

SSKO

# Remission

2025/1/5  
NO.272

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員  
「メンタルとフィジカル」
- P2 栃木DARC職員  
「仲間であること」
- P3 3rd Stage  
「気が付けば0が  
1に変わっていた」
- P4 3sc ウイメン  
「ここに来て」
- P5 1st Stage  
「フォルテッシモ」
- P6 プログラム風景と紹介  
スタッフの独り言
- P7 12月のステップアップ  
12月の献金、献品  
施設報告
- P8 CF  
「自分と野菜」
- P9 2nd Stage  
「アルコール依存症に  
なった私」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「メンタルとフィジカル」

特定非営利活動法人 栃木DARC

新年あけましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は午年です。何事もなく走り抜けて  
いきたいものです。

さて、今私は右の肩甲骨の痛みに悩ま  
されています。ここ一月程痛いのですが、こ  
れまでも季節の変わり目や疲れている時  
などには起きていたのですが、そのうち治るだ  
ろうと思っていたのですが、改善の兆しが  
なく、右腕が痺れるような症状も出てきま  
した。ネットなどで調べてみると頸椎ヘル  
ニアにも似た症状があると書いてあったの  
で、怖くなり昨日整形外科に受診しまし  
た。結果そんな大ごとではなく右腕に伸び  
ている神経が首の辺りで痛んでいるとのこ  
とで、やってはいけないことをいくつか聞  
きましたが、そのほとんどをやっていました。  
それで長引いているということでした。  
良かったです。今キーボードを打って  
いるのもなかなか痛いのですが、こうい  
う時即効性のある痛み止めをたくさん飲みた  
い衝動に駆られます。

私の持論ではありますが、依存症の人は  
アレルギー体質というのも要因としての一  
つにあるのではないかなと思うことがありま  
す（何の根拠もありません）。というのは  
私は幼少期に喘息と鼻炎がありました。特  
に喘息は発作が出ると息が吸い難くなっ  
て、夜も眠れず辛い思いをしました。発作  
が出た翌日かかりつけの医院でお尻に注射

を打ってもらおうと、途端に良くなるという  
経験をしています。さらに頭痛持ちという  
こともあり、思春期などは市販の頭痛薬を  
多めに飲んで治すということもしてしま  
した。このような経験から薬は辛いことを  
救ってくれるという思い込みが生まれたの  
も一つにあります。身体的な辛さも精神的  
な辛さも楽にしてくれるという自動思考に  
なっていったのではないかと、こんな時に  
は考えてしまいます。

もちろん人によって要因は様々ですが、  
再発の要因に身体的な苦痛はあると思いま  
す。痛み止めにも程度によっては麻薬を使  
う場合もありますし、何らの治療の副作用  
の軽減のために抗うつ剤や安定剤を使う場  
合もあります。精神の痛みが身体の痛みに  
なる場合もあります。人間の体はとても繊  
細ですね。

今回の私の肩甲骨の痛みで、左脳がうる  
さいほど活発に働いていたと思います。ど  
んどん悪い方向に理論構築されていき、右  
脳の出る幕もないほどだったと思います。  
心の痛みも体の痛みもなくすることはでき  
ませんが、予防となった時の対処法につい  
ては備えをしておくことは重要ですね。



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。



## 「仲間であること」

栃木DARC 2nd Stage Center

新井 智也

新年あけましておめでとうございます。

令和8年が始まりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。本年もどうぞよろしく願いいたします。

私事で恐縮ですが、2025年12月をもって、栃木DARCに入職して丸3年が経ちました。サービス管理責任者として勤務を始めてから、振り返るとあつという間の3年間だったように感じています。入職当初から、入居者の皆さま、栗坪代表をはじめ、施設職員の皆さまに温かく迎えていただき、多くの学びの中で日々を過ごしてきました。

3年という節目を迎え、今回は「仲間であること」について、今あらためて感じていることを書かせていただきます。

私はサービス管理責任者として、伴走型の支援を意識しながら皆さんと関わってきました。日常のやり取りや面談、個別支援計画の作成、施設運営に関わる調整などを、職員の皆さんと相談しながら一つひとつ積み重ねてきた、という感覚です。制度や役割を踏まえつつ、支援が形だけのものにならないよう、人の思いや現場の雰囲気を大切にしてきました。

