

SSKO

Remission

2026/7/3
NO.278

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「依存症回復過程における
共同体感覚の重要性」
- P2 栃木DARC職員
「近況」
- P3 3rd StageCenter
「昔と今」
- P4 3sc ウイメン
「色彩」
- P5 1st StageCenter
「那須ダルクに来て」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 6月のステップアップ
6月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「回復に向かって」
- P9 2nd StageCenter
「一年が過ぎて」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「依存症回復過程における共同体感覚の重要性」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

依存症からの回復は、単に薬物やアルコール、ギャンブルなどの対象をやめることだけではありません。孤立した生き方から、人とのつながりを取り戻し、自分らしく生活できるようになる過程そのものが回復です。その中で重要な考え方の一つが、アドラー心理学でいう「共同体感覚」です。

共同体感覚とは、「自分は共同体の一員である」「自分には居場所がある」「誰かの役に立つことができる」という感覚を指します。依存症のある方の多くは、過去の失敗や人間関係の傷つき体験から、「自分は必要とされていない」「どうせ理解してもらえない」と感じ、孤立を深めてしまうことがあります。その孤立感や自己否定感が依存行動を繰り返す要因となることも少なくありません。

回復支援の現場では、安心して話せる仲間や支援者との出会いが大きな意味を持ちます。同じ経験を持つ仲間との交流を通して、「自分だけではなかった」と感じることで、自分の経験が誰かの役に立つことを実感できるようになります。この体験は自己肯定感を高めるだけでなく、「回復を続けたい」という動機づけにもつながります。

共同体感覚は、「助けてもらうこと」と「誰かを支えること」の両方を大切にします。回復の初期には支えてもらうことが多くても、少しずつ仲間の話を聴いたり、施設の役割を担ったりすることで、自分も共

同体に貢献できる存在であることを実感できます。この「自分にもできることがある」という感覚は、依存症によって失われやすい自己効力感を回復させる重要な要素です。

また、共同体感覚は「一人で頑張ること」を求める考え方ではありません。困ったときには助けを求め、元気なときには誰かを支えるという、お互いを尊重し合う関係を築くことが大切です。助けを求めることは弱さではなく、回復を続けるための大切な力です。このような支え合いの関係が、再発予防にも大きく寄与します。

依存症からの回復は、人とのつながりの中で育まれていきます。共同体感覚を育てることは、孤立からつながりへ、自分本位の生き方から他者と支え合う生き方へと変化していく過程でもあります。そして、「自分はここにいてよい」「誰かの役に立つことができる」という実感が、回復を継続する大きな支えになります。回復支援において共同体感覚を育むことは、依存行動をやめ続けるためだけでなく、その人が自分らしく、安心して生きていくための基盤を築くことにつながるのです。



栃木 DARC®

「近況」

2nd Stage Center

秋葉 紀男

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。



暑さが日に日に増し、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。梅雨明けが街どうしい一方で、各地で開催される夏祭りや花火大会の話題も聞かれるようになり、ダルク内でも夏ならではの楽しみが増えてきた今日この頃です。

先日もダルク対抗のフットサル大会が栃木ダルク主催で宇都宮で開かれ、各ダルクの熱い戦いが繰り広げられました。サッカーワールドカップの開催の中の今大会ですからみんなのテンションもいつもの大会より高かったような気がします。これは選手もそうですが、運営側や応援する側もかなり盛り上がった大会になったと思います。先にも書いたようにこれからの季節はイベントが盛りだくさんで、出かけるプログラムが多くなってくるので、何かと忙しいけどそれ以上に楽しんでもらえる季節かなと思います。

さて題名にもあるように私が担当している2nd Stage Centerの近況を書いていきたいと思います。

現在、2nd Stage Centerでは12名の利用者が入寮し、依存症からの回復を目指して、日々プログラムに取り組んでいます。利用者一人ひとりがそれぞれ異なる背景や課題を抱えていますが、共同生活を送りながらグループミーティングやセルフケア、生活訓練、自助グループへの参加などを通して、回復に向けた生活を積み重ねています。

利用者の年齢層は30代から70代までと幅広く、最も多い年代は40代から50代となっています。この年代は長年依存症の問題を抱えながら生活してきた方が多く、身体的・精神的な影響に加え、仕事や家庭、人間関係など様々な問題を経験しているケースが少なくありません。一方で、30代の比

較的若い利用者や60～70代の高齢の利用者もおり、それぞれの年代に応じた支援や回復プログラムを提供しています。

現在の利用者の依存対象を見ると、アルコール依存症の方が大半を占めています。具体的には、12名中9名がアルコール依存症を主な問題として入寮しており、近年はアルコール問題を抱える方の割合が高くなる傾向が見られています。アルコール依存症は合法で身近な物質であることから、長期間にわたり問題が表面化しにくく、心身の健康だけでなく、家族関係や就労、経済面にも大きな影響を及ぼしている利用者が多いことが特徴です。

