

SSKO

Remission

2026/6/4
NO.277

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「依存症による認知の
歪みと対人関係への影響」
- P2 栃木DARC職員
「今必要なこと」
- P3 3rd StageCenter
「ダルク生活十年」
- P4 3sc ウイメン
「脱！怪人二重面相」
- P5 1st StageCenter
「依存症と自分」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 5月のステップアップ
5月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「振り返り」
- P9 2nd StageCenter
「今の私」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「依存症による認知の歪みと対人関係への影響」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

依存症は、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存行動だけでなく、「認知の歪み（物事の捉え方の偏り）」が生じやすくなります。その結果、対人関係にさまざまな悪影響を及ぼすことがあります。

代表的なものとして「否認」が挙げられます。本人は「自分は依存していない」「いつでもやめられる」と考え、問題を過小評価する傾向があります。そのため、嘘をつく、約束を破る、責任転嫁をするといった行動につながりやすく、家族や支援者との信頼関係が損なわれます。また、「被害的認知」も見られやすくなります。周囲からの助言や心配を「責められている」「否定されている」と受け取り、防衛的あるいは攻撃的になる場合があります。その結果、人との距離を取り、孤立が深まります。孤独感は依存行動を深刻化し、悪循環を陥りやすくなります。

さらに、「白黒思考」によって極端な考え方になりやすい傾向があります。「少し失敗しただけでも全てが無意味」と感じたり、「理解してくれる人だけが味方」と考えたりすることで、人間関係が不安定になりやすくなります。理想化と失望を繰り返し、感情的な対立につながることもあります。

依存症が進行すると、依存対象が生活の中心となり、周囲への配慮や共感性が低下する場合があります。家族や仕事よりも依存行為を優先

し、対人関係が利用的になってしまうことも少なくありません。

その結果、家族疲弊や共依存、社会的孤立などの問題が生じやすくなります。

一方で、依存症の背景には強い自己否定感が存在することも多くあります。「自分には価値がない」「どうせ理解されない」といった認知によって、本音を言えなかったり、深い人間関係を避けたりする傾向も見られます。

回復支援においては、これらを単なる「性格の問題」と捉えるのではなく、依存症による認知の歪みや防衛反応として理解することが重要です。支援者には、否定や説教ではなく、安全な関係性の中で本人の自己理解を支え、現実的な認知を取り戻せるよう援助する姿勢が求められます。

また、依存症支援の現場で重宝されるアドラー心理学では、「所属感」や「共同体感覚」の回復が重要視されています。勇気づけや対等な関係性を通じて自己価値感を回復することは、認知の修正と対人関係(原家族も含む)の再構築に有効であると考えます。



栃木 DARC®

「今必要なこと」

1st Stage Center

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。



梅雨入りの時期となり、天候が不安定な日が続いております。皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。1st Stage Centerに戻って来てから初めての夏を迎えています。土地柄的に湿度が高く、湿気対策を入念に準備してこの時期を乗り越えてゆきたいと考えています。

さて、こちらに来てから秋を迎えると、一年が経過することになりますが、施設を見守るという立場を考えた時に今の僕に足りないものがあるのを見えてきました。せっかくの機会ですので、より良い施設環境を作るのと同時に、僕自身の取り組むべきプログラムについてお話をさせていただけたらと思います。

今の僕が抱えている問題の一つは動機づけをうまく引き出す方法を知らないことです。依存症支援において動機づけが難しい理由は、依存行為が当事者にとって単なる問題行動ではなく、不安や孤独、生きづらさを和らげる「対処手段」として機能している点にあります。そのため、本人の中には「やめたい」という気持ちと、「また使いたい・逃げたい」という気持ちが同時に存在しやすいのです。

また、依存症では「まだ大丈夫」「自分はやめられる」といった否認が生じやすく、外部からの説得や指導だけでは行動変容につながりにくい。退所や家族関係などの外的要因による変化は一時的になりやすく、継続的な回復には本人自身の内的な動機づけが重要となります。さらに、薬物をやめた後にも孤独感や生活上の課題が残ることが多く、「やめた後の生活」が見えにくい点も支援を難しくしている側面があります。

そのため、依存症支援では正論による指導だけではなく、本人が安心して葛藤を言語化できる関係性や居場所づくり、小さな成功体験の積み重ねが重要となるわけです。しかしながら、僕自身の対人関係の未熟さゆえに、今一つ信頼関係を築くことができていないのが現状です。迎合するのではなく、話をしや