一方で、入職当初から心のどこかにあったのが、「自分は同じ仲間としてこの場に立てているのだろうか」という不安でした。栃木DARCの回復支援では、仲間のフェロウシップを通じて、依存症に陥っていたこれまでの生き方を見つめ直していきます。依存症は「否認の病」とも言われますが、その中で、信じることで、現実を認めること、そしてハイヤーパワーに任せてみることの大切さを学んでいます。ミーティングやスポーツ、T-DARPPなどの認知行動的アプローチを通して、動機づけの段階から回復期を経て社会復帰へとつなげていく。その一連の流れに、私は自然と心を引き寄せられました。

ただ、面接に向かう当日、母親から投げかけられた言葉が今も心に残っています。

「当事者ではないあなたが、薬物を使ってきた人たちに本当に寄り添えるのだろうか。」

当事者性という壁。その問いは、当時の私にとって、自分の立ち位置を考えさせられるものでした。

それでも、日々の関わりの中で、入居者さんが前を向き、社会復帰を目指して歩いていく姿に触れ、その背中を押す関わりを続けるうちに、「仲間」という言葉の意味が、私の中で少しずつ変わってきたように感じています。当事者・非当事者、職員・入居者という枠を超えて、同じ方向を向いている仲間なのだと感じられる場面が増えてきました。

そんな思いを象徴する出来事が、先日のNA高崎コンベンションでした。これまで私は、非当事者である自分がNAのTシャツやペンダントを身につけることに、どこか距離を感じていました。しかし、その場で仲間から「同じ回復を目指す仲間、その手助けをする仲間なら、みんな仲間じゃないですか」と声をかけてもらい、肩の力がすっと抜けた気がしました。今ではペンダントを車のミラーに掛け、お守り代わりにしています。

NAの文言や、栃木DARCでのプログラムの中で投げかけられる問い、そして今、私が読んでいるアラノンの「今日だけ」の文言。それらは、私自身の生き方を振り返る大切な支えになっています。

3年経った今も迷いがなくなったわけではありませんが、「仲間であること」の意味を胸に、これからも皆さんと共に「今日だけ」を大切に歩んでいきたいと思っています。



「気が付けば0が1に変わっていた」

## 依存症のジーコ

### 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、ギャンブル依存症のジーコと申します。今回でニュースレターを書くのは2回目となるのですが正直に言えば、2度もニュースレターを書く事になるほどの期間、具体的な日数で言えば一年以上も栃木ダルクに在籍するつもりは入寮当初はまるでありませんでした。今更ながら本当に人生とは斯くも思い通りにはいかないものだと苦笑気味に感じますが、一方で『思い通りにはいかない所に楽しむ余地や面白さがあるのだな』と多少なりとも考えられるようになった事は、栃木ダルクという場で過ごし多くの仲間との出会いやプログラムを通じて気付かせて貰えた、一つの大きな己の財産でもあります。

以前は思い通りにいかない事に憤りや不平不満ばかりを感じていて、その叶わない理想と現実のズレから目を逸らすためにアディクションに逃げていた部分もあり、また生き方そのものについても現実を直視せず嫌な事や苦手な事は常に避け続けて来ました。現在も、そういった自分はよくよく顔を出しているな、とは実感している次第ではありますが、ほんの少しずつでも"これまでの自分"だったら間違いなく避けていた事を経験する機会を頂きながら施設生活を送っています。そして成功する事も失敗する事もままある中で、その全てが学びとなっている事が自分にとっては本当にこれ以上なく、ありがたい限りであると感じています。

そういった経験から生じた学びを少しでも取りこぼさない様にする意味合いも含めて、自分が入寮する少し前から日記を書く習慣を身に付けてみようとして、現在に至るまでほぼ毎日、日記を書き続けています。その中で最近、自分自身が感じ入ったエピソードを一つ紹介させて頂きます。昨年9月26日、自身が入寮してから3週間ほどが経った頃、那珂川の施設にて稲の刈り取りのお手伝いをさせて頂いた事が一度ありました。その頃に自分が書いた日記を読み返すと自分が作業で上手く出来なかった事への悔恨と、仲間の輪に上手く加わっていない事への不安が多く綴ってありました。端的に言えば、その日のネガティブな部分ばかりが強調され記されていたのです。そこから一

