログラム
- 15日 再乱用防止教育事業県央
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 21日 田植え
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム
- 23日 那須看護専門学校実習
- 24日 ダイアログカフェ
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム
- 30日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 31日 ダルク40周年フォーラム実行委員会

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