

SSKO

# Remission

2025/5/30  
NO.265

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC代表

「空いた時間

一人の時間」

P2 2sc職員

「思考と嗜好の変化」

P3 3sc 職員

「依存症を

振り返って」

P4 PP

「自分の問題」

P5 1st Stage

「スリップと

仲間と気付き」

P6 プログラム風景と紹介

編集後記

P7 5月のステップアップ

5月の献金、献品

施設報告

P8 CF

「治ったつもり」

P9 2nd Stage

「理想と現実」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「空いた時間・一人の時間」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

早いもので新年度に入り2ヶ月が経ちました。もう初夏に入ろうとしています。この季節眠気との戦いですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルク就労支援B型作業所のリミッション (IICF) では作業の一つとして農業をしています。作物は野菜などいくつかありますがお米も作っています。先月21日に作業場の那珂川町というところで、毎年恒例の栃木ダルクメンバー総出の田植えを行いました。水をはった水田に裸足で入り、昔ながらの手作業でワーワーキャーキャー言いながらどろんこになって行きます。もちろん収穫後の新米はメンバーの口に入ります。昨年は世の中同様とれ高が少なく、1年間の摂取量ギリギリでしたが、今年は作付けを大幅に増加したので、販売をすることもできそうです。「なすひかり」という品種でコシヒカリよりも早生で倒伏耐性に強く、粒が大きく良食味が特徴ですので、私たちは毎年美味しい新米を食べることができます。何より参加したメンバーは自分たちで植えたものが自分たちの口に入るという素晴らしい経験をし、田植えの後は家族やメンバーの作ったおにぎりや豚汁をいただきます。これがまた去年自分たちで植えたお米であることや、空気の良いところでの食事なので、すこぶる美味しいのです。廃校の一角を借りてイベントをしているので、食後は自然発生的にグラウンドで野球をしたり、サッカーをしたりといった形になります。その日はやや暑かったのですが、とても良い天気で、皆Tシャツになり、のどかでゆったりとした時間を過ごせました。

アディクトは無趣味という方が多く、リア充がとても苦手です。空いた時間をアディクションではないことで楽しむことをどのダルクでも工夫していますが、栃木ダルクでは月に2回程度のイベントを行っています。他のダルクと一緒にする場合もあれば、栃木単独、施設単独のものもあり、BBQやスポーツやカラオケ、映画など様々なことをします。

いくつかのダルク主催でスポーツイベントを開催し、最大で13施設が参加し、秋に八王子でソフトボール、正月は藤岡で駅伝、そして栃木ではフットサルを初夏に開催します。今年のフットサルは今月の26日に宇都宮市の日環アリーナ栃木というところで開催します。関東を中心として13施設が参加します。大規模な施設でフットサルコートが室内に4面あり、全天候型です。今年で3回目の開催ですが、年々レベルが上がり、自熱した試合が期待されます。全競技を通しての優勝旗を栃木が作成したのですが、まだ優勝旗が栃木にやってきたことはないのです。残念ですが、交流と何より楽しむことが目的なので、大きな怪我なく楽しめたら良いなと思っています。

回復には仲間やプログラムが大事ですが、こうしたリア充を楽しむことも大事な要素です。栃木では合唱プログラムがあり、他の施設では太鼓など様々なことをしています。中には修了した後も趣味として続ける人もいます。空いている時間、一人でいる時間をどう過ごすかも回復の大事な要素です。



DARCをよろしくね~。



栃木 DARC®

## 「思考と嗜好の変化」

2SC 生活支援員

鶴野 博之

### 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。



この原稿を書いている時点でまだ5月ですが、30℃を越える日が週に2回も3回もあり暑さに身体が付いてこない感覚に苦労しています。去年の9月から野木の施設で働かせてもらっており、まだまだ仕事内容に慣れない部分もありますが入寮者との距離感は以前と比べて接し方に慣れてきたように思います。ですが、入寮していた当時の自分と職員との関係性を思い返して今の自分とを比較してみると、現時点で自分の職員としての未熟さに幾度となく気づかされます。自分の性格的な部分や社会人としての経験の浅さ、知識や判断力などこれから身に付けていかななくてはならない所が多々あります。そういった事を改めて見つめなおし成長する機会がある上に薬物を止め続けるのに最も適している環境というのは今までしてきた仕事と比べて魅力的な所です。