年が経過し奇しくも昨年と同じ9月26日に、全く同様の稲の刈り取りのお手伝いを再び那珂川の施設でさせて頂ける機会がありました。その日も自分個人としては、とても100点とは言い難い作業の進行ではあったのですが、一年前と大きく異なっていたのは仲間と笑い合いながら楽しく作業が出来た事です。自分の生来の不器用さは一年前とさしたる変化はしていませんでしたが、一年という歳月の中で栃木ダルクの場が自分にとって、仲間と笑って過ごせる安心出来る居場所に变化していた事に、日記を付ける過程の中で気が付きました。

施設の外で暮らしていた頃はギャンブル依存症なんて病を持っている上に性格や生き方自体が、ろくでもない自分に居場所なんてものはない…そう本気で考えていて、人生そのものを放棄したい気持ちが常に頭の中にはありました。そんな状態から、今曲がりなりにも自分の居場所と思える場所、落ち着ける場所がある事は物凄い幸運であると同時に、その幸運は自分の力で掴み取ったものではなく、家族を始め病院で支援して下さいの方々、そしてこれまで出会った仲間達のお陰としか言いようがありません。アディクトである自分が落ち着ける場があるという心強い事実にしかと感謝をしつつ、今のこの居場所を大切にすることは勿論これから先の人生においては、一度は自分の不徳や身勝手さによって完全に0となった自分の居場所を改めて少しずつ増やしていき、その一つ一つを大切に出来る様な生き方をしていきたい、と考えています。

稚拙な文章を最後までお読み頂き、ありがとうございました。





「ここに来て」

## 依存症のセツ

### 3sc ウイメン ～女性～

3scウイメン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、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。その安心感が私達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ます。

カレンダーも残り後、1枚となってしまいましたが・・・皆さん体調などは大丈夫でしょうか？ 初めてニュースレターを書くことになりました。 セツです。

施設に繋がる前は、入退院を何度も繰り返し今、この場所で生活する事になり早いものでもうすぐ三ヶ月が立とうとしています。

入寮当初は、今までとは全く違う環境の中での生活、分からない事だらけで、ただ居るだけの毎日でしたが、徐々に打ち解けて行き今に至ります。

当初のミーティングは、なかなか内容などが把握出来ない事や戸惑う事ばかりで難しい事だらけでした。何度目かのミーティングに参加していく中で、アディクションという言葉を知り自分自身は依存症者なんだと・・・アルコール依存症なんだと初めて認めるが出来た。それまでは一度だって私は、アルコール依存症なんかじゃないと思って今まで来たのに、本来なら楽しく飲むはずのアルコールも私は自分では、コントロールが出来ない病気なんだという事実を目の当たりにしました。

私の事を親身になって考えてくれていた家族に対してもどれだけの迷惑や心配を掛けていたのか、約束した事も返事だけでまともに聞き入れずに、ただ自宅で明け方から飲んでいた生活が続いていた私に、家族から施設入寮への話を進められた。

私自身もきっと、「これじゃダメなのか？」とか、施設に行かないとダメなのか？何となく自分の中でも感じていた気がします。

ここに来る前の子供との会話の中で「ママは俺より酒を選んだんだよッ。」の一言は、決して忘れてはいけない言葉であり、今

でも心の奥底に残っているのと同時に、ここに繋げてくれた家族には感謝しています。今まで誰にも話す事も誰にも理解なんてされないと思っていた事も、ここに来て仲間との何気ない会話や自分の事を話す事も出来ました。仲間は何も言わずに聞いてくれたり、励ましてくれたり、「ここはそういう場所だよッ」と言ってくれた事に私は「ホッ」と出来て唯一自分が安心出来る場所なんだと、今まで一人殻の中に閉じこもっていた私を仲間が救い出してくれた様な気分でした。

ここでの生活にも、だいぶ慣れてきて施設でのイベントも多く、OSM、ハイキング、ギャザリング、BBQ、レク（映画）などがあり特にハイキングは日光だったので（赤城から日光へととても大きな進路変更だったのですが(笑)）楽しく家族と行った日帰り旅行の事などその時々で懐かしくもあり、時々淋しい事もありますが、そんな事を振り返りながら一人思い出しています。まだ、私には始まったばかりの回復へという長い道のりですが、辛い事も楽しい事も含め前向きに、焦らずゆっくりステップを踏んで行こうと思っています。そしていつか・・・家族へ本当に心から「ありがとうございます」が言えるまでママは頑張ります。読んで頂きありがとうございました。



