

SSKO

Remission

2025/11/6
NO.270

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC職員
「DARC 40周年」

P2 栃木DARC職員
「再開」

P3 3rd Stage
「現実」

P4 PP
「ずっと求めて
いたもの」

P5 1st Stage
「原点回帰」

P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言

P7 10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告

P8 CF
「今の思い」

P9 2nd Stage
「ありがたやま」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「DARC 40周年」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

朝夕の寒暖差の大きく健康管理に注意を払うこの季節、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

先月の10月27日、DARC40周年フォーラムを浅草公会堂で開催しました、非常に貴重な時間を過ごすことができました。長い歴史を持つこの団体が、歩んできた道のりや達成してきた成果を振り返る場として、フォーラムはまさに“節目”にふさわしい盛大なイベントでした。平日にも関わらずたくさんの方々が来場されました。

私は今回午前の部の司会という大役をいただきました。初め来賓の方々の肩書など間違っただけで、途中からは慣れて楽しむことができましたと思います。

フォーラムでは、草創期の苦労や、時代の変化に合わせて進化してきた様子を、先輩方の思い出話や、今までの取り組みの成果を聞きながら、私自身もDARCの一員なのだという自覚と私たちの世代ももう中堅なのだという自覚を覚えました。

参加者同士の交流もとても活発で、様々なバックグラウンドや経験を持つ方々と意見交換ができたことは大きな収穫でした。特に普段なかなか会えない方とも話をするのができ、懐かしい思い出と変な話ですが、互いの生存確認にもなりました。

プログラムの中で新しい責任者たちの話を聞くものがありましたが、私たちの世代は、まずDARCを知ってもらうところからのスタートでしたし、気分的に無限の荒野を開拓していくという面白さありましたが、DARCとい

う名前が定着してからの開設という中での運営の難しさを感じました。しかしながらその中で新しい視点やアイデアを得ることができ、私たちも取り入れる点はあると思うし、何より熱意には刺激を受けました。

また支援者の方々の話も良かったです。創設者である近藤さんへの想いや、依存症支援機関としてDARCに求めているものや感じていたことを聞くことができ、時代の流れや社会の変化に対応するための課題や、社会資源としてのDARCに求めていることの具体的な話がありました。どのプログラムも内容が充実しており、深く考えさせられるものばかりでした。

DARCには抱えている課題もたくさんあります。私たちは活動家ではありませんが、依存症に対するスティグマ（偏見）をなくしていくという使命もあります。スティグマをなくそうと対社会という構図になりがちですが、そうするとカルト化していくという危険性も孕んでいます。今回の参加者の方々には特に登壇された方々にはその点で大きな勇気をもらえたと確信しています。

40周年という大きな節目に立ち会えたことを光栄に思います。フォーラムを通じて、これまでの歴史の重みや、これからの可能性を感じるとともに、自分自身もDARCの一員として自覚できました。素晴らしい機会をいただき、心より感謝しております。





栃木 DARC®

「再開」

栃木DARC 1st施設長

柳田 悟志

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。



寒さがますます厳しくなる今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。この度1stStageCenterの施設長の職を拝命いたしました柳田と申します。若輩者ではございますが、よろしくお願いいたします。回復の初期段階の大切な時期をこちらで過ごすのでより良いメッセージが届けられる環境づくりをしていきたいです。

さてさっそくですが今回は那須の施設を再開するまでの話をしたいと思います。当時の僕は3rdStageCenterでB型作業所の生活支援員として働かせていただいております。6月の末の蒸し暑い夕暮れ時、施設の中庭で代表と何気ない話をしていた時に「那須の施設をまた始めようと思う。お前施設長として行かないか？」と言って頂きました。その時に那須の施設で過ごした思い出の数々が頭の中を駆け巡りました。心が躍っていたと思います。僕にその様な話が来たことに対する嬉しさと感謝の気持ち、これから始まる新しい生活と楽しい毎日。正直なところ、わくわくした気持ちが止まりませんでした。

6月のうちに2回ほど下見に那須の施設へ赴きおおよその再開までの流れを代表と打合せをし、7月から施設の修繕に取り掛かりました。これより宇都宮から那須へと通う日々が始まります。