すい関係性を作るためにもコミュニケーションを積極的に取り、プログラムを活かしていく必要性を感じました。

依存や性格上の問題の苦しみから解放されるには「耐える」ことではなく「訴える」ことにあると考えています。そのためにも風通しの良い安全な環境づくりに力を入れたいと思います。

僕にとって表面化できない訴えや感情を感じ取ることが上手ではなく、なかなか隠れた問題を把握することに苦労しています。

過去の生き方が未だに尾を引いている状態ですので僕に与えられているプログラムを実践するとても良い機会なのかもしれません。

今まで与えられてきたものをメッセージとして他の方の回復の一助となるために今の僕に何ができるのか、せっかくピアサポーターとして近くにいるので、誰かに何かを与え、何かを伝えられるようになることが今の僕の願いです。

以上の事から僕の今必要なことは依存症や病気についてもっと知識や理解を深めること、信頼関係を築くこと、メッセージを伝えること、この三点を意識しながら施設生活を送っていかうと考えています。

僕自身が率先して回復へ取り組むことが何よりのメッセージに繋がると思いますので実践してゆきたいです。

まとまりのない文章となりましたが、このあたりで終わりにしたいと思います。最後までお読みいただきありがとうございます。

これからも暑い日が続きますのでどうぞご自愛ください。



「ダルク生活十年」

依存症のトンチキ

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。

依存症のトンチキです。十年目を迎えて変わったことは、たくさんあります。

今は、宇都宮のサードステージセンターに居ますが、自分は64歳になり、老人生活になりましたかね。でも、若い仲間が、刺激をくれるので、たくさん楽しむ様にしています。

そして今は、昨年、若い、ニューカマーが来ました。本命は、ギャンブル、そして仲間との生活が、始まりました。

若い仲間は、俺には優しく接してくれました。自分と生活をして行く事によりダルク生活を、感じてくれて慣れるのかなあと思っているうちに、あつと言う間に、サポートに成りました。彼の事だから自分なりに、カラーを出し、自分なりのサポートを作るだろなと思っていたら、あつという間に、自分なりのメニュー表を作り、買物に行き、自分なりの世界を作り初めたなど、感じました。

そして、仲間は、壁に、当たろうが、前に進みます。僕と居る事で、何かを感じると、彼は言います。でも彼の感じ方で、私の問題では、なかった様に思えました。

そして、今は、スタッフの一員として、事務所にいます。

自分は、サードステージの生活は、楽しく思われます。宇都宮は、僕の生まれて育った所です。私は、今は、B型作業をし、ミーティングに出るのは、日常ですかね。70と64のじいさん二人仲良くやっています。中間層の仲間、若い仲間と日々、笑いながら生活をしております。そして感じるのは、施設長です。安心の一言。和田さん、安定です。そうゆう職員の中で、いろいろ事に感じ方をする様にしています。

自分は、今は、褒めることが出来ないことがたくさんあるかもしれないが、楽しく考えていきたいなあと思っています。

これからはとりあえず、日常生活の安定です…いろいろ不備はないですが、この先、いろいろな、壁にぶつかります。自分なり仲間と相談、力をかけます。

今の楽しみですが、ゴルフ練習所に行くことですかね、今は遠のいていますが、まだ元気ですから、ゴルフ場にも出向きたいですね。それからタブレットを買いました。初めから仲間が、セットして教えてくれました。今でもソコソコです。

楽しいですね、タブレット

今度は、スマホでも持ちますか。今は若い仲間と、刺激をいただき、教えていただいています。

自分の生活は、新しい仲間のおかげで、楽しさも倍増しています。これからも、日々いろいろな事にチャレンジしたいなと思っています。そして十年ですが、自分の生活がかなり変わった事に、気付いたのは、今でした。

こうしてニューズレターを書く事になり、自分の反省だったり、先のことが見えてくるのかなと感じます。

また、将来普通の老後が向かえられたらいいなと思っています。

また、自分は、ダルクでの生活が、続き100歳までいけたらいいなと思います。

トンチキ



「脱！怪人二重面相」

依存症のゆーゆ

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。その安心感が私たちに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。