## 「フォルテッシモ」

### 依存症のタカ

## 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。

あの寒い夜、見上げた星空は今にも星が降り注いできそうな、手が届きそうなそんな夜だった。俺は必死に星に手を伸ばした。でもあの夜そこにはガラスの天井があった。伸ばした手は星には届かなかった。子供の頃のある夜の事。その日はなにやら騒がしい夜だった。家の前の国道を戦車が走っていた。どこかの国の戦闘機が日本に亡命を求めて来たらしい。夜更けに目覚めた俺はそんな兵士の事などつゆ知らず、眠い目を擦りながらぼつねんと窓の外を見ていた。遠くでパトカーの音が聞こえた。凍て付く冬空は星を美しく描きだしていた。純粹さしかない少年はゆっくりと手を星に近づけていった。コッソリ そんな音がした気がする。もう目の前の星に手が届きそうなのに、その先にはいけない。手を伸ばしてもある一点から先、何かに阻まれてすすめない。確かにそこにはガラスの天井があった。翌朝、母にガラスの天井の話をする。「寝ぼけていたのね・・・」と笑っていた。純粹なシロモノだけで万事が上手くいくほど世間は牧歌的ではない。純粹さしか取り柄のなかった少年は、大人になり薬物を覚えた。覚えてからの転落は早かった。好きだった仕事を離れなければならなくなり、友を失い信用を失い大切な人を失った。使っている薬の質が悪いからと物の所為にした。友が悪い、まわりの人間が悪いからと人の所為にした。この土地が悪いからと場所の所為にした。友との間に、居場所に、最愛の人との間に見えないカベを立てた。物を変えても人を変えても、場所を変えても同じ事が起った。自分が変わらなければ何も変わらない。それに気づくのにはどれ程の時間を費やしたのだろう。ガラスの天井を作っていたのは自分自身だったのだ。

それからの俺は悲しい時も嬉しい時も寂しい時も、一人空を眺める癖がついた。あの日のように手が届きそうな星空はもう見えず、美しいものを見ても反応を示さなくなっていた。そして、人を信じる事ができず、無口になっていった。

しかし永遠に続くものなどこの世には存在しない。その時が来れば自然と終わりをむかえる。以前身を寄せていた施設で知った「NA」に行く事に決めた。携帯電話片手に会場を探し出し自分の意志でミーティングに参加した。そこでどんな事を知りどんな人と出会いどんな問題と向きあったのか、紙幅の関係で書く事ができない。

ただ、これだけは書いておきたい。悲しい時にはきちんと泣こう。嬉しい時にはちゃんと笑おう。寂しい時には少しだけ勇気をだして好きな人の手をそっと握ろう。きっと、きちんとちゃんとそして、そっと握り返してくれるだろう。

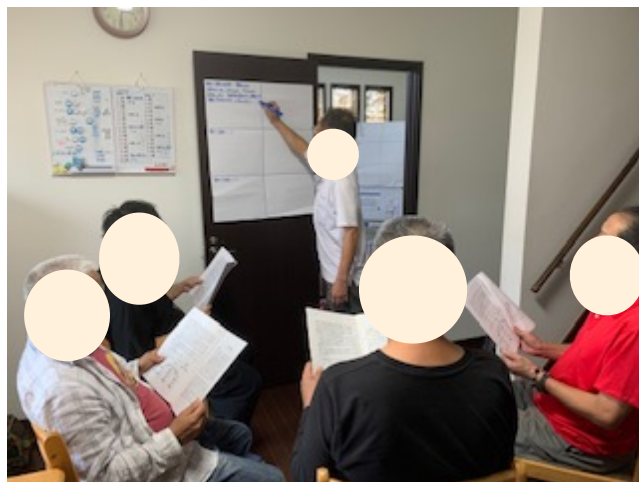
どんなものにも裏と表がある。美しい面と醜い面。あるいは自由と退屈が・・・。選択肢は多岐にわたり、選択は自分がする。忘れてはいけない。自由の裏には責任が、退屈の裏には忍耐が隠れている。

読後、「遠野物語」の炭取りが動いてしまうあの感じを覚えたなら、多分成功だ。綺麗事で万事上手くいく程世間は甘くない。勤勉でも怠惰でも流れる時は同質だ。皆に等しく流れる河の潮流に俺たちは乗って生きていると云う事だ。

