

SSKO

Remission

2026/5/4
NO.276

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC職員
「依存症回復支援
における性差について」

P2 栃木DARC職員
「安心して安心
できるように」

P3 3rd StageCenter
「4度の命」

P4 3sc ウイメン
「回復するために」

P5 1st StageCenter
「アルコールと私」

P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言

P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告

P8 CF
「現在の自分」

P9 2nd StageCenter
「現在の自分」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「依存症回復支援における性差について」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

栃木ダルクは全国でも数少ない男女支援の施設です。しかしながら男女の支援については全く別物と考えても良いと思います。この23年の支援の中で私なりに感じた支援の性差を今回はお伝えしたいと思います。

依存症支援においては、性差の視点を取り入れることが重要です。性差とは単なる男女の違いではなく、依存に至る背景や進行の、回復プロセス、支援ニーズの違いとして現れます。これらを理解することで、より適切で効果的な支援が可能となります。

まず、依存症の現れ方には違いが見られます。男性の場合、アルコールやギャンブル、薬物など外向きの行動として表れやすく、社会的役割やストレス発散と強く結びついている傾向があります。一方、女性は処方薬依存や過食嘔吐、自傷、対人関係への依存など内向きの形で現れることが多く、感情や心理的負担と密接に関連しています。

次に背景要因についてですが、男性は仕事や社会的責任によるプレッシャーや、孤立の中で問題を抱えやすい傾向があります。対して女性は、DVや性被害などのトラウマ体験、育児や介護の負担、人間関係の問題などが影響している場合が多く見られます。そのため女性支援においては、トラウマへの配慮が不可欠です。

支援へのつながり方にも違いがあります。男性は自ら支援を求めることが少なく、問題を過小評価しがちであるため、動機づけを高める関わりが求められます。女性は支援につながるまでに時間がかかり、来所時には問題が深刻化していることも少なくありません。回復のプロセスにおいては、男性は行動の変化や社会性の回復が中心となる傾向があり、自助グループとの親和性が高いと思います。一方女性は、感情の整理や自己肯定感の回復、人間関係の再構築が回復の鍵となります。

このように、依存症支援における性差は支援方法を考える上で重要な手がかりとなります。ただし、性差はあくまで傾向であり、個人差が大きいことも忘れてはなりません。支援者は性差を理解しつつも、目の前の個人に焦点を当てた柔軟な支援を行うことが求められます。

したがって、依存症回復支援においては画一的な対応ではなく、性差や背景を踏まえた個別的な支援の設計が重要であるといえます。まだまだ勉強することはたくさんあります。やりがいのある仕事だとつくづく思います。



栃木 DARC®

「安心して安心できるように」

3rd Stage Center

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。



日ごとに暖かさを感じる時期となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。3rd Stage Centerでは通所を含め、男女合わせて25名以上の方々が日々プログラムに励んでおります。

さて今回は、昨年度作成し今年度より実施しているプログラム「AT-Recovery」についてご紹介いたします。AT-Recoveryは依存症の背景にあるトラウマや対人関係に焦点を当てたプログラムです（AT = Addiction & Trauma）。このプログラムで大切にしている視点があります。それは、「トラウマは過去の出来事ではなく、今の“人との関わり方”に影響している」という考え方です。つらい体験は、「人は安全か」「自分は大切にされる存在か」といった対人関係の土台となる自尊心に影響を与えます。自尊心が傷ついていると、他者の何気ない言葉や態度に対して強い不安や警戒心を抱いたり、人との距離感が極端になったりすることがあります。こうした“ズレ”は対人関係の中での傷つきやすさにつながり、その孤独や心の傷を癒す手段として依存行動と結びつくことも少なくありません。AT-Recoveryでは、このような背景に着目し、行動の修正だけでなく「なぜ、その反応が起こるのか」という理解を深めることを重視しています。認知行動療法と対人関係療法の手法を取り入れ、グループでの対話や振り返りを通して、自身の感情や対人パターンに気づき、安心できる関係の中で新しい関わり方を体験していきます。この積み重ねが対人関係の再構築と依存症からの回復の基盤作りにつながると考えています。

