

SSKO

Remission

2025/9/1
NO.268

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC代表
「アディクションと就労」
- P2 栃木DARC職員
「今の思い」
- P3 3rd Stage
「自分自身」
- P4 PP
「無題」
- P5 1st Stage
「アルコールと慰め」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 8月のステップアップ
8月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「人生を振り返って」
- P9 2nd Stage
「回復と仲間」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「アディクションと就労」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

まだまだ残暑厳しい日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

栃木は内陸なので海に行くのはなかなか大変なので、川にバーベキューに行ったり、プールに行ったりして暑さを楽しんでいます。幸い熱中症などの大きな問題は起きていません。

さて今回は依存症と就労について思うことを書いてみます。昨年の栃木ダルクの統計を見てみると新規利用者が26名に対して、新規の修了者が6名と決して高い数字ではありません。イコールではありませんが単純に計算すると26%の回復率ということになります。さらにその大半は就労支援B型A型などの他の障害福祉サービスに繋がる、あるいは障害者雇用枠での雇用、またはダルク雇用などになり、一般企業への就労となると本当に少ないのが実情です。その理由としては併存障害（依存症以外の精神疾患）率が60%であることも挙げられますが、これまでに一般的な就労を経験していない、または併存症がなく一般雇用も可能であるが自分のこれからのためにダルクで働きたいという方も多くいます。これらはダルク側から見たものです。

では雇用者側から見た場合はどうでしょうか。これまでに面接の同行や経営者との話で、どんなことを気にするのかというと、もちろん再発は怖いのですが、それよりも再発してしまった場合ダルクは対応してくれるのかということの方が重要ようです。ダルクの人たちの就労先はほとんどが中小企業です。雇用促進法の関係でこの人は無理だなと思ってなかなか解雇できない仕組みになっています。これが足

枷となりリスクのある人の雇用を控える傾向にあります。そうするとダルクの修了者は嫌厭されることになっていきます。クリーンでいることの重要性よりも戦力となるかが重要になってくるのです。

また本人たちの認識の違いもあると思います。ダルクの中での優位性と社会に出てからの優位性に若干の違いがあります。そこを送り出す側の当事者スタッフとなった人たちは理解しなければならないということです。つまりクリーンでいることは社会においては当たり前でダルクや自助グループほどは賞賛されないということです。その切り替えも必要かと思えます。面接時のカミングアウトは本人たちに任せていますが、雇用者の多くはこれまでのことよりも今後再使用があるかないかに関心があります。そのことをきちんと伝えることができるかも重要な要素です。ソーシャルスキルというプログラムの中で面接の練習をする場面がありますが、嘘をつかずに自分の安全性を伝えていくことはなかなか難しいスキルを要します。

動画サイトの中にも薬物やアディクション全般を扱ったものも増えています。その中には近年のエビデンスとは全く違った内容のものも少なくありません。

私たち職員も偏見をなくすことをいろんな場面でやっていくことが必要です。雇用者向けに作ったパンフレットなどもハローワークにおかせてもらっていますが、手にとる雇用者は少ないというのが現実です。どのようなアプローチをしていったら良いのかアドバイスをもらえれば幸いです。



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。



「今の思い」

栃木DARC CF施設長

高田 秀夫

残暑がまだ厳しいですが、朝晩は少しずつ過ごしやすい日が増えてまいりました。皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

近年、地球温暖化の影響により、猛暑日や熱帯夜が続いています。気象庁や環境省の報告によれば、このまま温暖化対策が進まなければ、今世紀末には日本の平均気温が4℃程度上昇する可能性があると言われています。

私たちが行なっている農業も作物への影響も多くなり、品質の低下や、豪雨による災害等も増えて来ることだと思います。現在直面しているものよりも、今後さらに深刻な影響が出てきそうで、少し不安を感じているところです。

真夏の農作業は、太陽が容赦なく照りつけるため、毎年夏は、朝早くから日差しが強くなる前に作業を行なっているところです。

早朝の作業は真夏の暑さを避けるだけではなく、自分自身と向き合える大切な時間だと思います

決して楽な作業ではないし、体力勝負の重労働だと思いますが、それでも自分達で育てた作物が日に日に成長していく様子を見ながら、何物にも変えがたい喜びを感じ、毎日を過ごしています。