年々歳々花相似 歳々年々人不同

## コン・ゲーム

コンゲーム (con-game)とは、信用詐欺という意味です。かつては薬物を使い続ける為に他人や自分自身を騙す必要がありました。薬物の再使用に至る生活習慣や感情の流れ、行動と思考パターンの見直しに目を向け、それを変えていくにはどうしたら良いかをブレインストーミングやロールプレイング、時には絵を描いたりして考え、答えを導いていくプログラムです。



## エンパワメント・プログラム

エンカウンター・グループは心理学者のロジャースが開発したグループカウンセリングの手法です。欧米でも実践されている治療共同体エンカウンター・グループをもとに日本で取り入れやすいよう工夫されたものがエンパワメント・グループです。エンパワメント・グループの特徴は、質問とフィードバックです。相手に気づきを与える質問と、その人が気付いていない肯定的な側面を伝えるフィードバックが安全な環境の中で行われる事で、グループに参加する一人ひとりに気づきと回復のための力がもたらされます



### スタッフの独り言

昨年年末から体調を崩してしまい正月は寝正月になってしまいました。

今年は健康第一でいきたいと思います。皆様もご自愛くださいませ。

最後に本年も栃木DARCをよろしくお願ひします。



## 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う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。

## 12月にステップアップした仲間

### Stage up

- ・ヒロ Stage 2～Stage 3へ

### Role Model

- ・該当者なし

### 3sc ウイメン

- ・該当者なし



## 12月の献金・献品

(献金) 他匿名者5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) 11名 2sc(回復) 23名 3sc(社会復帰) 14名 計48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。

## 「自分と野菜」

### 依存症のケケンタ

四角い窓の外秋深し今年最初の霜が降る。チクタク鳴り響く部屋のなか日々を直向きに生きてます。

大好きな和楽器バンドのオキノタユウという曲の一節なのですが 那珂川も寒くなり霜が降りてくると曲とマッチして好きなのです。

皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。自分は一昨日ぐらいから喉の違和感と鼻汁の症状があり もしかして風邪を引いた事に気づいてしまいました（笑）病院へ行き 今は大分楽になりました。今年の4月に退職し スリップしてしまい 保護費もすべて使い切り どうにもなくなりました。1ヶ月分の入寮費を貸して頂きB型作業所の工賃で少しづつですが お返ししているところです。正直保護費も全部使い スリップして再入寮させてもらえとは思いませんでした。本当に感謝です。スリップするまで自分は何がしたいのか？どうやって生きて行きたいのか？などあまり考えていなく 今思えば使っていた頃と同じ なんとなくかなと根拠のない考え方になっていました。目標もあまり立てずにいたし 人生を舐めていました。最近の短期目標は少し太ってきたので昼食のバランスを考えて行こうかなと思っています。いつもは何かハマると、そればかりになってしまい、偏ってしまうので 自分なりの楽しみながら実践し 継続して行きたいものですね。長期目標は、金銭感覚の修正や B型作業所工賃の貯金をしていきたいです。職員になってからアプリの課金など無駄なものにお金を使っていて調子にのっていました。食べ物も毎日無駄に買っては食べていて、特に夜食など今思い返すとホントにおかしくなっていました。恥ずかしいですね。そして最近職員さんの

目を盗んで施設内で飲酒えをしてしまいました。自分でも何がしたいのか？よく分からずスリップに対して甘く考えていて、バレなければ・・・という最低な思考が増えて行き、今回のスリップに繋がっていったと思います。先行く仲間に「次スリップしたら那須に移動だよな」と さすがに定期的なスリップは今回で最後にしたいしこれからどうして生きて行きたいのか？模索していきたいですね。スリップ話はこころ辺にしてプログラムの事などを書いてみます。農作業では夏には、小ナス、お米、じゃがいも、里芋、冬に春菊を栽培しています。それこそ今は農作業に対して思い入れもありますが、那珂川に来たばかりの頃はなんで土をいじったりしなきゃいけないんだよ！肥料は臭いし汚いから触りたくない！など、批判と否定ばかりしていてスタッフとして移動してきたのにプログラムをやらされている感いっぱいでした。それが不思議と仲間と一緒に生活したり 作業しているといつのまにか楽しくなったり、思い入れが出来上がってきます。毎年自分で苗を買って唐辛子などを作っています。これも好きになってきたからやっているのだと思います。作物は植えたから終わりではなく手入れをしなければ良い物はできあがりません。枝の剪定や薬剤の散布 草刈りなど色々手間を掛け 商品として出荷出来るのです。これは自分にも同じ意味なのでは？と思うようになりました。たくさんのセルフケアをして自分という野菜を世に出して自立して行きたいものですね。お袋も若いので焦らず、早く自立した姿を見せて安心させたいです。ここ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。



