

SSKO

Remission

2025/10/16

NO.269

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「日常と非日常」
- P2 栃木DARC職員
「積み重ねるから
見えること」
- P3 3rd Stage
「心的心声を聴く」
- P4 PP
「未来」
- P5 1st Stage
「正直さ」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 9月のステップアップ
9月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「往生際の悪い私」
- P9 2nd Stage
「過去の自分」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「日常と非日常」

3rd Stage Center サービス管理責任者
村田 麻友子

夏の暑さも日増しに和らぎ、日に日に秋の訪れを感じている今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクは2025年10月現在、約50名のメンバーが入寮しながら日々回復に励んでいます。障がい福祉サービスである就労継続支援B型作業所は、宇都宮市の指定登録を受けて丸1年が過ぎました。回復のそれぞれのフェーズにリンクしたサービスを提供できるようになり、作業に出たいから頑張って回復を進めていこうというモチベーションの一つとして利用者の意識にも変化が生じているようです。

先日、第17回リージョナルコンベンションGメッセ群馬というところで開催されました。去年のコンベンションは名古屋で開催されたため、行けるメンバーも限られてしまったのですが、今年は同じ北関東ということもあり、施設のメンバーたちは3日間、日帰りで参加し、先ゆく仲間の体験談を聞いたりフェロシップを取ったりと充実した時間を過ごすことができました。「MOVE ON～私たちの未来に向かって」というのがコンベンションのテーマでしたが、各メンバーがそれぞれに自分達の今、そして未来を思い描けた3日間だったように感じました。

コンベンションに始まり、秋はイベントが目白押しです。今月は、7日に日光の戦場ヶ原で毎年恒例のハイキングが計画されています。11,12日にも日光の霧降でN Aのギャザリングが開催されてキャンプファイヤーやビンゴ大会、ミーティング等が開催されます。10月半ば以降には、施設内でバーベキューを予定しています。栃木ダルクは全部で20種類近くのプログ

ラムが用意されているので、日々単調にならず回復を進めていくことができるのですが、そこにプラスαでイベントも目白押しです。イベントを楽しむメンバーの様子を見てみると、ミーティングや座学でのプログラムとはまた違った良い刺激となり、シラフでも楽しめることがあることで、明日の活力となっている様子が垣間見れます。そんな中、大吉施設長が座学の新規プログラムを立ち上げ準備真っ只中です。今まで、なんとなく「こういうプログラムがあったらいいよね」と、おぼろげながらイメージされていた新規プログラムが、丁寧なデータ収集と緻密な統計的分析によってその輪郭がはっきりしてきました。利用者が回復に励むのと同様進行で、私たち栃木ダルク職員も、利用者ファーストで時代に見合った支援を提供できるよう、日々ブラッシュアップに励んでいかなければなりません。

家族におかれましても、家族教室は毎月大体25名前後の方々に参加いただいております。ただ話を聞いていけば時間が過ぎていく訳ではなく、随時質問されてそれに答えたり、ロールプレイを行うので、緊張感も臨場感もあるかと思います。家族が自分達のケアの必要性や本人との関わり方を学ぶ有意義な時間になれるよう、こちらも引き続き趣向を凝らして展開していきたいと思っています。本人が退寮してしまうと家族の足も遠のきがちですが、そういう時こそ、家族は家族教室に繋がりを続けてほしいと思います。

季節の変わり目、寒暖差が激しいので、どうぞ皆様風邪をひかぬようご自愛ください。



栃木 DARC®

「積み重ねるから見えること」

栃木DARC 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。



朝晩に秋を感じるようになりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私は、季節の変わり目によく起こる頭痛を感じながらこの原稿を書いています。このニュースレターが届く頃には復調しているようケアに努めたいと思います。

さて、3rd Stage Center（以下：3sc）では、9月末の時点で男女合わせて24名の方々が、それぞれの段階のプログラムに励んでいます。元来、栃木ダルク内において3scは利用者が社会復帰するサポートをする役割を担っておりますが、現在はギャンブルの対象者や女性も共同でプログラムを受けています。そのためStage1～3の方々が共同でプログラムを受けている状況となっています。3scでは社会性を意識したプログラムや、ボランティアなど対外的な方々との関わりを持つプログラムを多数準備しています。そして、ダルクで最も多く行われるプログラムであるピア・カウンセリングでは、言いつばなし聞きつばなしのルールのもとで、テーマに沿って自分の内面や過去を言葉にします。言葉を通して繰り返し自分の過去を振り返ることは、体験と認識の捉え直しとなり、自分の生きづらさに対するセルフカウンセリングとなります。言葉に出来ない痛みが言葉にできる事柄へと変化することは、分からない苦しさに対して薬物で対処していた人にとって、薬物以外のセルフケアの方法を手に入れることに繋がっていくと考えられています。プログラムが単調にならず、それぞれが得意なことを基軸とできるよう、音楽やピラティス、手芸をはじめとした外部講師による専門的な分野のプログラムも3scでは多く取り入れ