いよいよ 9月後半に稲刈りが始まります。閉まってあったコンバインの洗車、メンテナンスを行い、この一年間の苦労と努力が報われる瞬間を心待ちにしています

秋の恵に感謝し新米を心いくまで味わえる日を楽しみに、心を込めて頑張ります。

7月4日には、南那須地区保護司会の先生方との交流会が行われました。

陽の光が燦々と降り注ぐ畑で、総勢50名程で、ジャガイモの収穫作業を行いました。

鍬やスコップを手に土を掘り起こすと、土の中から肌が滑らかで、ツルツとしたジャガイモが顔を出し、大人の握り拳ほどあるジャガイモがゴロゴロと出てきて、沢山収穫することが出来ました。

ジャガイモ堀りの後、みんなで囲んだ食卓で、取ったばかりのジャガイモを使い、カレーライスをご馳走になりました。昼食後、私たちの体験談を聞いて頂いたり、懇談を通じて、温かい交流の大切さを改めて感じました。今後も、今回の経験を忘れずに、日々を大切に過ごしていきたいと思います。

いつも私たちの活動を暖かく見守って下さり、心から感謝しております。

今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。





「自分自身」

依存症のツネ

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。

皆さまこんにちは。3rdStageCenterのツネです。皆さま暑い中お疲れさまです。過去の自分といえば、栃木ダルクにつながる前は、めっちゃめっちゃのことをやっていました。例えば、覚せい剤や睡眠薬で毎日遊んでいました。覚せい剤を使っている時は、1日約1グラムを使って色々なことをやっていました。刑務所4回、精神病院3回入りました。ガキの頃は暴走族にも入っていましたが、その時も薬物を使っていました。

今はダルク生活の中で少し落ち着いてきて、覚せい剤の事を考える事もなくなりました。これからの生活はたとえ苦しい時も過去やってきた事を忘れる事なく薬物のない生活をやり抜くと自分自身に言い聞かせて生活していきます。この先ダルク生活がまだまだ続くと思いますが、新しい人が入寮してきたならば、回復とはどういうものかを教えていきながらも、自分に厳しく生活をするつもりです。

今の自分はクリーン5年6ヶ月。ダルクに入ってからどのように過ごしてきたかを振り返りながら、仲間とともに毎日楽しく生活をし、回復につなげていきたいと考えています。先日3SCで川遊びに行き、バーベキューをしながら1日遊びました。夕方雨に降られましたがテントを準備したおかげで濡れることもなく最後まで楽しめました。またプレジャーで万人プールにも遊びに行きました。日々充実した生活を送っています。

3SCではスタッフをやりながら、1日1日無駄のない生活を送っています。時折、娑婆のことを思い出す時がありますが、今更山梨に帰っても覚せい剤を使わずにはいられなくなりそうなので、怖いところにはきちんとダルクを卒業してからでも遅くない事がこの生活で十分わかりました。これからの生活はクリーンを長く

続ける為、きっちりとした生活を送り続ける為にはどうしたら良いかを十分に考えながら、クリーンでいることを心に誓って皆と仲良くしていきたいと思います。

最近仲間とG系ラーメンにハマり、週に2回ほど食べ歩きをしています。G系ラーメンを初めて食べたのは栃木ダルクに来てからなので、それまで食べたことがなかった分、今すごくハマっています。とにかく麺からスープと全てが口に合い、一度行ったらやめられないほどの美味しさです。

日々を楽しく続けることの大切さを忘れないためにもダルクのイベントには積極的に取り組んで行きたいと思っています。自分歳が歳なのであまり無理をせず頑張りたいと思います。まだ暑さも続く今日この頃ですが、熱中症には十分気をつけて生活してください。

話は戻りますが、ガキの頃に入っていた暴走族の時には、かなりイケイケでしたがクスリを使って走ると警察がパトカーで追いかけてくる度に、体の震えが止まらなくて、どうしても後ずさりをしてしまいがちでした。やっぱり薬物は使わずにいればよかったなとつくづく思いましたが、結局寂しい時や苦しい時やイライラしている時には、使わなければいけない自分が本当に情けなく思っています。これからの自分は、何があろうがクスリだけは使わない人生を送って行き、今までのわがままな性格をダルクにいる間に少しでも直して娑婆に戻りたいと思っています。それでは皆さまの健闘を祈っております。



「無題」

依存症のナツ

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、自分を大切にす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続けていき

