

SSKO

Remission

2026/3/3
NO.272

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「賢者は歴史に学ぶ」
- P2 栃木DARC職員
「畑とともに、回復と共に」
- P3 3rd StageCenter
「感じたこと」
- P4 3sc ウイメン
「生きたい」
- P5 1st StageCenter
「人生」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 2月のステップアップ
2月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「迷走」
- P9 2nd StageCenter
「アルコールとの出会い
から入寮まで」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「賢者は歴史に学ぶ」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

「賢者は歴史に学び、愚者は経験に学ぶ」という言葉があります。

これは単なる格言ではなく、依存症支援の本質を突く言葉だと、私たちは日々の現場で実感します。

依存症は「自分だけの問題」に見えます。しかし実際には、驚くほど共通した経過をたどる病です。最初は軽いきっかけから始まり、徐々に頻度が増え、問題が深刻化しても「まだ大丈夫」と否認が働く。そして、借金、家庭不和、健康被害、社会的信用の喪失へと進行していく——この流れは、多くの当事者に共通しています。

それでも多くの方が、「自分はそこまでいけない」と思います。

ここに依存症の難しさがあります。

回復者の体験談、家族の証言、過去の失敗事例、自助グループでの分かち合い、これらはすべて「歴史」です。他者の経験は、未来の自分の姿を映す鏡でもあります。

依存症は、自分の経験だけで学ぼうとすると、代償があまりにも大きくなりがちです。取り返しのつかない損失を抱えてから気づくことも少なくありません。だからこそ、他者の歴史を借りることが、回復への近道になります。

自助グループが有効である理由もここにあります。そこには数えきれない失敗と再生の歴史が蓄積されているからです。

家族も同じです。「今回は本当に反省し

ている」「次こそはやめられるはず」と信じ、何度も同じ経験を重ねてしまうことがあります。しかし、他の家族の体験や共依存の構造を学ぶことで、関わり方を変えることができます。

境界線を引くことは冷たさではありません。それは回復を促すための大切な支援です。

私たち支援者も例外ではありません。

当事者支援の難しさもここにあるかもしれません。自分の経験をクライアントに落とし込み、固執した支援になる可能性があります。過去の事例、エビデンスに基づく支援、他機関との連携。これらを学ばずに自己流に固執すれば、同じ失敗を繰り返してしまいます。

歴史を学ぶことは、謙虚さを持つことでもあります。依存症は、「経験から学ぶ力」が弱まる病とも言われます。だからこそ、他者の歴史を共有し、学び合う場が必要です。

回復とは、孤立からつながりへ向かう道のりです。そしてその道は、すでに多くの先ゆく仲間が歩いてきました。私たちは、その歴史の上に立っています。その歴史に学ぶことこそが、回復への第一歩なのです。



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。



やりますね!

「畑とともに、回復とともに」

B型作業所Remisson生活支援員

石崎 力

梅の花もほころぶ季節となりましたが、まだまだ寒さが残り厳しい陽気の今日このごろ、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

尚、花粉症をお持ちの方には、辛い季節ではありますが御自愛下さい。花粉症には、早めの対策が有効なようです。

話は変わりますが、先日、息子から「お父さん、ご飯でも食べに行こうよ」と電話があり嬉しくて二つ返事です承しました。数日後、会って楽しく食事を取る事も出来ましたし、孫たちや子供たちの事、元嫁の事、元嫁の両親、妹たちの事等、近況が聞けてほっとしたり、なつかしかったりしましたが、今さら心配しても仕方ない事は分かっているのですが、二十五年間もの間一緒に暮らしていたので、どうしてもやっぱり心配です。

私が若かりし頃、苦労や迷惑を掛け別れる原因を作ってしまったのに、年を取ったせいか最近みんなの事が良く思い出されます。

幸せになっていてくれれば、まだ救われるのですが、苦労しているようなので余計に心配です。

また話は変わりますが、野木の施設から那珂川の施設へ移動となり、早くも九ヶ月が経ち体力的にも精神的にも落ち着いてきましたし、那珂川での農作業も大分思い出してきました。それと言うのも、四、五年前は那珂川の施設でチーフを遣らせて頂いていて、その当時の私は全ての事に対して全力投球でした。もともと、負けず嫌いな性格の為、全てにおいて全力で作業していたと思いますが、数年後何も覚えていないのではシャレにもなりませんから、少しずつ思い出せて嬉しい反面、ホッとしている自分がいます。もう二度と忘れる事の内容