ています。施設や職員の役割は、利用者自身が断薬や回復を自分で選択し、社会復帰の準備をするための場所やプログラムを提供することだと思っています。今後も引き続き、利用者が主体的に回復できる環境を皆で考えていきたいと考えています。

また、プログラムに関連する今年度の事業として、新規プログラムの開発を試みております。その一環として過日、内部に対するアンケート調査（n=53）を行いました。アンケート結果から見られた傾向として、覚せい剤をはじめとする物質依存、特に市販薬および処方薬の問題を抱える方々におけるほとんどが、逆境的小児体験（以下：ACE）を多く経験し、トラウマを抱えている可能性が示唆されました。一般的にACEは健全な発達の妨げや病気に対する脆弱性、社会適応などに影響すると考えられています。また、逆境体験が当事者のトラウマとなった場合には、フラッシュバック等の症状に悩まされることもあります。当事者全般を踏まえた一般化はできませんが、栃木ダルク内においては、過去の体験に関連した苦しさに対する自己処方や対処として、薬物を使用していたという動機が、市販薬および処方薬の方々に顕著にみられたという結果でした。

このような結果を踏まえ、新しいプログラムでは、各自が自分のトラウマと依存症について既存のプログラムとは違った視点から考えられるものにしたいと考えています。そして、利用者の回復に少しでも役立てよう自分にできることを継続していきたいと思っています。



「心」の声を聴く」

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。依存症のカズです。施設生活もしっかり満喫して自分にとって第三・第四のステップを迎える時期が迫ってきた感じがします。（とはいってもまだまだ施設にはお世話になるのですが・・・）

社会で普通に生活している時には目の前に映るものや物事に対して常に頭の中だけの考えで判断して行動していたような気がします。その時の自分の頭の中にあったものは何事に対しても損得勘定が付きまわっていました。お金に対してはもちろんの事、人間関係に於いてもそんないやらしい部分が多かったと思われます。アディクトとして施設に繋がり様々なプログラムを受け、今までの生活を切り捨てて客観的に自分を見つめ直した時、“なんか自分ってつまらない人間だな、其処には愛はあるのか！”と感じました。そう、自分には心の動きが少なかったのです。幼い頃、色々なものに感動・感銘を受け、心をぐらぐらと動かされていたのに年齢を重ねていくにつれ、余り心の動きを気に掛けなくなり、アディクトとなり心を完全に閉ざされてしまいました。今思うと長年連れ添ったパートナーと離婚して家を出るその日の朝、その日はとても寒い日でリビングの電気ストーブの前に膝を曲げて座っていた自分の横に仔猫の頃から飼っていた保護猫のシロちゃんが黙って擦り寄ってきました。暫くの時間一人の人間と一匹の猫が言葉にならない想いで最後の別れを惜しみました。猫の気持ちは分かってあげられるのに何故、自分は人の気持ちが分かってあげられなかったんだと悔やみました。もう少し私のためにあれだけ尽くしてくれたパートナーの事を思いやり、気持ちに伝えられなかったのかと涙しました。

しかし、時ははすでに遅し、アディクションに雁字搦めになっていた私はどう

することもできず、その場を生きる事しか有りませんでした。

お酒、ギャンブルを覚えてから初めて三年近くのクリーンが続けられ、自分と向き合う事をして、心の声をきく事ができてきました。今まで見落としてきた小さな物事でも、其処には素朴な愛があることに気づきました。この先の人生、無欲で人に無償の愛を与えられる人間になれるのかと思うと、実際は自分の生活をする事で一杯で、余裕を持った考えで動く事は難しいと思います。でも・・・ 大分歳を重ねてきた自分ですが、幸いなことに、まだ頭も体もそれなりに元気なので、今自分が出来ること、やるべき事には積極的に向かっていこうと思います。そして、人を愛し大切に思う気持ちを忘れないでいたい！！