2回目のニュースレターになります！ アルコール依存症のナツです。

前回5ヶ月目に書かせてもらい、現在入寮して10か月目になりました。

時間が過ぎるのがとても早く感じています。

前回ニュースレターを書いた時はがむしゃらに回復したい！と思っていましたが、今は落ち着いて回復と向き合えている気がします。

自分を受け入れたり変えていく事に対して不安や恐れを感じていた事は希望に変わり、気持ちが無駄にスッキリしました。

以前は回復を楽しむなんて迷惑をかけた人達への罪悪感で無理だと思っていましたが、今はこれからの自分が楽しみだし、人のせいにする事ばかりだった私でしたが今の自分の責任として回復も生活も出来る限りは出来る様になりました。

少し前までは初めて感じる感情・感覚にモヤモヤしたり、自分らしさが無くなってしまうのではないかと恐れていましたが、日々を重ねていく事で今の自分の方が人間らしく生きてられる感じがしています。

生活・プログラムの中で得られる気付きや、色々な行事に参加させてもらっていく中で素面での体験を仲間と積み重ねていける事にじわじわと充実感が湧いてきてほわほわしています。

1年前の私だったら、その時がなんとなくやり過ごせばいいやとかどうでもいいと自分勝手に人の事は雑に扱って本当に寂しくて嫌な人間でした。

自分がダメになっていっているのに薄々気付いていたのに何も出来なかったし、何もしようとしないで漠然と何かに追われながら生きていました。

今は選択が出来る事に自由と幸せを感じています。

今まで出来なかった事が当たり前出来る様になったり、ふとした瞬間に前だったらこうは出来なかったなと思える事が少しずつ増えてきていて私の中で自信として身になってきていて嬉しいです。

信じてやっていて良かったし、何より自分を大切に出来る様になりました。

こうなれた自分にビックリしています。

今までの後悔は勿論あるし、失ったもの、時間は戻って来ないから全く同じ埋め合わせは出来ないけれど、きっと今の自分なら素直に心から向き合って人と接していけると思います。

今、こうして思っている自分の感情や人との関わりを大切にしていきたいし、有り難い事だという事を忘れずに、これからも1日1日を先に繋げていける私でいたいです！

回復はまだまだ続きますが感謝と将来思い描いてる自分を大事にして生きやすく、自分と周りの人に優しくいられる自分を築いていきたいです。

次回またニュースレターを書ける機会があればその時はもっと成長した私でいられる様頑張ります！

まだ暑い日が続くと思いますが、皆様お身体ご自愛ください。

最後まで読んでいただきありがとうございました。



「アルコールと慰め」

依存症のひで

1st Stage

～導入～

1st 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。

アルコール依存症の"ひで"です。梅雨入り前に入寮しまして、これを書いている今は2か月が過ぎたところです。その前に1か月ほど入院していましたので3か月の断酒中です。規則正しい生活と各プログラムのおかげで、身体も心も回復傾向です。

毎日、ラジオ体操もどきのストレッチと軽い筋トレをしています。続けられるようにと苦にならない軽い運動に抑えていますが、少しは成果を感じています。続けるって大事ですね。

料理は恥ずかしながらほとんどできないのですが、毎週のキッチン当番では仲間に助けてもらいながら頑張っています。入寮してから食欲が旺盛でして、それは入院していた時の食事制限の反動だと思っていたのですが、2か月が経った今でも反動が止まりません。

前職場は今の宇都宮LR Tの沿線にありまして、まだ工事が始まっていない当時はこれから変わっていく街並みを眺めるのを楽しみにしていたものです。ですが、その前に退職することになりそれは叶いませんでした。いつか沿線をゆっくりと散策したいと思っています。

私のアルコール依存に関するこれまでは、おおよそ依存治療のテキストに出てくる事例のそれなので、おもしろ味はないのですが書かせていただきますと。

もともと飲み会の席や趣味をより楽しむために好んで飲んでいたお酒は、年を重ねるにつれて心の逃げ場へと変わっていききました。仕事や家庭で生じる"自分にとって都合の悪いこと"から逃げていました。酒

に癒しを求めて毎晩飲み、量が増え、そして飲む時間や場所のわきまをなくしていきます。

そんな生活を続けていれば、セオリー通りに仕事も家庭も失うことになるのですが、原因と思っていたものを失くしても依存は治りません。むしろ、それらからくる自己嫌悪や罪悪感が、酒を飲む理由付けとしては好都合で、隙があれば飲み暇があれば飲む生活になります。

もはや飲酒は癒しを求めての自慰でもなくなり、どんなに飲んでも気持ちよくなることはありません。美味しくないと酒を飲んで得られるのは、体内にアルコールが入っているという安心だけです。（同じアルコール依存でも、美味しく飲んでいたという話を聞くと羨ましく思います。）