に、もっと真剣に取り組むようにしていきたいと思います。

今の時期、那珂川農場は閑散期で忙しくありません。この時期は冬の寒さもあり春菊だけの栽培にとどまっています。あと、一、二ヶ月すれば春菊は終わりに近づきますが、その分、茄子の定植や田植えの準備等が始まり忙しくなります。今年の夏も、各施設にスイカの差し入れが出来れば良いなと思います。

最近では、ダイヤログカフェや家族教室等への参加が増えてきました。参加が増えれば必然的に家族の皆さんとお会いする機会も増えます。こんな依存症者の私にも、耳を傾けてくれたり、質問などもしてくれたりします。私の体験談が、少しでもお役に立てれば嬉しいですし、回復のキッカケになっていれば幸いです。

もう、まもなく職員に採用して頂き三年が経とうとしています。これからは、もう少し自信を持ち的確な話を、みなさんに聞かせられるようになりたいと思います。この夏に還暦を迎える私ですから、思い出したり覚えるより忘れるほうが多いと思うので、人に聞くだけではなく忘れないためにも、メモに残す癖を付けなければいけないと思う今日この頃です。誰もだと思いませんが、年は取りたくありませんね？

永遠の十七歳のつもりで今まで頑張ってきましたが、最近は疲れも残りますし、体力の衰えを感じます。

大好きなサウナ通いを再開し、体のメンテナンスに努めたいと思います。永らく、お付き合い頂きありがとうございました。



「感じたこと」

依存症のキーくん

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。

はじめまして。脅迫的ギャンブラーのキーくんです。栃木の施設に繋がってからもう、一年という月日が流れました。自分の体感的にはものすごく早かったです最初ここに来た時は、自分は他の人とは違うと思っていたし。他のアディクションについても、物凄く偏見を持っていました。でも生活を共にしていると、そう思っていたものが決めつけでしなくミーティングで自分の話や他の仲間のお話を聞いているうちに自分も他の仲間と同じなんだと思うことが多くなっていきました。ここでは普通通ずかしくて言えないことも恥ずかしがらず言うことができます。

集団生活に関しても、最初は慣れず誰かと行動したりルールを守ったりするのが物凄く嫌だったのを今でも覚えています。

自分の今までの常識も育ってきた環境が違うと当てはまらないことが多くて大変でしたが今はもう慣れてしまって、一人で行動すると逆に心配になってしまいます。

他にもプログラムやミーティングを毎日していますが、クリーンという言葉については物凄く考えさせられます。

ステップミーティングでは認めたり信じたりしないといけないことがたくさんあります。自分はこのステップというものは、参考書のようなものだと思っててこれをいかに自分の合った形で取り組めるか活かせるかだと感じています。

クリーンについても、毎日クリーンでいないといけないという強制的なものではなく、あまり深く考えず、絶対最使用したらダメ！ではなく使ってもいいけど、もっと他に楽しいことあるから使わなくても良いよね！くらいの軽い感じで毎日過ごしています。そのおかげで毎日、欲求に苦しめられたりすることも今の所ありません。感謝しています。今は施設で、役割をもらってリーダーをやらせてもらっています。

最初施設に繋がった頃は、なんで自分の為に施設に来たのに他の人の手助けをしないとダメなの？なんで他の人と調和をとった

り仲良くしないとダメなのって思っていたんですけど、今は他の人の手助けをするのも調和をとるのも仲良くするのも自分の為だと思ってやらせてもらっています。今思うと全部我が儘だっただけですよね（笑）

家族についてはあまり触れたくないのは正直なところですが今まで物凄く迷惑をかけてたんだと思ったのは、施設に来てからなんです。それまでは逆に、お金も時間も物凄く奪っていたのに被害者ヅラばかりしていました。何か上手く行かないことがあれば家族のせいにして酷い言葉をたくさん言いました。

なんでお前が親なんだとか、なんで産んだんだとか一方的に言っていました。今思えば親からしたら、なんでお前みたいのが生まれてきたんだと思われていてもおかしくないなと思います。そういうことも言わず、自分の前では泣かずそれでも陰ながら応援してくれているのが今は感じています。

本当に辛かったのは自分ではなく親だったのではないのかなと、陰で物凄く泣いてたんだろなと思います。親というものは強いんだなと思いました。それもあってもう悲しませるのは嫌なので頑張ろうと思えたところもあります。親には正直なところ自分のことは何も考えず、自分のために時間やお金を使って欲しいですね。