話は少し変わりますが、先日、群馬県でのNAのコンベンションに参加させていただきました。1400名以上の来場者が集い、物凄い盛り上がりでした。多くの仲間たちと触れ合うことができ、様々な体験談を聞くことができ、大変有意義な三日間だったと感じます。カウントダウンでは二十年、三十年のクリーンが続けている仲間たちが大勢いて凄いなと思います、それ以上にその人たちがずっとNAに繋がりを持っていることに驚かされました。自分一人では「もう大丈夫だ！」なんて思わないで、自分の弱さを一番よく知っている自分自身が、NAはもちろん、施設との繋がりをどんな形にせよ持つことが、これから先の自分の為に必要なのだとつくづく考えさせられました。そしてこれからは、ありのままの自分の心に耳を傾けて、心の声を聴いて生きていきたいものです。

皆様、お付き合い頂き、ありがとうございました。



「未来」

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

お久しぶりです。アディクトのランです♪
今回2回目のニュースレターを書く事になりました！ ダルクに来て初めての夏です！！
前回ニュースレターを書いた後、施設から脱走したり、ルールを破ったり色々ありまして反省中です... 気づかない内にコンゲームをしている自分にビックリしています。
夏になるとシャバにいた頃が懐かしくなりますね。神社でみんなと葉を回したり... 縁起が悪いですね。バチが当たったのかもしれませんが(笑)
ダルクに来たばっかの頃と比べてみんなから顔つきや表情がだいぶ良くなったと言われる事が増えて嬉しいです。
最初はガリガリだったのが、ふくよかになっちゃって...。

私は昔から衝動的な行動がすごく目立つので、最近「よく考える」事とか、中々自分が好きになれないので自分が思った事、素直に感じた感情を認めたり、自分を肯定する日記を書いたりしています☆
最近の私は目標が出来ました。スタッフさんとお話して来年の4月学校に通わせてくれるかもしれないとの事なので、今の私は高校に通う事が目標です☆
仲間がすごく優しいので中学生からの勉強を教えてくれていて、毎日が充実していてキラキラしてます。

私は去年の11月にパクられたんですけど、もうすぐ裁判をする事になってやっと来たかー！って感じですね(笑)
昔は悪い事しても何とも思わなかったのに、プログラムを受けていたら悪い事をするとモヤモヤするようになりました。私は最年少だけど16歳という年に甘えすぎないように、しんどくてもなるべくプログラムに参加するようにしたりしています。

昔はブランド物を身につけたり、夜の街で遊んだり、そんな事でしか欲を満たす事が出来なかったけど、今はBBQだったり仲間と散歩したり、普通の女の子みたいな事をしている方が楽しいです☆

自分がまさか施設に来て中学の勉強をしているとはあの時は微塵も思っていませんでした(笑) そんな私を勇気づけてくれるのはやっぱり家族の存在です。いい加減親孝行したいから...

私はやっぱり非凡な幸せが欲しくて、学校に通いたいのも将来やりがいの感じる仕事を見つけないからなんですよねー！

でも将来の事ばかりより今に目を向けてあげたいです。きっと今しか出来ない事がたくさんあるから。幻覚とか震えが無くなってきたころから外の景色が本当キレイに見えて毎日空を見上げて感動しています。ここに来る前に入院していたんですけど、その時ワーカーさんに施設に行ったら誰かしら1人はお姉ちゃんみたいな存在になってくれるよ。と言ってて初めは信じていなかったんだけど、今となっては本当にお姉ちゃんみたいな仲間がいてくれて嬉しいです♪
みんな優しく大好きです！ やっぱり仲間に気づかされる事が本当に多くて、ミーティングに出るたびにビックリしています。食事当番も楽しくて何かを作るのが好きなので嬉しいです。

最近だと仲間と銭湯に行ったのが楽しかったですね！ みんなと笑ってる時が好きです♪

ハデなメイクやネイルをしなくても素の自分を好きになれるように頑張ります！
色んな人に支えられながら少しずつ前に進んでいきたいと思っています。
支えてくれてるみんなにありがとう。



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。

「正直さ」

依存症のハッピー

依存症のハッピーです。自分は、八王子から野木に来ました。4か月が過ぎています。八王子に居た頃の自分は、アルコールとクスリが止まらなかったです。あと一つ、クラフトも止まりませんでした。施設長さんや職員さんや仲間たちに、自分が使っている事を正直に話せない毎日を送っていました。主治医の勧めで自分は入院となりプログラムを受けて、退院後八王子に残ってやり直すか、自分の事を誰も知らない施設に移動してやり直すのかと迷っていました。八王子に残りたい、でも、このままみんなに正直な話が出来なかったらクリーンも回復も出来ない。自分は怖かったけど勇気を出して、施設長さんに自分は自分の事を知らないでいる新しい施設、栃木ダルクに施設異動したいですとお願いしました。施設長さんもその方がいいと喜んでくれて、八王子で正直に話せなかったことを全部正直にミーティングで話して来いと言ってくれました。それから自分は野木の施設のミーティングでぽつりぽつりと少しずつ正直にありのままにおろしていききました。