そんな生活を続けている中、周囲の心配の通りに倒れ、救急車で運ばれて入院となった次第です。

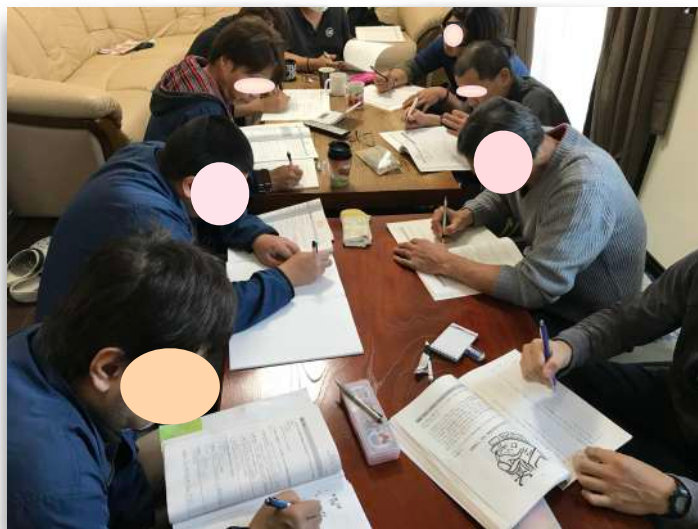
この通り、酒に溺れた（自分から飛び込んだだけですが）これまでです。そしてまことに自分勝手なのですが後悔の思いがあります。その思いは、この先も心のどこかに残り続けるでしょう。

それでも私はズルく欲張りなので、いつか自分に「こういうのもありだったよ」と言えるようになりたいです。これも自慰でしかないかもしれませんが、そうなれることが、私を支えてくれた方々への恩返し、悲しい思いをさせてしまった方々へのお詫びになればと、これまた勝手なのですが思っています。

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、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段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。



ピア・カウンセリング

毎日1時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いっ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。



編集後記

皆さんこんにちは いかがお過ごしでしょうか。本当に今年は9月を過ぎても残暑厳しいですね。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、今年はこの暑さは中々おさまりそうにないですね。
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する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。

8月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・ヒッシー まあ君 サポート～リーダーへ
- ・リト メンバー～サポートへ

PP

- ・該当者なし



8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11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。
- ・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) 20名 2sc(回復) 12名 3sc(社会復帰) 20名 計52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もあります。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。

「人生を振り返って」

依存症のヒカル

はじめまして。私は相模原ダルクから令和7年7月15日に、栃木ダルクに移動して来ましたヒカルと申します。アルコール依存症で入所することになりました。まずは自分自身の生い立ちから書かせて頂きたいと思います。

私は1977年6月2日に神奈川県で生まれました。幼少期は近所の友達と良く遊んでいたのを記憶しています。中でもボール遊びが大好きで野球、サッカー、バスケットボールと多岐にわたりやっていました。小学5年生の時に少年野球のクラブチームに入り、内野手としてチームに参加していました。中学でも野球部に入り、内野手をやっていましたが、2年生になって校内の不良仲間とつむ様になってから野球部を辞めてしまいました。そこからは不良仲間と学校の授業を受けずに地元のゲームセンターや公園で遊んでいました。中学3年生の二学期になると進路を決めなくてはいけない時期ににもかかわらず授業をサボっていたので結局、高校へ通信制高校か単位制高校の二つしかありませんでした。単位制高校を選んだ私は東京都渋谷区にある高校に通い、通常三年間で卒業できるところを四年かけて卒業しました。高校生活では帰宅部で大体は出会った仲間と学校帰りにカラオケボックスに行っていました。特に将来の目標もなく高校時代から続けていたテレビゲームソフトの販売店のアルバイトを二十歳まで続けていました。親からは専門学校か大学への進学を勧められましたが、当時趣味でやっていたギターを使ったバンド活動、免許をとって間もない時にドライブにハマっていました。ちょうど二歳の時、ホンダ車のディーラーの求人募集の広告を見て、神奈川県藤沢市にある店に就職しました。車に関してあまり知識がなかったので勉強したいという気持ちで入社しました。営業スタッフというかたちで働いていたのですが、勤務期間は約半年で退職する事になりました。

実際にセールスできたのは一ヶ月で新車一台というペースで営業の戦力にならないというのが会社側からの意向だったのです就業期間に入会したホンダVIZAカード、ホンダCカードというクレジットカードと年末時期に支給されたボーナス40万円を手に私はディーラーを退職しました。