今は目標や夢があるか？と聞かれれば無いと答えてしまいそうですがこの毎日の施設でのプログラムやミーティングを物凄く大切に一日一日を大事にして目標や夢を探せていけたらなと思います。贅沢できることは全くないですが、贅沢をしなくても毎日が今は幸せですね。施設につながってよかったなと今は心から思えます。これも全部誰かのお陰ですし、自分も誰かの役に立てるように頑張っていこうと思います。

素直になり感謝することを忘れず感謝することを大切にしていきたいと思います。



「生きたい」

依存症のモエモエ

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、自分を大切に生きる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。

こんにちは。依存症のモエモエです。依存症のって書くと、これを読んでくれているであろう大好きなおじいちゃんとおばあちゃんに「えっ」モエちゃん何の依存症なの！？ってショックを与えてしまうのでは！？とも思いますけど、察しのいい2人なら薄々全部気付いているはずって分かっているのこのまま進めます。

そしてね、冒頭には書いてないんだけど、ママがこれを読んでくれるか怖くて。私はママとあんまり仲良くなかったから恨みあったのかなあって思うんですけど・・・っていうのは私が恨んでいたからね。ここに来る前は、高校生の時にODとかリスカとか覚えちゃって、バレた時に家出したんだけど、まあ身ひとつでバイトした事もない私が生きていく為には、売春するしかなかったですね。いい意味で純粹。悪い意味で世間知らずだった私は騙されやすく、まあホストにまんまと引っ掛かりましたよね。そして有り余るお金。漬け込むスキかない私。

断れない私。新宿歌舞伎町。売人は寄って来ました。日本人が大体知っているドラッグはほぼ全部やったし、ハマるものにはとことんハマっちゃって。身も心もボロボロになってプライドを売り飛ばし得た金は、全部ホストとドラッグに消えていった。

何もかもが眩しすぎた18の春。そんな生活を数年続けて入院。退院。ホスト。ドラッグ。売春。リストカット。の繰り返し。そうして行き着いたのは、ここ、ダルク。私は少しでも嫌な事があるとすぐ号泣しておばあちゃんに電話。ちょっとでも寂しいと電話。だからここに来るにあたって電話が出来なくなると言われた時に絶望した。

おじいちゃんとおばあちゃんにえんえんと泣きながら話したいことが山ほどあったけれど、ここに来て電話出来ない生活で早2ヶ月。悲しい時もいっぱいあるけれど、ダルクの中で仲間と爆笑する時も、ああ楽しい、ああ幸せって思う時もいっぱいあったんだって、おじいちゃんとおばあちゃんと、そしてママにも伝えたくて、だからこのニューズレターが回ってくるのをずっと心待ちにした。

閉鎖病棟でおばあちゃんと電話している時、「ママもモエちゃんの事祈っているんだよ」って聞いた時、とっても驚いたんだ。そして今までの生温い場所からダルクの生活になって苦しい事がいっぱいあったのち、私はママに心から感謝しました。母子家庭で私のためにいっぱい残業して、涙も見せず、きつと陰で泣いてたんだろなって、今なら分かります。私はとっても太ってしまったから、あんまり会いたくないけど、生きていうちにママに再会して和解したいです。不器用に私を愛していたママに。

そして私はもう2度と自分の命を引き合いに出さない。「命に嫌われている」という曲がありますが、「軽々しく死にたいだとか、軽々しく命を見てる僕らは命に嫌われている」という歌詞が心に痛かった。

「死にたい」が私の口癖で、いとも簡単に発するその言葉で自分も周りも傷つけてきたけれど、お腹を痛めて私を産んでくれたママへ、沢山の愛情を注いで私を育ててくれたおじいちゃん、おばあちゃん、ママへ。私は頑張るよ。私は生きたいよ。



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。

はじめまして、この度ニュースレターを書くのは、はじめてとなります。

今現在那須ファーストステージセンターで生活をしています、なぜ私がファーストステージセンターにいるのかというと、アルコールで今までなんども失敗をして、一人ではどうにもならなくなったからです。

この施設に来る前は、本当にアルコールがとまるのかと心配していましたが、ここでの基本的な生活や日々のプログラムを通して、いまはまだ心配という気持ちは拭い切れませんが今のところ酒をやめて生活することができています。

私の生まれは、群馬県大仁田町というところで13歳の時にお酒と出会い、25歳で上京し約45年間お酒を飲み続けてきました。そのうちの約30年間はお酒を飲み喧嘩や博打など色々なことをして、計15回刑務所に務めることになっていました。