約2年間施設を閉めていたので施設の中はいたるところが傷んでいました。那須の施設は雑木林に囲まれていて小さな山に面しています。それゆえに夏場は湿度がすごく高いです。今回はその湿度の影響で壁や床の補修を必要とする箇所がたくさんありました。人の手の入っていない状態で冬を数回越したので、ボイラーやその周りの配管がやられてしまっていて、井戸水を引くポンプ周りの配管の破裂などライフラインの状態も良くありませんでした。

まず手初めに食堂を直しました。壁紙をはがし、壁面のペンキを塗りなおしてキッチンの床材をはがして補修しました。ちなみにペンキの色は『うすわかくさいろ』です。少し勝負をして責めた色を選びました。よその食堂ではなかなか見られない色なので結構気に入っています。またキッチンから水漏れが発生していたため、痛みが激しくなっていたので床下を少し強化してあります。今後何の問題なく過ごせることを祈っています。

次に居間と事務所の改装です。居間はもともと畳の部屋でした。そこに上からタイルカーペットを敷き詰めました。配色は今ホットな緑と黒の市松模様をイメージしました。市松模様を薄くしたようなタイルカーペットがちょうどあったのでとても良い感じに仕上がりました。事務所はかつて使用していたころのイメージとは違い、空間を有効活用しています。スタッフの皆さんが丁寧に使って管理してくれているのでとてもきれいに整っています。

一階にある居室の床下、そこにお風呂場から流れる排水管が通っているのですが、経年劣化で亀裂が入ってしまい水漏れが長い間続いていたため、腐食が激しく未だに修理できていない状態になっています。こちらも少しずつ補修してまた部屋として使用する予定となっています。二階部分はほとんど手を加えずに使用できている状態だった為、以前と同じように使用しています。

最後の方は駆け足になりましたが、1st再開までにいろいろな経験をさせていただきました。まだまだ補修や改造したい箇所がたくさんありますし、やりごたえのある充実した毎日を送っています。今後とも1stStageCenterをよろしくお願いいたします。

寒さも一段と厳しくなってきましたのでどうぞご自愛くださいませ。



「現実」

依存症のオオヤ

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。

霜月の候、木枯らしが頬に冷たく、落葉が道を彩る季節となりました。朝には初霜の知らせも聞こえ、冬隣を感じる頃でございます。皆様にはどうぞお健やかに過ごさるようお祈り申し上げます。

今回、ニュースレターを書かせていただきました。オオヤと申します。今年で、栃木ダルクに来て8年、3rd stage centerに来て10月で3年目となり、年の瀬にこの2年間の振り返る機会ができて嬉しく思います。

自分は入寮8年と他の入寮者と比べ長い入寮期間を過ごしています。自分でも時折おそわれる不安に自分を見失う事もありますが、そう言った衝動に仲間や施設職員の皆さまの助けを借り一步一步成長させていただいております。この一年は、特にそのような感覚を抱いております。少しずつ進む事でしか成長はできないにも関わらず、急ぐあまりに「自分にとっての成長」を見逃し続けた故の8年だったのかもしれない。その結果、今年の9月には施設を飛び出して家族のもとに帰りました。時が経つとともに家族の形も変わり、父亡きあと兄が家を継ぎ、母は定年後も働いていたパートを辞めていました。その晩、母の年齢を聞くと72歳と聞き、今の自分の年齢で私を産む選択をしたことを知りました。

母が自分を産むまでに色々な選択肢があり選び・諦め人生を歩んできた中で、目の前の息子は現実から逃げてきた。きっと、口にしなかったけれど情けなかったでしょう。何せ自分ですらみつともないっていました。家族と一緒に暮らすとして自分ができることは仕事に就けるまでは障害年金を家族に渡す程度のことしかできません。両親は、自分の年齢の頃には子供を2人育てていたのに。それが自分の現実でした。そして、自分が薬物に溺れていた自室で一晩過ごし、家族は時

間と共に変化しているのにも関わらず自分は振出しに戻っている現実に悔しさを覚えました。翌朝、家族で話をして施設に戻る事にしました。家族と自分の現実を知るという意味では重要な過程だったと思います。