野木の仲間のみなさんは、そんな嘘つきで不正直な自分の話を聞いてくれて、うなずいてくれたり、受け

入れてもらえました。自分は最初ビビっていましたが、とても嬉しくなりました。

野木の仲間の皆さんは、本当に温かくてとてもやさしいです。自分にも良い事は良いと褒めてくれて、悪い事は悪いとちゃんと注意もしてくれます。先行く仲間が自分は意地汚くて食いしん坊なのに、いっぱい食べなと言ってきて元気に励ましてくれるのが、自分はとても好きです。ここにいれば、自分は自分らしくいられる回復が出来るんじゃないかと思います。また、ミーティングでは全員話をしてくれます。だから自分の為になるのです。最近では先行く仲間の有難い分かち合いの話を聞かせてもらって、そうだ、質のいいクリーンを作ろう。自分は不正直な自分はやめて正直な自分で気持ちよく生きていこう。楽しく回復していこうと心に決めました。また、再使用して一人ぼっちになって淋しい悲しい、自分に可哀そうな生き方はしない。みんなと自分はスゴイスゴイ、ハッピーに生きて行こうと思います。太陽みたいに、とても明るくて、希望の光がいっぱいあふれている野木の施設が自分は大好きです。

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

皆さんこんにちはいかがお過ごしでしょうか。
10月に入りまだまだ夏日もありますが段々と秋の深まりを感じる今日この頃です。
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」
美味しいものを食べて体を動かしましょう。

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。

9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

- ・ナツ Stage 2～Stage 3へ



9月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、栃木県保護司会連合会様、他匿名者7名

(献品) 匿名者9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) 18名 2sc(回復) 12名 3sc(社会復帰) 17名 計47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。

「往生際の悪い私」

依存症のJADE

こんにちは、皆様にはいつもお世話になっております皆様におかれましては、各施設にて自立に向け日々研鑽のことと存じます。

さて、私事ではありますが令和7年8月1日にて、野木施設2staga Centerより那珂川B型事業所Remissionへ移動させて頂き毎日をすごしております。野木施設には、昨年の2月14日から1年半の期間お世話になっておりました。その期間中は色々な事がありました。殆どは私が悪事を行い、職員の方々やスタッフ、入寮の仲間達に迷惑を掛ける有様でその都度助けて頂いておりました。嫌な事もありましたが良かったこと楽しかったも沢山ありました。春には花見に行ったり、夏には1万人プールへ行ったり、プレジャーでは映画を観たり、ボーリングへ行ったり、日頃のプログラムでは、フットサルをやったり、ボクササイズをやったりと、本当に楽しかったです。ありがとうございました。

この度、那珂川へ移動をお願いしたのは、栃木に来て繊維筋痛症だと思っていた病が、高血糖による神経障害だということになり、医師の診断で悪くなることはあっても良くなることはない、今の状態を維持することしかできない、それには処方薬をきちんと服用する事と血糖値の管理とインスリンの注射を毎日行うこと、そして運動をすることという指導であったからです。野木の施設でも医師による指導を行うことはできたのですが、運動をすると言うことがなかなか不精的な私は痛さ苦さに負けて三日坊主になってしまっていた。那珂川へ行けば、農作業を毎日行うと聞いていたので否か応でも身体を動かさなければ

ならないので自省の効かない私にはぴったりだと思ったので移動を願い出ました。

色々な作業等があり大変だとわかっていましたが、敢えて身を投じる決心をしました。農作業や他種の作業等で身体を動かし、頭も使っていればリラクスも防げると思いました。そして、那珂川に移動させて頂き1ヵ月半が経過した今、朝5時に起床し5時30分に茄子収穫から始まり、作業所の清掃、ワーク、午後14時から草刈りやビニールハウスの農作業、施設内の片付け等、9月からは春菊の種まき作業も始まり、稲刈りも下旬には始まります。便利やでも作業させていただき、身体を動かすことをさせて頂いております。