15回いった刑務所のほとんどが、私の酒癖の悪さが原因で、酒を一度飲むとみさかいなく悪いことを繰り返し、同じことをしてしまいます。

そんな私が今アルコールを飲まずに施設生活を遅れている訳ですが、ここでの生活が自分の為になるように、今日一日をたいせつに生活し、NAやミーティングに積極的に参加し、日々の棚卸や先ゆく仲間の話しを参考にし

「人生」

依存症のまーちゃん

て、この施設に何年お世話になるか分かりませんが、1年、3年、5年とお酒を飲まない期間を大切にしていきたいと思っています。

私は、53歳の時に上野駅近くで酒を飲み、若い子3人を相手に喧嘩をして、その時左頭部を打ち左半身麻痺というケガを負いました。それから麻痺はどんどん悪くなる一方で、今は歩く際に片足を引きずらないとならない状況にまでなってしまいました。

人と同じ動きができないことがとても辛く、ケガを負う前の元気がいいころの事をよく思い出し、同時にこの麻痺は一生治らない病であり、受け入れ向き合わなければならないとも考えています。

この施設に来て本当にアルコールをやめれてよかったと思う一方で、社会と離れてしまったと感じます、やはり都会の街を経験している私にとって、ここでの生活は辛く、ここまで落ちてしまった自分自信が情けなく思える今日この頃です。

末尾に、この施設にお世話になったことを宝物としてこの先を生きていきます。

それではこれにて失礼いたします。

プログラム紹介

ドック・セラピー

宇都宮市内に拠点を置く東日本盲導犬協会に毎週出かけて行き、仕事の一部を手伝わせてもらっています。具体的には盲導犬の散歩とグルーミング、シャンプーなど、大人し犬たちとのふれあいで生まれる癒し効果と、金銭の授受がなくても気分が良くなるという経験、また、盲導犬協会職員の方達の犬に対する無償の愛情を感じ、これまで薬物使用によって養われてきた「薬物を得る為に金銭を手に入れる」などの即物主義から解放されるという点でも効果を発揮します。



セルフケア

自己管理をする事です（自由時間）。他者からの援助をできるだけ得ず、与えられた自由な時間を自律的に考えて使う心身のケアをする時間となります。計画して仲間と食事をとったり、仲間と何かをしたり、身の回りの整理などをしてきたり金銭に至る全てを自分で管理してもらう余暇時間です。



スタッフの独り言

3月に入り少し暖かくなってきました。入寮者さんたちの表情も和らいできたような気がします。さて、今月は栃木ダルクセミナーの開催が予定されております。3月28日、宇都宮東口のライトキューブ3階中ホールにて13:00スタートとなります。どうぞよろしくお祈いします。

鶴野

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。

2月にステップアップした仲間

Stage up

- ・トシ Stage 2～Stage 3へ

Role Model

- ・マーちゃん エリナ メンバー～サポートへ

3sc ウイメン

- ・該当者なし



2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) 57名 2sc(回復) 23名 3sc(社会復帰)

15名 計55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。

「迷走」

処方薬依存のオオヤ

前回のニュースレターからあまり期間がなく、今回の文章を書くこととなりどのような事を書くか少し戸惑っています。文章には、自信が無いので最後まで温かい目でお付き合いしていただけたら光榮に思います。

私は、去年の12月末に施設の仲間に暴力を振るい施設を飛び出しました。

仲間に暴力を振るうこと、年末というのに施設を飛び出すという事どちらも周囲の人の迷惑など考えることができず、身勝手な行動をしてしまったと思っています。

ご迷惑をかけてしまった皆様には大変申し訳ありませんでした。

前回施設を飛び出してから3ヶ月という短いスパンでまた飛び出し、年明けから普通自動車の免許を習得しようと3scの施設長から提案していただけたのに白紙にしてしまった自分の愚かさで那珂川の仲間たちがコンビニに行っている間に施設を飛び出す自分の身勝手さには呆れてしまいます。ですが、施設のルールとしては違反ですが、8年ぶりに酒や依存していた処方薬を飲まず家族と年を越すことが出来たことは本当にうれしかったです。

9月に実家に戻ったときは、母と兄三人で今後のことを話す機会が作れませんでした。が、年末と年始に3人で食事をする中で自分の本心と話しながら大黒柱である兄の意見を聞きながら自分の希望だけでなく社会の中で働く兄と母の話を聞いて今後の自分の進路を決めることが出来てよかったです。自分だけ酒を飲むことが出来ない中で2人には気を使わせてしまいました。

「本当にダメだと思うなら帰ってきてもいいよ。」と第三者から見れば甘いであろう言葉も自分としてはとても嬉しかったのですが、普通自動車免許の免許がなければ、田舎町である自分の実家では、履歴書を書いても必要とされない事を鑑みれば実家に戻ることも出来ないのだと思いました。また、B型作