その後、那珂川の施設で1ヶ月仲間と共に農作業に没頭する中で、優しくしてもらい、悩みを聞いてもらう中でまた前を向いていこうという気持ちになりました。また、この時に「処方薬を切るなんてDARCに聞いていないとできないぞ」と言ってもらった機会がなかったら、私は、眠剤を切るチャレンジをすることはなかったでしょう。

現在、22年間依存していた睡眠薬を切るようにチャレンジしています。最初は、休日だけでしたが、平日は飲まずにボケてない頭で生活ができています。自分にとっては奇跡で、酒をたっている8年よりも価値があります。今までは、「酒は断てたが、補助としての依存しない眠剤に頼っているじゃないか。」と自分を認められませんでした。今は、自分を好きになり始めています。

テセウスの船と言うパラドックスが自分は好きです。薬物を使い続け、自分という存在が自分自身で許せない存在になってしまいましたが、回復を続けて少しずつ嫌いな自分を取り除き、好きな自分を加えていく。薬物を使っていなかった14歳までの自分とは違う形の自分だけどそれでも自分と認められる。それが、自分にとっての回復の真理で文章のプロセスがなければ気づくことはきっとなかったでしょう。いろいろな事を信じて、感謝する。行き過ぎない依存先を増やして楽しい人生歩みたいと思います。



「ずっと求めていたもの」

依存症のカンナ

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。 依存症のカンナです。 施設に繋がって3年ですが、クリーンは5ヶ月でその3年は正直3年居ただけに過ぎなかったのかもしれませんが。けど決して数回のリラプス、入退寮は無駄ではなく経験しないと未だに自分に問題があると認められず、今でもずっと使い続けていると思うとゾッとします。

私は日常的に焦燥感や不安があり、その背景には兄が出来た人だったから褒められ役で私は怒られ役。他人より勝っているなんて思った事もないけれど優劣というのを早くから知った幼少期なので、その時から私自身を“2番目で埋もれ”という考えを持ちました。私は人間関係の構築が苦手で友達と胸張って言える人も少なく、そもそも友情が分からず友達がいないのは、ブスで面白くないからなのか。最終的には自分を愛する事すら他人の許可が必要だと思った時もあります。情なんてくだらない。どうせ裏切るのに支え合うとか私以外の人間なんて心底嫌いでした。だから環境が変わるごとに人間関係を整理し大人になるほど、世の中を知るほど本当の私がわからなくなるまで作り上げた私を大切にする事でありのままの私では生きづらさを感じる様になりました。今思えばただ何も飾らない私を受け入れてくれる人、居場所が欲しかったのだと思います。この世の中はお金で愛も幸せも友情も笑顔も感謝される事も居場所も存在価値も美しさも得られると思っていました。だからお金を払いその対価で一時的な幸せ、承認欲求を得て代償に眠剤乱用や借金。本当はやめたほうがいいと分かっていたながらも私が築き上げた居場所、使った金額への執着、見捨てられる事の方が怖かったしお金をかけないで埋もれてしまい偽りの自分を保つ事ができないから、どん

な手段を使ってでもお金をかき集めることに必死だったのを覚えています。私の居場所が出来て私という一人の人間が存在していいと誰かがどういう形であれ、求めてくれるという目的の為に私自身も周りの人も平気で傷つけ道を犯し、一人で生きようと思いました。私が入退寮を繰り返した原因は私ではなく周りのせいにしていた事、無力を認めず自暴自棄になっていました。なんで私だけ普通に仕事して暮らして生きられないのだろう。幸せになれないのだろう。いつも生きたくない現実を逃げるように必死に薬を使っていたのを思い出します。けど、最後の入寮前家族との電話でここまで迷惑をかけたのに私の回復を信じて待っていてくれる人をもう裏切りたくない、もう二度とあの日々に戻りたくない決心し4月から新しく生き始めました。正直もがく毎日で強がりが崩れる時は泣くし心が折れそうになりますが仲間と過ごす中で、私が壁にぶつかるのと嫌気が差し自ら孤立を選ぼうとしますが、そんな時でも変わらず接してくれて次の日も「おはよう」と「味方だよ」「一緒に頑張ろう」と声をかけてくれたのはいつでも仲間でした。お金なんて払わなくてもずっと求めていたありのままの私を受け入れてくれる居場所があり、私は一人じゃないと日々思わせてくれる仲間感謝です。仲間は温かくて優しいです。私が使用していた薬で救われている人は今もいるし、遊んでいた場所で楽しんでいる人もいます。そして局面に立たされた時薬を使うという選択肢が増えてしまったから自分が回復して変わらなければいけないと気付きました。これからも自分を大切に出来る様に感謝を忘れずにクリーンを楽しみます。ありがとうございました♪