ダルクで行う回復支援の根幹にあるのは、「生きづらさを手放す」という考え方です。これは単に依存対象をやめるだけでなく、自分らしい生き方を再構築していくことを意味します。そして、生きづらさの背景には、幼少期の逆境体験などトラウマと関連したものも少なくありません。AT-Recoveryでは、過去の体験そのものを詳細に扱うのではなく、「過去の体験は今の生きづらさとどのようにつながっているのか」という視点を大切にしています。実際に実施したアンケート調査では、対象者の約半数の方々が幼少期の逆境体験を有していました（n=53）。これはトラウマが“ある”ということではなく、トラウマになってもおかしくない“体験をしている”という解釈ですが、回復支援において背景要因に目を向ける重要性を示唆するものと捉えています。現在は、AT-Recoveryの効果をより客観的に検証するため、評価指標の整備やデータの蓄積にも取り組んでいます。実践と検証の両面からより良い支援の形を模索していきたいと考えています。

AT-Recoveryは、「今の利用者に本当に必要なプログラムを作りたい」という思いから、募金活動を通じて実現したものです。ご協力いただいた皆様に、この場を借りて御礼申し上げます。このプログラムを通じて、回復を目指す方々が、人とつながりながら、自分らしく生きる“かたち”を見つけていくこと、その一助となることを願っております。



「4度の命」

依存症のキキララ

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。

こんにちは、薬物依存症のキキララです。

私は令和7年11月に栃木ダルクに入所しました。入所した理由は薬物依存症過剰摂取です。理由は腰痛、椎間板ヘルニアです。

近所のペインクリニックで痛み止めを処方されていました。ヘルニアの手術歴は2回。さらに悪化し続けていました。痛み止めでは効かず、自分で処方された薬を倍量飲む日々が続きました。これが3年前くらい。痛みもさらに増してきてしまいました。処方薬の効果が徐々に薄れてきてしまいました。そこからが大変、毎月処方されている量では、全然足りなくなり、通院間隔が短くなり、市販薬にも手を出して、毎日薬局めぐり。お金もどんどん飛んで行きました。しかし、市販薬は所詮市販薬、そんなに強い物は売っておらず、ありきたりの鎮痛剤でしかありません。

そこで処方薬と同じものと思う様になりはじめてしまい、とうとう輸入薬にまで、手を出してしまいました。

輸入購入後からは、薬の量が一気に増えはじめ、処方量の3倍から5倍を食べる様に飲む様になり、時々ふらつく事もしばしば。

ところがある日、意識不明の重体に陥ってしまいました。救急車で病院に運ばれ、ICU治療室へ。二週間の入院後、精神病院に転院し治療。薬物依存症の診断となりました。

腰の痛みが辛く、徐々に薬のオーバードーズに陥っていったのです。

約半年の治療後、再度同じ事をおこしてしまいました。

これを2年間に4回も。

このままでは医師から、次回やったら絶対命はないからね・・・と一言。

ヘルニアの痛みは、脳がくせをついてしまっている痛みの方が原因として考えられると。ともかく依存症をまおさなければダメ！と医師から言われました。

医師の紹介でダルクの事をしました。家族もいろいろ調べてくれて、ダルクにするべきとの意見。私はのる気は全くなかったのですが、なかば強制的に入所させられました。集団生活が苦手だったのもあるけれど、愛着のある我が家を離れたくなかったのです。

一度ダルクに入所しましたが一週間で離脱、家に帰ってしまいました。そこにはもぬけの空の家が待ちかまえていました。家族とは連絡も取れず、妻からの一言が。お父さんがキチンと治してくれるまでは、家族は誰も会いません。お父さんに死なれたら皆が悲しむだけだから頑張ってきて欲しいと。家族全員、子供4人、孫7人、そして母が悲しむ思いをさせないでほしいの事でした。そうおもって考え直すしかありませんでした。