業所の一員として施設にお世話になり、ゆっくりやっついこうと思います。今までと違い、一日のプログラムで工賃がでます。農作業でゆっくりすることも出来ますが、お金が発生する以上しっかりとほかの方たちに合わせて作業することを学ぶ機会になると思うのでこの生活を仕事をしていると思い協調性を学ぶ機会として1日1日しっかりすごそうと思います。また、金銭管理をしてB型の工賃の貯金・普通自動車の免許取得・高卒認定試験の勉強など卒業まで時間もあるかと思っていますので今できることをやっついこうと思います。A型作業所に通り卒業することが施設では、出来ますし、普通に働けることが出来なくなったときに最終学歴によって働く選択肢がなくなってしまうことも避けられるからです。

14歳から薬物に溺れいろんなことから逃げてきてしまった以上つけを払わなければいけないと思っていますが、30半ばで改めて学習習慣の取得や自分の体力の衰えと向き合い筋力トレーニングを継続させることを学ぶことが出来たのも遠回りしたからかもしれせん。

最後に今回の件で自分に自信がなくなってしまいました。たくさんの方にも迷惑をかけてしまいましたし、今後は自分の身の程をわきまえ人に極力迷惑をかけないように生きて生きたいと思っています。最後までご愛読ありがとうございました。



「アルコールとの出会いから入寮まで」

依存症のリト

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。



この度、初めてニュースレターを書くことになりました、アルコール依存症のリトと申します。よろしくお願ひします。

私がアルコールを初めて飲んだのは中学校二年生の時に先輩に半強制的に誘われた飲み会です。初めてビールを飲みましたが、コップ一杯飲んだ所で顔が熱くなり、呼吸が荒くなってきました。その日はそのまま先輩の家で寝てしまいました。その時はアルコールを美味しいとは思いませんでした。

コップ一杯しか飲まずに寝てしまったので特に気持ちが良くなった訳でもなく無論二日酔いにもなりません。それからしばらくアルコールを飲む事はありませんでした。が中学校3年生になり同級生と飲み会をする事になりました。当時はアルコールを未成年が買いに行っても普通に買うことが出来ました。5人でお金を出し合いビールを買えるだけ買って友達の家で飲み始めました、一人がゲロを吐いてしまい、すべてのビールを飲み終わる前に解散しました。その時に飲んだビールで初めて酔っ払ったような感覚を感じました。

そこから話は飛びますが、高校を半年で中退して建築板金の会社で働く事になりました。面接で社長に聞かれたことは、運転免許は持っているかと、酒は飲めるのかと聞かれたくらいだったと思います。

現場から会社に戻ると毎日、ビールとウイスキーが用意してあり当たり前のように、みんなが飲んでから帰るという会社でした、社長が口癖のように言っていたのは、酒が飲めない奴は、仕事もできないと言っていたような気がします。仕事も酒も、順調に覚えて行きました。はじめはビールしか飲まなかったですが、徐々にウイスキーも飲むようになってい

き、人よりも多く酒を飲むようになっていきました、当然二日酔いで仕事に行く事もありませんでした。

段々二日酔いが酷くなると仕事を休むようになってたりしました、仕事にも行きづらくなり会社を辞めてしまいました、その時はまだ若くて仕事を探すことは簡単でした、同じ業種の仕事に就きましたが、その会社では仕事終わりに飲む事はなかったのですが、酒の味を覚えてしまったので自分から進んで飲むようになりました。食事に行っても食べ物を頼む前にまずビールを頼むようになっていました。

それから何年もアルコールを欠かさず飲む毎日が続きました。健康診断でアルコールを控えるように言われても改善せず飲み続けました。

そんな時、突然危機感を感じて、このままでは自分だけではなく愛犬まで死んでしまうと思い、野木のダルクの施設長に相談をしました、今から迎えに行くから見学でもしてみよう入寮を決めればよいのではないかと提案がありました。愛犬も一緒に住むことは出来ないけど、一緒に来てもいいと言う返事を頂き入寮を決めました。

大変感謝しています。

これからも感謝を忘れずに生活していきます。

今月活動予定

3月

- 3日 関東地方自立準備ホーム勉強会
- 4日 喜連川少年院プログラム
- 5日 関東DARC会議
- 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央
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 15日 那須短期大学開学記念式典
- 17日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 岡本台病院プログラム
- 19日 再乱用防止教育事業県庁
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 26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 令和7年度栃木DARCセミナー

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