私は岐阜県の田舎で寿司屋の娘として生まれました。愛情いっぱい、でも厳しく育ててもらったと思いますが、幼少期から私は劣等感や自己否定が強かったと思います。私は可愛くない、兄の方が愛されている、いらぬ子だと常に思いつつも口には出さずに明るく生活していました。その頃から怪人二重面相だったと思います。小学3年生で初潮が来ました。その頃から家の薬箱から鎮痛剤を盗み、足りなくなると万引きをして持ち歩き、心がゾワゾワしたりどこか痛い気がする回数錠飲んでいてその行為は入院まで続いていました。本命のガスに出会ったのは中学2年生です。同級生から「脇シュー持ってきて」と電話があり、制汗スプレーを溜まり場に持っていくと友人達は袋にシューっとして吸っていました。シンナーでいいじゃんありえないとその時は思いましたが、数日後にその時の出来事がガスパンだと知り、正しくはライター用のガスを吸うんだと教えてくれ一緒にやってみました。脳が痺れて意識がすっとなくなっていきヨダレを垂らして心地よい妄想の世界に入っていました。天国へ行ったような気分で一瞬で虜。それからの私は止まることなくガスを吸い続けました。約30年間、他の薬物に手を出すこともありませんでしたが、とにかくガスを愛し、生活が破綻してもなお止まることはありませんでした。ずっと見守り、信じてくれていた家族もついに疲れ、諦め、委ねるという形で、約2年前にプログラムに繋がることになりました。病院でのプログラムを終了し、岐阜ダルクにお世話になりましたが、1年8か月の間、職員さんや仲間の力を上手に借りることができず2度のリラプスを体験して、今年2月に栃木ダルクへ移動をという提案が出ました。とにかくショックでした。自分は必死にやっているつもりだったので、施設に対する怒りと恨みでいっぱいになりました。しかしこの移動は私にとって絶対的な

ターニングポイント、チャンスだと信じています。環境が変わり少しずつ自分の色々な変化を実感しつつあります。自分と同じようにリラプスを繰り返した仲間との分かち合いの中で、リラプスしたからこそ得た感情や経験はムダじゃない。強みにしていくと思えるようになり、どうせまた使うだろうと思っていた私が、もうこれを絶対最後のクリーンにしたいと思うようになりました。またHSPという自分の生きづらさがあるということも新たに知ることが出来ました。中部・北関東の仲間たちが私にくれた言葉をいつも思い出し、ずっと拒絶してきた祈りと黙想を生活に取り入れ、走ることが大嫌いだった私が自主的に昼休みに仲間と走ることが大好きになっています。岐阜でのプログラム、生活は無駄ではなく間違いなく私の回復に役立っています。この場をお借りして感謝を伝えたいです。栃木ダルクにお世話になり、クリーンを延ばしていく事が今私に与えられた試練です。自分の生きづらさを理解し、変えていく。仲間と共に毎日素直な感情を出しながら生活していく。モヤモヤはすぐに相談して解消する。とにかく心を身体も健康に。「脱！怪人二重面相」今の私の目標です。読んでくださってありがとうございました。



「依存書と自分」

依存症のタニ

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。

自分が始めて薬物を覚えたのは14才の時でした。小学校の時は母子家庭で貧乏な時もあり、いじめにあっていました。中学校に入りグレ始め、薬物に手を出すのにあまり時間は掛りませんでした。最初はシンナーを友達と吸い始め、すぐに楽しくハマっていきました。

そして、高校に入りヤバイ先輩にシャブをもらって、そこからシャブにどっぷりとハマっていきました。シャブを手に入れる為に色々犯罪を犯していく事になります。

10代の頃は好き勝手やっても捕まることが無かったので薬も犯罪もうまくやれていてこのまま捕まるとは無いと思いきや稼いだ金で生活していました。そして20才の時に詐欺グループに入りそれをシノギにしていくことになります。

その頃は今のよう振り込み詐欺はまだなく違う詐欺をやっていたのですが詐欺で稼いだ金で薬・女・ブランド品と今思うとくだらない事にバカみたいに金を使っていました。

そんな生活をしていて3年。23才の時についに捕まることになりました。初犯だし執行猶予だろうと思っていましたがまさかの求刑9年となり正直シビレました。そこから実刑6年まで下がりましたが20代はほぼ刑務所の中で過ごすことになりました。31才で出所してマジメに生きようと思いましたが、今までまともな仕事をしてこなかったのがストレスからすぐにシャブを使うようになりました。