「原点回帰」

依存症のヒコ

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。

皆様こんにちは。新年度に入り7か月経ちました。自分は今回で約11回目のニュースレターを書いて居ります。直近では、2025年5月30日号、NO265リミッションに、サードステージセンター職員として、「依存症を振り返り変えて」というテーマにして書かせていただきました。

自分自身の略座は、1960年に長男として父親方で初孫として母親方では末孫として誕生致しまして、勿論祖父母、両親に可愛いがられ育ちましたが、中学1年生の2学期に転校してから、喫煙、飲酒にはまって行き、飲酒に関しては、下戸でしたが飲めないとダサイと同級生、先輩に言われて辛い思いをし、現在のアディクと（依存症者）になってしまいました。これも他者がわるいのではなく、自分自身が不運の道を歩んでしまった自分自身を後悔しても、時すでに遅しでした。工業高等学校を卒業し自動車部品販売会社に就職し工場部門のエンジンオーバーホールの仕事に就き3年2ヶ月で、仕事は好きでしたが給料が低い為退社し、当時高見山関のTV、CMを見て羽根布団の営業販売の会社に就職しましたが、6ヶ月で、販売実績が悪くなつて退社し、その後すぐさま燃料卸売り会社へ就職しガソリンスタンド部門に就き順調に勤め上げ、中間管理職に付きその後上進しましたが、時はすでに遅し、連続飲酒の状態に陥っていましたが、会社側が二日酔いだと認識されて居ることをいいことに飲酒しつつ業務に携わっていました、今振り返ると、コンプライアンス及び業務上のマニュアルも無視する有様でした。今現在振り返ると懲戒免職処分になって居てもおかしくない状態で仕事をして居りました。

自分が精神科に繋がったのは、50歳を過ぎてからでした。お恥ずかしい話ですが初めて入

院し、生命保険会社の方に心配されました。二週間の入院2回目で1ヶ月の入院2回致しましたが、飲酒を止める意志がなく無く、「医師や身内」を騙して飲酒することを考えて居た矢先、病院を紹介されていた、NA、AA、断酒会3ヶ所所有った自助グループの断酒会に入会させて頂きましたが、拳句の果てにミーティングに出掛けて飲酒運転にて2台の車両に追突事故を起こしてしまい前科一犯、自動車運転免許証を2年失効、執行猶予

3年の判決をうけても懲りずに、断酒出来ない自分自身に対して今度飲酒したら（ドラックアディクションリハビリテーションセンター）に入寮することと身内から提案があり、再飲酒し入寮致しました。

最初の説明で2年～3年で終了出来ると聞き3年間辛抱していれば、終了して再飲酒出来るかもと甘い考えを最初の頃は抱いて居りましたが、ファーストステージセンターに9ヶ月間、コミュニティーファームCFに1年6ヶ月間、2Sにも1年4か月間約3年間で3ードステージセンターに、ステージアップ出来ましたが、数か月後に再使用しステージダウンしてしまい、それから6回繰り返ししてしまいました。

2024年9月1日から3SC支援員を拝命致しました2025年3月17日終了式があり、6月15日父の日に再使用をしてしまい、6月にセカンドステージセンターへ移動となりました。サービス管理者の職員方からパソコン業務、施設業務のことで1か月～3か月間の研修へ行っていました、7月16日岡本台病院定期受診の際スリップしてしまい、7月17日よりCFコミュニティーファームへ移動致しまして、小茄子の収穫や、春菊の種まき、ブドウ園のビニール張り、草刈り、B型作業所等を体験いたしました。

現在ファーストステージセンターで一から振り返りを頑張っています。

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。



スタッフの独り言

秋が深まり、朝晩の空気が少しずつ冬の気配を運んできました。
ダルクの花壇も、夏の彩りから冬を越す準備へ。
新しく植えたパンジーの花言葉は「思いやり」。
寒い季節の中でも、互いを思いやる気持ちを大切にしていきたいですね。