決心をして、施設へ戻ることにしました。施設の皆さんは、とても親切で温かく迎えてくれています。ここダルクなら、なんとかやっつけていける。と感じてきました。

入所してから5ヶ月ほど経ちますが、家族の思いを絶対に叶える為に、そして自分自身の為に、2度と同じ過ちを繰り返さない為に、頑張っていきたいと思えます。

ガンバルぞーー！！
終わり



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。

「回復するために」

依存症のはーちゃん

初めまして。はーちゃんです。
これから書く内容に両親は驚くかもしれませんが許してください。私がここに来た経緯は覚醒剤取締法違反と麻薬及び向精神薬取締法違反で逮捕され、約3ヶ月の拘束生活を経て病院に保釈という形で入院にたどり着き、執行猶予3年の実刑判決を受けてDARCという施設に繋がりました。施設に入所してから頭の中は「どうやって退寮するか」ということで頭がいっぱいでした。初めての集団生活に慣れず施設に居る意味が分からなかったため、2週間後逃げるように入院しました。しかし私はそこで退寮したら生活保護を打ち切られるという現実をつきつけられ絶望しました。実家に帰ることも考えましたが、私は訳があって地元には帰れないので施設で頑張る決意をして約3週間で退院しました。今となってはあの時決意した私を褒めたいです。なぜなら、3ヶ月が経つ今私がなぜここに居るのか理解できたからです。私は昔から依存体質でした。中学で自傷行為に依存し、高校に入り酒・大麻・市販薬・処方薬のODにハマると自傷行為が自殺未遂へと変わり、色んな人に色んな迷惑をかけました。その中でも一番傷つけたのは家族と親友でした。そして高校2年生で「アルコール依存症」と診断されプログラムを受けました。そのプログラムは薬物も対象としていたのですがまさか自分が薬物依存症になるなんて思ってもいませんでした。私が薬と出会ったのは高校の卒業直前でした。当時彼氏はいましたが関わっていた異性がMDMAを持ってきたり一緒に使えたりキマッタのを覚えています。それからコカインや覚醒剤にハマりました。私は高校卒業後簿記の学校に通い始め、約1年間バイト、家族関係、彼

氏、交友関係、学校を両立し薬を使いながら簿記2級と運転免許に合格しました。私は公認会計士になるという夢があり学校に通い始めたら薬は控えるようにと考えていましたがそう上手くはいかず、薬にズブズブにハマってしまいました。使う頻度は月1～週1に増え1回に使う量も普通の3、4倍は当たり前になり、一番ひどかった時は叫んでいないと意識が保てないほどの量を使っていました。そして生活は崩れ何件も揉め事が起こり、私はそのせいでバイト、彼氏、友達、帰る家を失いました。その後は風俗で稼ぎながらホテルを転々とし日常的に薬を使う生活をしていたら一緒に薬を使っていた男を探しに来た警察に遭遇し逮捕されました。私は日々のミーティングで過去の話をする中で自分がどれだけ周りに迷惑をかけてどれだけ危険な生活で死の淵を走るような生き方をしていたか見えてきました。最後まで見捨てないでいてくれたのは家族だけでした。今まで迷惑の量は計り知れません。回復して必ず埋め合わせをしたいと思っています。私はやっと回復する決意が出来ました。決意したからには必ずやり抜きます。高校受験の時のように。ここには同じアディクトである心強い仲間がいます。日々欲求と戦う度に回復できるか不安になりますが、焦らず、ゆっくり仲間と支えあいながら頑張りたいと思っています。新しい生き方ができるように必ず回復するので待っていてください。最後まで見ていただき。ありがとうございました。



「アルコールと私」

依存症のサカ

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。

アルコールと出会ったのは幼少期からでした。父がよく飲んでいたので・・・。

飲酒をするようになったのは14歳、中学2年の冬頃でした。常習飲酒をするようになったのは、18歳からです。

話は変わりますが、生まれは茨城県古河市の古河病院で生まれました。18歳まで茨城県猿島郡三和町大字駒込です。

大変自由にわがままに育ちました。しかし、家庭内では虐待にあっていました。幼い頃から殴られ、怒鳴られ、おどされていました。犬は放し飼いで、うさぎや鶏やネコ、やぎが居ました。

そんなあまり良くない環境で育った私はどんどんアルコールにおぼれていくようになっていきました。

そんなアルコール漬けの日々を送っている中で22歳の時に強盗と傷害で逮捕されてしまいました。

思えばその時もアルコールを飲んでいて、すでにアルコールの影響が出ていたのかもしれない。

この時は幸いな事に執行猶予判決になりました。しかしその後もアルコール漬けの日々を送る事になっていきます。その後もアルコールでの傷害等で計7回の懲役に行く事になってしまいます。