更には、入寮中によく「熱中できる趣味を見つけろ」と言われていましたが前の職場でも忙しくて中々時間が取れず何も趣味らしい趣味は持てませんでした。最近になって多少心身共に余裕が出てきたのか一人カラオケだったりラーメン屋巡りだったり余暇時間の使い方にバリエーションが出てきました。最初の内は「土日祝日に最低一回でいいから外に出て何かをする」と目標を決めて、ただ車でブラブラしたりスーパーに買い物に行くだけの休日が何度もありましたがラーメン屋巡りに関しては野木や古河から佐野や群馬、埼玉方面まで行く事もあります。年齢的に若い訳でもないのでもうちょっと健康的な食べものにも視野を広げつつ続けていきたいと思っています。

施設内でも6月にフットサル大会があるので入寮者に混ぜてもらって汗をかいてい

ます。中学生の頃にサッカーをやっていた高校に入ってから辞めてしまいましたが、こういう昔ハマったものというのはその当時に出来ていた事が出来なくなっていたり体力が付いてこなかったりセンスが壊滅的になっていたりという理由で嫌いになる傾向があるので、またこうして好きなものを純粹に楽しめるようになっていくのは薬物の支配下から離れられている証拠なのかもしれません。

音楽に対しても薬物を使いながらバンドをやっていたので上に書いたサッカーと同じ理由で施設の音楽プログラムも仕方なしにやっていた所がありますが、最近になって約20年ぶりにジャンク品じゃないちゃんとした楽器を買いました。薬物を使って10時間くらい練習していた頃と比べるとヘタクソだし練習時間なんて30分もすると飽きてしまいますが確実に趣味に対する感覚の変化が起きていると実感しています。逮捕された時も施設に入った時も、なんなら薬物を使い始めた時から「もう人生終わりだ」と思っていました。そんな事も無いようです。自分はもうどうやって死ぬのかなーくらいにしか将来の事を考えていませんでしたが、今はどう死ぬのか？ではなくどうやって楽しみながら充実して生きるのかって所に目が向いているのが最大の変化です。



## 「依存症を振り返って」

栃木DARC 3SC

荻原 一彦

### 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。

昨年お米、原油価格、ガスいろいろ高騰してしまして、社会生活してゆくのも大変な御時世です。皆様はどのように生活なさって居られますか？来月梅雨入りしますが鬱陶しいですね。体調管理しっかり整えたいですね。

2017年5月に岡本台病院退院と同時に栃木DARC1stに繋がりましたが、自分自身がアディクションを軽く考えていました。その為無力を認める為に時間を費やしました。其れは自分自身のアディクションに対しての否認部分が強く作用したと思います。なぜかと申し上げますと、過去の自分は、病院から紹介された断酒会を利用して身内を騙して飲酒する為に利用していました。挙げ句の果て飲酒運転をして、追突事故を起こし前科一犯になってしまったのも自業自得です。さて現在の自分は2024年9月1日より支援員を拝命致しました。なぜかと申し上げますと、自分の安全の為身内も安心できます。以前携わっていたガソリンスタンド、中間管理職の業務とは違い、プログラムを提供したり

事務作業をしたりパソコン業務で四苦八苦して居りますが何故かという以前は部下に丸投げして居りました。さすがに年老いたから「出来ません」と言う訳にはなりませんので、苦手な事も棚上げせずに先ゆく仲間にご指導ご鞭撻頂き業務遂行出来る様自分自身努力怠らずに取り組みたい所です。また過去の遣り方棚上げしてしまう事せず前向きに取り組みたい所です。自分自身のクリーンタイムも施設 自助グ

ループ 仲間のお陰で成り立って居ります。報恩 感謝し自分を赦し他者を赦せる様に自分自身 精進したいと願って居ります。なかなか困難ですが日々「今日だけ」「一日一生」ソブラエティーを守り生活して行きたいですね。その為に自助グループサービスなど取り組む所存で居りますが 自分自身が賢い回復して行く為 プログラムにてご指導頂いたコーピングスキル言動行動が伴いたい所ですが自分自身 綺麗事を言い今ひとつ上手くいってないのが現状です。日々の振り返り黙想 お祈りがきちんと出来るように精進したいと考えますが 今一つ上手く行って無いのが現状です。それも性格上の問題が起因していると思えます その辺も修正して参りたいと思えます先ゆく仲間の提案を受け入れ賢く回復して行きたいです。社会のステイグマに押し潰されない様に社会復帰を目指したいです。