そのままシャブを使っていて33才の時にシャブで2回目の刑務所に行くことになります。その時は北海道の刑務所で務めたのですが北海道まで面会に来てくれたりする友人や出所してから仕事・住むところを用意してくれる人がいて、その人たちの為に

シャブは止めようと思っていたのですがしばらくしてまたシャブを使うようになってしまいました。

その間住むところを変えたり、悪い友人との付き合いをなくしたりもしてみたが薬を止めることができず、10年捕まることなく生活をしていましたがもうどうしようもなくなり、自分からダルクに電話して新潟ダルクに入所しました。

新潟ダルクで色々な事を学び今まで普通だと思ってきたことがおかしいという事に気付くもう大丈夫だと思いきや、外で生活してみようと思いきや退所して新潟で生活していましたが結局シャブを止めることができず違う所で学びなおしてみようと思いきや今栃木ダルクに入所してきました。

栃木ダルクでの生活は色々問題があっても良い環境だとは正直思いませんが、自分の問題点としてストレスでの薬の使用というのが一番多いのでこれも学びだと思いきや生活しています。

ちゃんと卒業できるかどうかはわかりませんが、自分の目標は社会で薬も使わず犯罪で生きていくのでもなく普通の人たちと同じように生きていくことなので少しでもここでその生き方のヒントを学べればと思っています。

今までこういう生き方をしてしまっているので生き方を変えるのはすごく大変だと思いきや。それでも残りの人生良いことは無いかもしれないけど楽しいことはたくさんあると思うのでその未来を思い自分を良くしていきたいと思いきや。

農作業

集団生活や人とのコミュニケーションが苦手だった依存症者が仲間と協力し農作業をする事で協調性の獲得や体力面の回復、薬を使う以前に社会で感じていた喜びや体を動かして得られる充実感、達成感を取り戻す事を目的としています。また、薬物を忘れて作業に没頭する事で薬物から自然に離れていき本来人間に備わっている生活のリズムを取り戻す事が出来ます。



農作業計画と確認

農作業プログラムが主となるコミュニティファームでは、週に一度ハウスミーティングに合わせて農作業の振り返りを行なっています。その週にあった反省点や改善点、今後の計画を皆で話し合っ、作業の問題点を共有する事で安全性や生産性の向上につながっていきます。また各々が問題意識を持つ事で、仕事をする事の大切さを感じながら今後の社会活動にも大きく役に立って行く事を期待しています。



スタッフの独り言

6月のじめっとした空気に、なんとなく気分が左右される日もありますがいつも通りの1日を過ごせたらそれで十分だと思いうようにしています。無理せず、少しずつ。特別なことが無くても、普通に過ごせたらそれでいい。

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。

Stage up

- ・JADE マックス Stage 2～Stage 3へ

Role Model

- ・ジロー サポート～リーダーへ

3sc ウイメン

- ・カナ ナメンバー～リーダーへ
- ・ヒロ Stage 1～Stage 2へ



5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) 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) 16名 2sc(回復) 18名 3sc(社会復帰)

16名 計50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おうための場所です。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。

「振り返り」

依存症のすず

皆さんこんにちは、随分と暖かくなりましたね。このニュースレターが届く頃は、梅雨に入っていると思います。皆さん体調など崩さないようにしてくださいね。

さて、何かから書こうかなってキーボードを叩きながら考えています。とりあえず僕のことを知らないメンバーもいると思うので自己紹介から入って行きたいと思います。僕は今現在栃木県で生活していますが、生まれは愛知県です。何で愛知の人がって思うでしょうが、ここ栃木県の栃木ダルクに繋がるまで色々ありました（警察、精神病院、刑務所）。僕はアルコール依存症ですが、実はそれだけではないという事がダルクに来て分かりました。アルコール依存症になる前は、ギャンブルやシンナー、大麻、タバコ、女、買い物などにも依存していました。ダルクに繋がって依存症って怖い病気だなんて思いました。僕はダルクに来て八年目になりますが、その間結構な数のスリップと二回の退寮を経験しています。一回目に退寮したときは、奇跡的に仕事に就けました。でも仕事が終わると酒を飲むようになり仕事も休みがちになりました。せっかく自分がやりたい仕事に就いたのに、長年の生活習慣というか仕事が終わったらまず酒だろみたいな考えがそうさせてしまったのだと思います。ほんと甘いですが考え方が、、、二回目の退寮の時は、実家に帰りました。久しぶりに父親と母親に会いました。あと大型犬が一匹いました。父も母も八十近いので少し弱弱しく見えました。家に上げてもらいましたが、何を話していいのかわからずあまり言葉は交わしませんでした。一週間ほど母の部屋で生活させてもらいましたが、僕はどこにも出かけることもなく一週間引きこもっ