22歳の初逮捕から今まで成人してからの半分以上を刑務所の中ですごしてきた事になります。

思えば無駄な時間を過ごしてきたなと思います。その時間をもっと家族と向き合う時間や恋人、子供との日々をもっと大切にしていけば良かったと心から後悔しています。

その元凶の全てがアルコールだったわけではないですが、アルコール依存がベースにあったと思います。

アルコールで酔っていて判断力が低下していたり感情のコントロールができていなかった事が原因の事が多かったと思います。

今さら後悔しても遅いことですが、アルコールが原因で兄と両親とも疎遠になってしまいました。

私を一番大切に思ってくれていた家族を私はアルコールで傷つけ裏切ってきてしまいました。

あの時は気づく事ができなかった家族の大切さが今の私には身に染みて感じています。

だから私は今、初めてアルコールを止めようと思いダルクに入り今の生活を送っています。

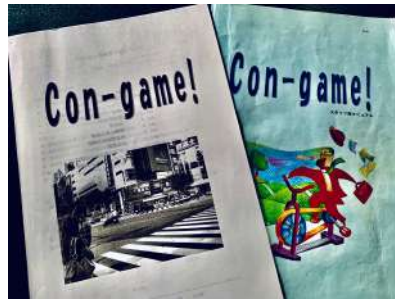
我慢の日々が続いています。いつか家族に認めてもらえるように日々生活しています。

あと何カ月、何年ダルクにいるかはわかりませんが、絶対に回復してまた、家族との生活を取り戻してみせます。

プログラム紹介

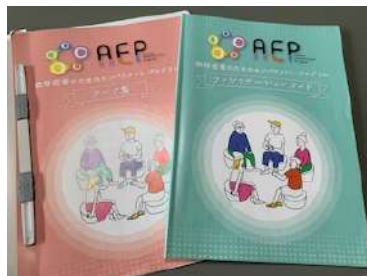
コン・ゲーム

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

暖かい日が増えてきましたね。最近AIの進化があまりにも早く、「そのうち人よりAIのほうが働いているんじゃないか」なんて話も冗談に聞こえなくなってきました。

時代の変化に負けず、無理せずゆっくり生きたいものです。

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。

4月にステップアップした仲間

Stage up

- ・ジロー Stage1～Stage2へ

Role Model

- ・タニ キキララ メンバー～サポートへ

3sc ウイメン

- ・セツ Stage 1～Stage 2へ



4月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様

他匿名者5名

(献品) フードバンク宇都宮様

他匿名者6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) 12名 2sc(回復) 24名 3sc(社会復帰)

13名 計49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。

「現在の自分」

依存症のヒコ

昨今、原油ナフサ、電気、ガス、お米食料品、食用油が高騰し社会生活していくのも大変な御時勢ですね。皆様はどのように生活なさって居られますか？五月のゴールデンウィークはどうお過ごしだったでしょうか？

私は、2017年5月に岡本台病院を退院と同時に栃木DARCISCに繋がりました。私の無力の力を認めるのに時間を費やしました、それは、自分自身のアディクションに対しての否認の部分が強く作用していたと思います。現在自分は、3月に那須ISCから那珂川CFに移動しまして、日々農作業を仲間と取り組んでおります。5月に子茄子、10月に収穫終了、春菊10月定植4月収穫終了、お米4月より9月稲刈り、ジャガイモを4月から7月収穫、玉ねぎ11月から6月収穫、スイカ5月から8月収穫、イチゴ4月から10月収穫終了、里芋4月から10月収穫終了、にんにく10月から6月収穫終了。農作業は早朝より作業開始ですが、いろいろすることが多く先行く仲間達に指導していただき日々切磋琢磨していますが、体力がないと大変な作業が多いのですが、仲間達と責任を持って取り組まないと良い野菜は出来ませんので真剣に取り組んでおります。以前居たISCにてのプログラムは座学でしたが、那珂川CFでは毎日農作業です。大変な部分も有りますが、仲間と協力し合って作業をこなしております。

最近の自分は、一日一膳、何か思いつくことをしようと思い実践しています。「一人で苦しめないこと」が特に大切だと思います、今までの自分ですと欲求が入った時点で葛藤することなく安易にスリップしていたと思います。今後は自分自身、葛藤してもダメなら先行く仲間と相談していくこと