pp

## 「自分の問題」

### 依存症のウタ

### 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

段々と気温も暖かくなり雨が多くなってきましたが、皆様の体調はいかがでしょうか？

4度目のニュースレターを書いています依存症のウタです。

私は最近ステップ4の棚卸しをさせてもらう事になりました。そのキッカケは人に対する「好き」と言う気持ちです。私は異性に対する好きも、同性に対する好きも同じで区別が付きません。私は人を好きになると自分自身を見失い、子供たちを見失い、正気ではなくまるで狂気になってしまいます。私は15歳の時に初めて同性の人を好きになってしまいました。その人にこっちを見てもらいたくて、自分自身の気持ちをコントロールできなく苦しい日々でした。この気持ちがなんなのか、私は同性愛者なのかずいぶん悩みましたが答えは見つからないままです。私の元の家族は、父がアルコール依存症で母はワーカーホリックでした。母は私を甘やかしてくれたけど、向き合ってくれことはなく、いつも寂しい思いをしていました。だから母親の面影を追って同性を好きになってしまうのか、それとも私がバイセクシャルなのか分かりません。人への依存心と、その好きと言う感情と母親への想いが自分の中でゴチャゴチャになってしまい、その線引きがとても難しいのです。私はこの施設に入寮してきた理由は、人への依存心をどうにかする為です。人との境界線がわからない。その線引きも施設長に境界線だと言われました。私は人を好きになることでたくさんの物を手放してきました。前刑、刑務所を出てから7年間覚せい剤を止めてきたのに、その好きによって覚せい剤を再犯してしまいました。「この時間さえ手に入れば、後はどうなっても構わない」そう思ってしまったのです。これまで頑張って

きた努力も、子ども達への想いも、夫への想いも全部、一瞬のうちに手放してしまったのです。刑務所でも美容の職業訓練を受けている時に担当の先生を好きになってしまいました。美容の職業訓練を受けている時は人間関係もグチャグチャで、嫌がらせにも合っていて、担当の先生に依存することで日常の辛さを紛らわしていました。私は先生のことが好きになってしまい、先生がいなければどうにもならない状態で、このままずっと刑務所で暮らしたいと思うようになってしまいました。その時も子ども達の事を見失い、自分の気持ちをコントロールできませんでした。今回棚卸しをすることで、自分を掘り下げて、人との境界線を少しでも感じられるようになりたいと思っています。

私には最近もう一つの課題というか、問題点が見えてきました。それは、過呼吸を自己誘発してしまうことです。自己誘発する理由は2つあります。1つは自分のしんどさを表現する方法として使っていたのと、もっと自分を見て欲しいという寂しさからです。自分はしんどいから過呼吸を起こしても仕方ないんだ、しんどいから過呼吸が出るのだと、自己誘発していることを否認し、ごまかしながら生活をしていたのですが、施設長の一言でそのことに気が付きました。私はこの過呼吸を、もう手放しても良いと思っています。今までたくさんそこに助けられてきたし、私にはもう必要ない、そう思うのです。自立に向けて一歩ずつ前に進んでいきたいと思っています。ありがとうございました。



## 「スリップと仲間と気づき」

### 依存症のJADE

## 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。

皆様こんにちは、今回で3回目のニュースレターを書かせて頂きます。依存症のJADEです。入寮して1年3カ月が経とうとしています。私は、某日、3回も施設から脱寮してしまいました。毎日襲ってくる原因不明の痛みを気をとられ、出来た事が出来なくなった自分、プログラムや役割を投げ出した自分、痛みを堪えて自室で過ごすことが多くなって入寮者とのコミュニケーションがあまり図れずに調和を保てなくなっていく自分、痛みをなんとかしたかった為に医者を変えたり、処方薬を服用するのを止めたり、オーバードーズしてしまって痛みを悪化させてしまった自分、要は、自分の思い通りにならない、更に悪化させてしまう自分が嫌になって、自暴自棄におちいってしまったからです。そうすると、お酒に手が伸びました。1回、2回目は、お金があったので酒を飲み錯乱状態に陥って、あてもなく、電車に乗って東京へ向かいつつ訳が分からなくなって、ただ娘達に会いたいという思いだけが募って、娘達が住む隣町、西東京市保谷へ行きネットカフェで一晩を過ごしました。また古賀駅周辺の空き家の前で呆然としながら眠ってしまったりしていました。三回目は、お金も無く消えて無くなってしまいたいということしか考えられない状態で知り合いがいる東京を目指して、国道旧4号線から新4号を經由し、環状7号線を歩いていきました。自分は糖尿病があったので、歩いている途中で死ぬのかもという思いがあつての事でした。東京へ向かっている時は興奮していて最初は勢いよく歩いていました。東京が近くなってくると足や身体が痛み、苦しくなって来て死ぬのが怖いと思うようになっ