2SC サービス管理責任者 新井

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。

10月にステップアップした仲間

Stage up

- ・ジャス Stage 1～Stage 2へ

Role Model

- ・T.T ヤーヤ キークン サポート～リーダーへ
- ・ヒデ ジャス サカ メンバー～サポートへ



PP

- ・該当者なし

10月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様

他匿名者3名

(献品) 匿名者10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) 23名 3sc(社会復帰) 14名 計57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。

「今の思い」

依存症のケイちゃん

アルコール依存症のケイちゃんです。秋も一段と深まり陽だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

自分が入寮してから約四年目になりまして、施設では役割をやらしてもらっています。やっぱり3年以上の月日が流れると自分自身の課題や壁にぶつかることが多々あり挫けそうになることも何回もありました。そういう時は気づいたら周りに仲間がいてくれました。だから今の自分があるのだと思いますし、一人だったら壁にぶつかって乗り超えられなかったと思います。まだまだ自分の変えて行かなければならないところは沢山あるので、取り組んでいる最中です。

ふとした時に昔の考え方や感情に戻ることが時々あります。皆さんはそういう時どうしていますか？自分はタバコを吸ったり仲間に愚痴ったり体を動かしたりしてリフレッシュしています。施設に入寮しているとリフレッシュの方法も限られてくるとは思いますが、その限られたルールの中で、感謝を忘れずに楽しむことも薬物を使わないで生きて行く一歩でもあるのかなと思っています。感謝は自分が入寮する前の刑務所にいた時から大事に出来ればいいなと思っていた課題です。でも入寮してから3年の間は感謝の「か」の字も無かったと今、改めて考えれば思います。3年間の自分はそれなりに仲間をリスペクトしていたけど、心のどこかで裁いていたり、違い探しをするのが得意分野としていました。それを面白可笑しく話をして共感してくれる仲間を探して笑い合っていました。思い返せば楽しかったけれど、どこか虚しかったのかもしれない。今でも完全に自分を正せたわけじゃないのですが、人に対してのリスペクトや謙虚さを頭の片隅にしています。

生活していると忘れがちになる感謝ですが、施設内の生活でも社会の中での生活でも感謝を忘れて自己中心的に生活していると思わぬところで足をすくわれることがよくありました。当時は運が悪かったとか自分には問題は無い言い

と正当化していましたが、一番の問題は非があったのかも知れないと思えなかった自分に気づけなかったことだと思います。そして今、現状を良いものにするかは、まだまだ自分勝手に責任感も無い自分に戻るかは自分しだいと思うし、どちらを選ぶかの主導権は自分にあるのだと思います。これからの自分はワフワフと流されながら生きて行く癖を正し、自分で選んで責任もって物事を進められるのが課題だと思います。

今、自分が一番気にしていることを最後に書きたいと思います。自分が変わる必要あると思うとだ。変化とは身体の変化、感情の変化、状況の変化とさまざまだと思う。

若いころは、成長することもあるが自分も来年64歳を迎えます。変わることによって衰えを感じる様になった。この考えは間違っていると思う人も多いだろう。そんなことにも気付いているから真剣に自分と向き合ってみたいと思っている。こんな自分にも夢が1つだけある。人の為に生きて行くということだ。自分の為にはもう十分に生きた、愛しい人の為に全身全霊で行きたいと思っています。そして自分の背後を少しだけ見守ってもらいたい。何とも青臭い夢ですね。恥ずかしい…

それでは、皆さんの速勝長久を願い筆を置かせてもらいます。創継
がら、犬や猫たちとも触れ合って暮らし、もう一度社会復帰、自立した生活が出来る様、卒業目指して努力し続けていきたいと思っています。もう、落ちるところまで落ちたと思うので、後は昇るだけです。生きるだけで丸儲けな人生に変えて行きたいです。最後まで読んで頂きありがとうございます。御座いました。

。



「ありがたやま」

依存症のべー

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、依存症のべーです。それにしても今年の夏は暑かったですね、ホントに。で、今日は木枯らし一号だそうです。時間が過ぎるのは早いですね。再入寮から間もなく1年です。