が大切なので、スリップせず生活していきたいです。その為にはNA, AAの12ステップを再度見直すことが大切だと思います。自分の無力を認めて前向きにプログラムに取り組み、真の回復を目指さないと再発再使用に至るため、プログラムで勉強したコーピングスキルを活用できるようになるため、日々努力し日々の振り返り、仲間への相談、自分の苦手なこと割腹していかなければ施設生活が台無しになるかもしれません。後から来た仲間が終了していく中で取り残されていくのは自分として辛いですが、人間関係のトラブル、共依存、優柔不断、飽きっぽい自分自身の至らない部分を修正していかななくてはなりません。その為にはプログラムにしっかり取り組んで仲間を大切に、自分の欠点も見直していき「逃げない事」自分が変わるためにプログラムを大切にしていきたいと思います。最近では、信頼関係を実に付けたいと考えていますが、自分で勝手に判断して物事を進めようとしていたり、ほったらかしてしまったりと困ったから仲間と相談してみたり、出来ないことや、分からないことをやって失敗を沢山しつつ成長したいとか信頼関係を実に付けたいと言っている割には間逆の行動をとっている自分が居て本当に自分の力では変わりません。この壁を乗り越えるためにハイヤーパワーに祈ってから行動すること、仲間と助けを求めるとを取り組んで、昨日より今日をもっと良くして行くために行動していきたいと思います。



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。



「現在の自分」

依存症のまー君

皆さんお久しぶりです。如何お過ごしでしょうか？依存症のまー君です。今回、久しぶりなので何を書いたら良いのか分からないです。自分は、野木の施設に来て5月6日で20ヶ月になりました。最初のスタートは那珂川の施設から始まりました。入寮して1ヶ月位したらギャザリングで日光の霧降高原のキャンプ場やその後はソフトボールなどありました。野木の施設に来てセミナーやギャザリングやフットサルやソフトボールなどありました。1回目のセミナーでSEKAI NO OWARIのRPGでした。今年のセミナーではMrs. GREEN APPLEのライラックとスピッツのロビンソンを歌いました。自分は人前で歌うのが苦手ですが、何とか歌いました。皆も楽しく歌っていたので良かったです。自分は人間関係が大嫌いでしたが今は楽しくやらせて頂いております。でも、一時、自分の思い込みで退寮を考えて職員と施設長に相談したことも有りました。今になって、あの時退寮していたら、同じ事を繰り返していたかもしれないし施設によっては酷い虐めなどあったかもしれません。今は、気持ちを入れ替えて頑張っております。自分は、昨年の8月25日からサポートからリーダーに上がりました。リーダーになって良かったのは1日が充実しています。野木の施設には、猫の「アズ」もいるので過ごしやすと感じます。鍵当番の毎朝、事務所にいくと、アズが「ニャー、ニャー」と鳴いてます。それが癒されます。後、仲間が季節によって花壇に綺麗な花を植えてくれるので、それでも癒されます。野木の施設は本当に過ごしやすいと思

いは色々と有りますけど…。4月26日に北関東OSMがありました。色々忙しいかったです、やりがいがありました。6月には群馬主催のソフトボール大会があり、2週間後には、フットサルの大会があります。健康的には良いと思います。以前、那珂川の施設に茄子の畝作りに手伝いに行きました。那珂川の作業をしていると懐かしく那珂川の施設が恋しくなりました。戻れるなら戻りたいです(笑)野木でも、那珂川の便利屋や茨城ダルクの農作業に手伝いに行きます。その点では体重が増えたり減ったりしませんが、お腹が出るようになってしまいました。岡本台病院の定期受診の時、先生に相談した所、肝臓が少し悪いと言われました。その他にも睡眠不足などで、躁うつ病に近いとも言われました。依存症って言う病気は治せないけど、生活リズムや環境を変える事は自分で治せば改善出来ますが実行してません。食事でも基本的にカレーやシチューなど以外は、お米を食べません。休みの時は、朝、昼は、ほとんど取らず夕食のみ取ります。それでもお腹が減りません。こんな自分で頑張っているのが皆さんも頑張ってください。こんな文章ですが、これからも宜しくお願い致します。そして、お付き合いいただきありがとうございました。

今月活動予定

5月

- 7日 栃木県立矢板東高等学校講演
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 喜連川少年院プログラム
- 14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
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 岡本台病院プログラム
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム

6月

- 3日 群馬DARC主催ソフトボール大会
- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

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