ていました。このときは酒を飲む気にもなれませんでした。

結局、依存症って何、みたいなことを永遠と考えました。自分の頭ではどうやっても良い考えが浮かんでこないし、どうしても解らないのです。こんな時地元の友人知人に相談できたらいいのになって思いましたが、地元で散々やらかしてきたので今更合わす顔がないし本当に困り果てました。うだうだ考えていたら父が来て、お前ダルクに帰れと言われました。ここでも自分の甘さを痛感しました。地元に戻れば何とかなる、また親に金を借りればいいのか考えていたのだと思います。でも自分にはダルクに戻るしか今は、道は無いなと考えました。今思えば父の言葉に助けられたように感じます。

あれから五年位経ちます。今の自分は、やっとやりたいことが見つかって、今はそれに向かって今やるべきことは何かとか真剣に考えています。今まであまり真剣に物事に対してやったことが無いので少々戸惑いはありますが、素面の自分を信じてやっていこうと思います。ダルクにいる間は、酒は止まっていますが、ここを出たときが本当のクリーンタイムのような気がします。今の自分はまだ社会には出られません。きっと怖いのでしょうね。また酒びたりになったりギャンブルに走ったりするのがね。でもそんな事ばかりじゃ一向に前に進めないで、何とか今年中に更に良い方向に向かうようにして行きたいと思いません。最後まで読んでくれて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。



こんにちは、アルコール依存症のヒッシーです。

私は5年前、父親に包丁を振るいケガを負わせ殺人未遂で逮捕されました。その後、留置、拘置、鑑定留置の後、不起訴処分になり心神喪失者等医療観察法に基づく医療観察制度により、精神病院に2年6ヶ月あまり、882日間入院しました。医療観察制度の目的は、精神に障害を持つ人の社会復帰を促進するための制度です。心神喪失又は心神耗弱の状態で重大な他害行為（私の場合は殺人未遂）を行った人を対象にします。

私は離脱症状のために幻聴・妄想がはげしく、他害行為に及びました。父親を不審者と思いこみ、私を攻撃してくるものと思ったのです。

入院中は過去を振り返り大変でした。思い出したくないことや、考えたくないこと、納得できないことなど、思っていた通りに物事が運ばずイライラしたり、腹を立てたり、不安定な自分がそこにいました。その中で自分を省みたり、規則正しい生活や心のリハビリ、運動などで心と体のバランスを取り戻し気持ちも体調も落ち付きました。

退院後は手厚いサポートをしてもらっています。地域で必要な医療やケアを確保してくれる仕組みを整えてもらいました。手助けしてくださってい

「今の私」

依存症のヒッシー

るドクターや看護師、支援者の方々にはとても感謝をしています。

今は退院から1年と10ヶ月がすぎ、その間クリーンが続いています。そのクリーンを1日、1日積み重ね2年のクリーンを目指しています。そのことがモチベーションになっているのです。

最近思うのですが、長くクリーンを続けている仲間を見ていると大切な物や大事なことを持っているように見受けられます。それは大切な人だったり、自分の立場や大事な居場所だったりします。私にはまだそういう物が少ないので少しずつそれを見つけ、1日1日クリーンを続けていければいいと思っています。

そして、クリーンを続けてゆく大きな理由の一つに、謝ることができずに亡くなってしまった父親に対する供養になるものと思っています。

最後に思うのは、自分を許すことでしか変えられない気持ちもあるので、自分を許し心と体を健やかにし、やるべきことをやるべき理由でやる。それが私のこの先の目標の一つです。ありがとうございました。

今月活動予定

6月

- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 6日 ダルクスタッフ研修会
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 栃木ダルク全施設合同ハイキング（戦場ヶ原）
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 16日 栃木県関連期間会議
- 17日 岡本台病院プログラム 喜連川少年院プログラム
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
宇都宮保護観察所プログラム
- 27日 鳥取ダルクフォーラム
- 6. 26 ヤング該当キャンペーン
- 30日 2026 ダルク対抗フットサル大会

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