## 「アルコール依存症になった私」

### 依存症のしょうた

こんにちは、今回で3回目のニュースレターになります。よろしくお願いいたします。

私が、栃木ダルクに入寮して、はや1年9ヶ月が過ぎました。その間にいろいろな事がありました。なかでも楽しかったのは、日光のハイキングやギャザリングです。ギャザリングも日光ですが10月の日光は寒くて、びっくりしました。DJナイトが楽しかったです。寒い中で食べるカレーがおいしく記憶に残っています。

小学校の頃の私は、熊谷の自然が豊かな場所で生まれ、家の近くに森や沼があり、坂道を自転車で駆け上り、日が暮れるまで遊ぶといった元気な少年でした。中学校に入り親に欲しい物は何でも買ってもらい、部屋でゲームをする事が多かったです。学校に行ったら、部活の野球をするのが楽しくありませんでした。7人家族で、長男で妹が2人いました。実家は床屋で、将来はあとを継ぐはずだったのですが、この病気になるってしまってから継ぐのを諦めました。両親はショックだったと思います。しつけは特に無く自由奔放に育てられました。最初に酒を覚えたのは、1993年3月、熊谷の桜の木の下で覚えました。16歳の時です、自分の飲める量も知らなくて吐くまで飲みました。吐いて強くなれと、o教わりました。でも、覚えたての頃は本当に楽しくて高校2年の夏休み、18日連続で飲みました。友達の家で、よく集まって飲んでいて、そこの親父が酒を出してくれて、当時いい人だなあと思っていたけど、今考えると、高校生に酒を出すなんて悪い人だなあと思います。その頃から、飲み方がおかしかったのかもしれない。酒が強い人にアル中と、ふざけて言っていたのですが、自分がアル中になるなんて思ってもみなかったです。

昭和51年11月21日生まれ、現在49歳になります。24歳で人生絶頂期からの転落人生、うつ病をくり返し36歳でアルコール依存

症になり8度入院をしました。

20代半ば、下北沢で荒れた飲み方をしていました。スズナリ横丁のバーで朝まで飲み、朝の6時から立ち飲み「みっちゃん」で飲む、そしてランチでまた飲む、そして寝て起きてまた飲みに出かける。みっちゃんて知り合った人の家で飲んだり、京王線ちとせ烏山の駅のホームで、ちどり足になり線路へ顔面から落ち、特急にひかれそうになり世田谷のどこかの病院に入院しました。過食嘔吐を患い、10年くらい吐いていて、治ったと思ったら過食症になりました。当時48キロの体重が102キロまで増えてしまっ、体重が倍になりました。朝からウイスキーを飲んでしまっていて、彼女に注意されましたが「うるせー」とか言って全然聞きませんでした。スズナリ横丁のスナックなどで酒に酔って記憶を飛ばして、いろいろな客にテンションが上がって話してしまうので、どんどん出禁の店が増えていきました。病院を退院してからグループホームに入るのですが、そこでも酒を飲んでしまい、いられなくなりまた入院するのですが、ケースワーカーに栃木ダルクに行くように勧められました。

こんな私ですが12月でクリーン1年を迎えられる事が出来ました。バースデーをやってもらい凄く嬉しかったです。何をやっても長続きできない私ですが1年を迎えて少し自信に繋がりました。栃木ダルクに来て、本当に今では思っています。みなさん、これからも宜しくお願い致します。

## 今月活動予定

### 1月

- 8日 ダルク対抗駅伝大会 in 藤岡
- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 栃木県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 秋田ダルクお別れ会
- 15日 新春の集い 再乱用防止教育事業県庁
- 20日 東京都立多摩総合精神保健福祉センター家族教室  
再乱用防止教育事業県南
- 21日 地方独立行政法人 栃木県立岡本台病院プログラム
- 22日 栃木県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
- 24日 ダイアログカフェ
- 27日 栃木県宇都宮保護観察所プログラム
- 29日 栃木県宇都宮保護観察所プログラム

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