ただ、この1年が短く感じられたのは、栃木ダルクで充実した生活を送らせてもらっていたからです。再使用後の生活と比べたら雲泥の差です。入寮してすぐの駅伝大会に始まり、この11月にはソフトボール大会にも参加予定。ずっとスポーツに苦手意識のあった私にしたら大進歩です。苦手なことや、食わず嫌いで避けてきたことに取り組むと、新鮮に感じる事柄があり、自分の中にまだ素直さや謙虚さが残っていたのかと驚きます。また、早くから車両係や役割を与えていただいたお陰で、生活のリズムも整えやすかったですね。コンベンションやギャザリングで再会できた仲間励まされたのも、嬉しかったなあ。これも私という人間を以前からよく見て、理解してくださっている秋葉施設長はじめ、職員の皆様のお陰です。たくさんのチャンスを与えてもらっていることに感謝しかありません。

私の依存症の根幹は、性をストレス解消の手段にしていたこと。クローゼット（性的指向を周囲に隠している）だった私は、日常の負荷を出会い系かハッテン場の利根的性行為でしか発散できず、真面目ぶるほど行動の過激さは増すばかり。薬物への心理的ハードルを跳び越えるのに必要なストレスを蓄積するのに40年近く我慢した結果、覚醒剤の薬理作用は絶大で……っていうのが、私の雑駁なストーリーなので。私が覚醒剤を使っていることといたらひとつしかないんです。だから、使わずにいるだけで、制約の多い（と言われている）施設生活の中でさえ、選択肢がたくさんあっていいなあと思えます。セルフケアにしても、仲間とテレビを見たり、話をしたりする以外に、料理や絵画、手芸、読書など、バラエティ豊かに楽しめるし。最近のブームはビーズアクセサリー作りなので、完全に女子だった小学生の頃の気持ちに戻ってます。こうやって皆さんに紹介できるだ

け、キメセクよりは健康的だし生産的ですよ。栃木DARC・野木セカンドステージセンターに、私以外LGBTの仲間はいないので、over kill気味に口の悪い「オープンなアタシ」に付きあってくれる仲間たちには、もちろん感謝します。とはいえ、一度は覚醒剤を使い続けられるなら、どうなってもよかった自分ですから、ふと、覚醒剤や性的逸脱のイメージが頭をかすめます。悪感情に対処できるようになると、穏やかな生活に刺激を加えようとする自分が現れるし、楽しい時間の最中にだって「この後、覚醒剤が使えたらなあ」と思うこともあります。何でも使う理由になるし、自ら使う理由を作り出す「アディクションの巧妙さ」って怖いあと、毎日思います。自身のアディクションの根深さを前にすると「ホントに止められんのかなあ」って暗澹たる気持ちになりますが、そう思うこと自体が欲求を正当化する言い訳なんだと考えられるようになったのが、私の一番大きな変化なのかもしれません。依存症という「治らない病気への向き合い方」は、HIVとの向き合い方に似ているのかも。キャリアであることが分かってから12年、主治医の指示を守り服薬を続けたおかげでU＝U（誰かに感染させる心配がない状態）を維持しています。HIVへの対処が薬を飲み続けることなら、依存症への対処は薬物を止め続けることですから、ベクトルが逆なだけ。大事なのは、人の言うことを聞くこと、それを継続することなんですよね（つまり「持続するやる気」です）。はい、頑張ります。私自身のために。ずっと手を放さずにいてくれる母のために。

今年の冬は寒さが厳しいとのこと。皆様には風邪などひかれませんようお過ごしください。最後まで読んでいただいて、ありがとうございます。

また次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ます。ここまで読んでくださりありがとうございました。

今月活動予定

11月

- 3日 依存症シンポジウム
- 5日 喜連川少年院プログラム 専門職の集い
- 6日 ダルク対抗ソフトボール大会
- 8日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 那珂川更生女性会との交流会
- 13日 鹿沼東中学校講演
- 14日 那須看護専門学校講演
- 15日 喜連川社会復帰促進センター矯正展
- 18日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 再乱用防止教育事業県庁
- 21日 グレイスロードフォーラム
- 22日 ダイアログカフェ
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 27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
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

発行所

郵便番号一五七一〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三一一一七一〇二号
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