ていましたが、このまま死ぬのなら、早く終わりにしたいという思いが勝ってしまい、只々歩いていました。時折建物の影や公園のすべり台、トイレの裏で寒さを凌ぎ休むようになって、狂っていた私は、命が惜しくなりました。1、2回の脱寮時は、救急車や警察の保護を受け、職員や仲間が迎えに来てくれました。3回目は自分が助けを求めて仲間に迎えに来てもらいました。普通なら、勝手に脱寮したのだから迎えになど来ないでしょう。ですが仲間は迎えに来てくれました。どれも自分がやった不祥事で勝手にしろと知らぬ顔をされて当然なのですが、迎えに来てくれました。自分の命を大事に、人生をやり直すチャンスを貰っていたのです。そこで私は、ようやく気づきました。依存症的な行動をとり続けていたこと、回復へのスタートを切っていなかった。悩みや辛さ、弱さを感じていた時自分でどうにもできなかった時には仲間に打ち明け、相談する。施設やNAでも仲間の輪の中で分かち合う事、コミュニケーションが大切なのだという事に。気付かせてくれた仲間に感謝すると共に、一からまた、1年のクリーンを目標に頑張ります。最後に、この様な変な文章しか書けないのが今現在の私の状況です。ですが、今、持っている能力で今日1日クリーンで居られるよう精一杯生きることが心掛けています。それを続けて無理せず回復の道を歩いて行けたらと思っています。

# プログラム紹介

## アート・プログラム

テーマに合わせたアート作品を作ります。内面に出てくる感情に目を向け、好きな材料を用意して使い、楽しみながらアート作品を完成させます。一連の作業は物事の先の見通しまでを考える練習にもなり、創造力を豊かにしてくれます。成功体験を積み重ねていくための土台作りとなっていくます。



## 物作りプログラム

一つの物を仲間と一丸となって作り上げることで、集中力の高まりと作品が完成した時の達成感を得られるという効果が期待されます。また、参加回数を重ねることで作品の仕上がりが上達していき、それぞれの自己評価が高まっていきます。メンバーたちが家庭的・女性的だとイメージする物を楽しみながら取り組んでいきます。



## 編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか。

令和米騒動もようやく落ち着きそうですね。施設も昨年の米の備蓄が底つきそうなので昼の食事を麺食にしたりと工夫しながら秋の収穫を待ちたいと思う今日この頃です。

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。

## 5月にステップアップした仲間

### Stage up

- ・該当者なし

### Role Model

- ・該当者なし

### PP

- ・該当者なし



## 5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5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) 9名 3sc(社会復帰)

19名 計43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。



## 「自分を大切に」

### 依存症のケケンタ

## 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おうための場所です。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。

暑かったり肌寒かったりと天候が、安定しなく体調管理が大変だと思いますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

自分としては新型コロナに感染してしまい、熱が38°C後半まで上がり味覚がおかしくなりました。幸いにも軽症で仲間達に支えてもらい全快する事が出来ました 感謝ですね。前回ニュースレターを書いた時は支援員として書きましたが、今回は入寮者です。(笑)ブロンでスリップしてしまい再入寮する事に抵抗があり先行く仲間も色々と考えてくれ 色々な提案をして頂きましたが施設を離れるというスイッチが入ってしまい、冷静に客観的に考えられず 宇都宮のグループホームに行くと言い4/4の生活保護費支給日に施設を出ました。グループホームにいる仲間に入所できるか聞いてもらえる事になりましたが、何日待っても連絡が無く 連絡を取ろうと思っても取れず、地元の川崎に向かいました。和菓子とワンカップを買い1月に亡くなった親父に手を合わせに行きました。その日は家族と過ごしました。翌日知り合いに連絡を取りたくても取れず、以前SNS検索で見つけた売人に連絡を取り、簡単に覚せい剤を引くことが出来ました。SNSって怖いですね (笑) その後はビデオBOXやネットカフェにこもり 気づいたら武蔵小杉駅にいました。お金も少なくなり、線路下のトンネルで夜が明けるまでいましたが幻聴と幻覚が出てきて腕や足が捻れて煙草やライターもくねくね動き注射器の針もくねくねして打てなくなり、寝ないと駄目だと思いました (笑) 始発の電車に乗り、駅でお袋から実家の鍵を預かり (幻覚と妄想) 家に入ったら当たり前ですけど「なんでい