施設長を筆頭に職員さんスタッフの皆さん入寮仲間達も最初はどんな方々がいらっしゃるのか、自身の身体も作業出来るか心配でしたが、施設長、スタッフ、入寮者の方々が優しく、時には厳しく接して頂いて、一日や一週間の過ごし方や作業の仕方を教えてくださり、感謝とともに過ごさせて頂いておりますし、自身の身体も作業にやっとなついていけている状態です。ですが、皆様の温かい支援があるのでやって行けています。

これからもいっぱい不安や楽しみがあります。春菊栽培は上手くいって良い商品が育てば良いなと思いますし、草刈機をマスターしたいことや、稲刈り作業も頑張れるかなと思います。まだまだ色々ありますが、自身の身体を健康に近い状態で保ち続けていくことと、一日一日をスリッパせず素面でやれることを精一杯やるということだと思っています。

那珂川で自然に触れながら大きな大地で、愉快で大事な仲間達と農作業をやりな



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。



「過去の自分」

依存症のまっすー

皆様こんにちは、依存症のまっすーです。今回で三回目のニュースレターになります。今現在時点で施設に入寮して十三か月が経ちました。前回のニュースレターまでは施設入寮しかから近況報告をさせてもらいましたが今回は入寮前の自分、少年時代を書かせて頂こうと思います。

話は、かなりさかのぼりますが小学校の頃から書きたいと思います。小学校に入学してすぐ野球部へ入部しました。理由は、父も、ずっと野球をやっていて父の社会人野球をやっている姿をすぐ近くで見続けていて、とっても格好良く見えていたからです。自分も父のように活躍してみたいという気持ちで入部を決めました。当時、僕は左利きでした。けれど野球をやる際に、左利きよりも右利きの方が出来るポジションが多いことに気づき、自分なりに右利きに直すようになり、今では食事は左で食べ、鉛筆を持つのは右、そして書くのが疲れたら左で書くこともしばしば、、、。

小学校低学年の頃は、もちろん試合には出場できる機会が少なく球拾いがメインでした。でも決して、それが嫌だった訳ではなく、むしろ楽しみながらやっていました。同じ学年では、もう一人部員が居て切磋琢磨して毎日の練習に励んでいました。考えてみると、その友人が居なかったら、もしかすると辞めていたかもしれません。学年が上がり練習の成果もあって三年生ぐらいから先輩のみんなと試合に出させてもらいました。もちろん大活躍まではいきませんでしたが、部員全員で喜びや悲しみを味わう良さを知りました。そして中学校へ入学、もちろん野球部をすぐに入部しました。中学校では、

うれしい事に一年生の夏から試合に出させてもらい沢山の経験をさせてもらいました。当校は決して強い学校とは言えなかったですが、辛い練習にも歯を食いしばり一生懸命三年間を過ごしました。同級生には六人部員がいて、その友人たちとは普段からも、つるんで遊んでいました。お陰で学業成績では、ほとんど下から三、四番目でした(笑)高校に入学する時には、野球を続けるよりも遊び惚けてやろうと思い、八年間続けてきた野球を捨て、当時流行っていたギャル男に転向しました(笑)

そこからは崩れ落ちるように学校をサボってカラオケへ行ったり校内で煙草を吸ったりと悪い事をしている時が格好いいと勘違いをしていました。補習を受けてこそ卒業は出来たものの、すっかり努力する事の素晴らしさを忘れて、その後ギャンブルに段々と、のめり込むようになり、何よりもギャンブル優先の生活が始まりました。高校を卒業して美容専門学校へ入学もギャンブルは止められませんでした。友人や家族に嘘をついてまで、お金をせびってはパチンコに明け暮れ、返金など全くしてませんでした。

今振り返って考えてみると親には専門学校の学費を払って貰った上に金をせびり最終的には消費者金融の返済金まで立て替えさせていました。もう二度と、そんな自分には戻りたくないと思い、過去の自分から抜け出して未来の自分を明るくするために入寮生活を楽しみながら生活しています。

また次回のニュースレターが回ってきた際には専門学校生活も書かせてもらおうと思っています。ここまで読んでくださりありがとうございます。

今月活動予定

10月

- 3日 宇都宮保護観察所引受人講習会
- 4日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 10日 栃木ダルク全施設戦場ヶ原ハイキング
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 喜連川少年院プログラム 2sc避難訓練
- 16日 再乱用防止教育事業県央
- 17日 施設見学（柏市民生委員）3sc
- 20日 JCCA
- 21日 JCCA 再乱用防止教育事業県南
- 23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
- 25日 ダイアログカフェ
- 27日 DARC40周年ANNIVERSARYFORUM
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 29日 京都ダルクフォーラム

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—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