ここら辺からお酒の飲む量も増え、二二歳になる年の正月頃にある欲求にかりたてられました。それは酒の勢いもあり、風俗店遊びでした。会社のボーナスも入った事で気持ちも大きくなっていたので新宿の歌舞伎町の風俗店で遊んだ時のことです。

最初は四万数千円の請求が来たので話と違うと言ひ合いになったにですが、クレジットカードでの支払いを要求されて泣く泣く支払いをしてしまいました。ここからがあたしの借金人生の始まりです。四万数千円の支払いをクレジットカードで済ましたことで、その金額に近い飲食代（キャバクラ、スナックなど）や風俗代、洋服代など金銭感覚がマヒしていったのです。ボーナスもすぐに無くなり、クレジットカードカードだけでは自分の浪費欲を抑える事ができなくなり、消費者金融に手を出す様になりました。再就職するにしても借金のことが頭をよぎり自転車操業しながら酒に溺れていき、仕事も手につかず、転職も繰り返しました。お酒を飲んで風俗に行く生活から足を洗いたくて両親や兄に相談したところダルクの存在を教えてもらいトータルで約一年二ヶ月経って今日に至ります。

これからは、お酒を断った生活を続け健康な体を取り戻したいと思います。



「回復と仲間」

依存症のヒッシー

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。



こんにちは、今回ニュースレターを書かせて頂きます、アルコール依存症のヒッシーです。

私は今、野木の2ndステージセンターに在籍しています。昨年の7月29日に宇都宮市の岡本台病院を退院、その足で施設に入所しました。医療観察法の兼ね合いや当時の1stステージセンターの施設長の説明や経験などを聞き入所を決めました。当初は不眠や健康問題、生活に不安があったり、仲間になじめず、なるべく早く施設を出たいと思ったり、早く一人暮らしをしたい等と考えていました。

時間がかかりましたが、今では少しずつ思いや考えも変わっていき、充実感、安定感、所属感をもてるようになりました。私は入所と同時にクリーンを始めました。色々な事や日々の飲酒欲求などもありますが、仲間欲求のことやグチをきいてもらったりしました。仲間のおかげや私自身のベストを尽くしクリーンを続けることが出来ました。そして一年間を無事に過ごすことが出来ました。本当にがんばれたと思っています。

回復するには考えや行動を変えていくことが大切です。

考えて見れば私のクリーンは回復している先行く仲間の真似をすることによってクリーンが続き今に至っています。仲間の良い所を真似したり、考え方を聞いたりして同じような振る舞いをしてきました。普段、当たり前だと思っている行動をもう一度、考え直すようにして、もちろんアルコールに対する考えや思いも変えてゆく。

アルコールとの決別を考えたとき、心に平穏を感じゆたかなものが中に満ちている

ような気がします。

二月に父を亡くしました。その時に落ち込んだ気持ちを察してくれた仲間が声を掛けてくれたり、話を聞いてくれたり、手をさしのべてくれました。ここで初めて自分は一人ではないと感じるようになりました。私は思いました。表面的な付き合いでなく、本当に大切にしたい仲間が一人でも勇気や力をあたえてくれるとゆうことに。そのことに気付けたことがうれしいのです。私にとって仲間はとても大切です。

大事なことはどう手に入れるかではなく、どんな気持ちを感じたかです。仲間になっただけかこついたりしても意味がありません。仲間になりたいければ初めから仲間のようによければいいと思う様になりました。

そして今思うことは、明日のことは分からないので、今日一日ベストを尽くし、自分の心に正直に後悔のないように生きてゆく。

希望それを力に焦らず前を向いて歩いていく（クリーンを続けてゆく）それが私の回復です。

今月活動予定

9月

- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
6日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
8日 栃木県真岡市立大内中学校講演 ガイドポスト
9日 宇都宮保護観察所プログラム
10日 喜連川少年院プログラム
11日 那須看護専門学校実習
12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 さくら看護専門学校講演
16日 再乱用防止教育事業県南
17日 県立岡本台病院プログラム 栗山地区更生保護女性会pp見学
18日 再乱用防止教育事業県央
19日 第17回リージョナルコンベンションin群馬
18日 第17回リージョナルコンベンションin群馬
20日 第17回リージョナルコンベンションin群馬
24日 宇都宮保護観察所プログラム
25日 宇都宮保護観察所プログラム
再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
27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 定価1000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