るの？」とお袋にびっくりされました。とりあえず休ませてもらい起きて全てを話しこれからどうするのか色々話しました。4月分の生活保護費は使ってしまったし何処のグループホームやDARCに連絡しても無理だろうなと考えれば考えるほどどうしていいか分からなくなりスポンサーに相談したら「けけんたは都市部では無く山があるほうに居たほうがいい」と提案して頂き先行く仲間と連絡を取り受け入れて頂き再入寮させてもらいました。今は馴染みのある那珂川で好きな農作業を仲間と笑いながらさせてもらっています。田植えも、ほぼ終わり、これからは小茄子の収穫やお世話になっているぶどう園さんのビニール張りなどで、忙しくなりますし、秋には春菊の種まきなどもあり個人的に育てている唐辛子3種類 (今年は辛味が少ない品種) あり那珂川は5人と少ないですが、自分に出来る事を焦らず丁寧にやりたいと思います。今回再使用して感じた事は自分には薬物のコントロールは出来ない!という事。極端な考え方や、衝動的に動いてしまったり日常の生活で引き金を避けていなかったり金銭管理が甘いなど上げればキリがありませんが、一番は人生をなめていたという事ですかね。自分の中に修正しなくてはいけないものはたくさんありますが、日々適度な緊張感を持って生活したいですね。修了して家族と12年ぶりに会えて少しずつお互い良い距離感で恩返ししたいなど、思っていました。結果的にはまた不安にさせてしまい迷惑をかけてしまったので焦らず仲間の提案に耳を傾けて生活したいものです。最後まで読んで下さり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。



せこねねね!

### 「理想と現実」

#### 依存症のイノニー

こんにちは、確か私の記憶がただしければ、ニュースレターに選ばれたのは今回で二度目か三度目になります。私はとある小さな町で生まれ、小さな町で育ちました。

私が、初めてタバコを吸ったのは中学校二年生の頃でした。そのときのタバコの味は、今でも覚えています。とてもまずかったです。中学三年生ごろになると毎日タバコを吸い、タバコの味を覚え、タバコのおいしさを知ったのです。そして、中学校を卒業して私は高校には進学せず、就職して型枠大工として働く事になりました。理想は真面目に毎日、仕事に没頭して給料もしっかり貰えるはずでした。しかし、現実がちがっていました。

体が痛く毎日、仕事に出れなくなっていました。現実はきびしく私をかんとんには受け入れてはくれませんでした。そして、私はシンナーあそびを覚えてしまったのです。

中学校を卒業して仕事へもいかず、シンナーあそびをしていた私は、もちろん親におこられ家庭内トラブルに発展し、親に手をあげてしまったこともあり。今、思いかえすとなぜ、あんなことをしてしまったのか今になって、すごく後悔していますし、亡き母にはもうしわけない気持ちでいっぱいです。

私はいつも理想を持って毎日を生活していますが、理想がかなったことはまだ一度も現実になったことはありません。話は戻りますが、シンナーを覚えたあとに二十二才の頃にしりあった女性から、明日エスが入るんだと言われ、私にあげると言われ、初めて覚せい剤を吸いました。そして、私はその人とは別の人から覚せい剤を買い、一人で家にいて覚せい剤を吸っていました。覚せい剤はねむくなったりせず、吸っては休み、また吸っては休みのくりかえし

でした。真夜中をすぎ、朝がたまで吸っていました。その朝、私はセンパイたちと仕事に行きました。そしたらセンパイに朝からよくしゃべるねと言われ、なにか悪いことでもやっているのかと言われ、私は心があせりで、手足が汗ばんで、手足が硬直しはじめて、これではやばいと思って、となりにいたセンパイにすいませんが、背中をたたいてもらえませんかと言い、たたいてもらったら、もっと強くたたいてくださいと言い、そしたら胸からジュワッと硬直していたものがとれていきました。そのとき私の体には覚せい剤がっていない薬だと思いました。

それくらい、覚せい剤を使用したいとは、一度も思ったことはありません。

私は、覚せい剤の経験があまりなく早目に気づきよかったと思っています。もし覚せい剤のこわさに気づいていなかったなら、もっとひどい生活になっていたと思います。

これからはクスリやお酒で同じあやまちをおかさないように今は、プログラムでがんばっています。私はお酒を飲むといつも、トラブルにまきこまれて、酔いがさめると後悔ばかりしていました。

これからはダルクで卒業をめざして、生活をしていきたいと思っています。

## 今月活動予定

6月

- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 家族教室 再乱用防止教育事業県南
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 17日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 喜連川少年院プログラム
- 19日 再乱用防止教育事業県央
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 26日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター  
宇都宮保護観察所プログラム  
ダルク対抗フットサル大会
- 28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