残る3名については、ギャンブル依存症、違法薬物依存症、その他のアディクションを抱えている方が入寮しています。以前と比較すると、違法薬物、特に覚せい剤を主な問題とする利用者は減少傾向にあります。その一方で、アルコールやギャンブルなど、社会の中で比較的身近に存在する依存の問題が増えており、依存症の形態が変化してきていることがうかがえます。

依存対象は異なっても、背景には生きづらさや孤立、ストレスへの対処の難しさ、自己肯定感の低さなど、共通する課題を抱えている利用者が多く見られます。そのため、2nd Stage Centerでは依存物質や依存行動だけに焦点を当てるのではなく、一人ひとりの生活背景や心理的課題にも目を向けながら支援を行っています。利用者同士が体験を共有し、互いに支え合う環境を大切にする事で、依存症からの回復だけでなく、地域社会で安定した生活を送ることを目標に日々のプログラムを実施し継続支援をしていきます。



「昔と今」

依存症のトシ

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。

夏空がまぶしい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

私は施設に入所してから、今月で2年目を迎えようとしています。今回は、施設につながる前の自分と、現在の自分について振り返ってみたいと思います。

私は北海道で生まれ育ちました。地元でいた頃からお酒は飲んでいましたが、特に大きな問題を起こすこともなく、ごく普通の会社員として働いていました。しかし、30代後半のときに勤めていた会社が倒産し、人生の歯車が少しずつ狂い始めました。地元で再就職することもできず、その場所に居続けることがつらくなった私は、関東へ出て働くことを決意しました。しかし、新しい仕事にはなかなかやりがいを見いだせず、職を転々としながら生活していました。建築関係の仕事をしていたため、仕事仲間と酒を飲む機会も多く、次第に飲酒量が増えていきました。二日酔いのまま仕事に行くことも珍しくなくなり、今思えば、その頃からアルコールに振り回され始めていたのだと思います。そんな生活を続けていたある日、健康診断で肺結核が見つかりました。肺結核は長期間の治療と入院が必要な病気で、私は約9か月間の入院生活を送りました。その間、仕事を続けることはできず、生活保護を受けることになりました。退院後はアパートで一人暮らしを始めましたが、友人も知人もいない土地で孤独な毎日を送っていました。「病後だから仕方がない」と自分に言い訳をしながら働こうとせず、毎日酒を飲んで過ごすようになりました。最初は気楽な生活だと思っていましたが、次第に何事にもやる気を失い、生きる目的も見えなくなっていきました。そして、その頃から嫌なことや困難に直面すると、すぐに逃げ出す癖が身につけてしまいました。不安や苦しさを紛らわせるために酒を飲み、問題から目を背け、その結果として犯罪を繰り返すようになりました。そんな生活を続ける中で精神科病院につながり、アルコール依存症と診断されました。

治療を受けている間は一時的に飲酒をやめることができました。しかし、「薬を飲んでいても酒は飲める」と分かったと、すぐに再飲酒してしまいました。そして4度目に逮捕された際

の裁判で、執行猶予付きの有罪判決を受け、現在の施設につながるようになりました。入所当初の私は、「嫌になったらまた逃げればよい」と考えていました。それまで利用していた施設では依存症の回復プログラムもなく、病院では薬が処方されるだけでした。断酒会を勧められることはあっても、本格的な回復のための取り組みはありませんでした。しかし、現在の施設では依存症について学ぶプログラムがあり、夜にはNAミーティングへ参加する生活が始まりました。それまでの私は生活リズムもなく、ただだらりと過ごしていましたが、施設では日中にプログラムを受け、夜はミーティングに参加する規則正しい生活へと変わっていきました。

最初は集団生活も苦痛で、座学のプログラムも退屈に感じていました。長年勉強から遠ざかっていた私にとって、とても窮屈な環境でした。また、仲間との関係もうまく築けず、たびたび衝突していました。そんな状態のまま1年ほどが過ぎた頃、ある仲間が私にこう言ってくれました。「同じ結果になるのなら、やり方を変えてもいいんじゃないか。自分の思い通りにならなくても、それでいいんじゃないか。」その言葉を聞いたとき、自分がどれほど頑固で、自分勝手な考え方に固執していたかに気づかされました。そして、それまで避けていた相談を仲間にするようになり、自分の気持ちを正直に話すようになりました。

その後、今年2月に野木の施設から宇都宮の3ステージセンターへ移ることになりました。現在は役割も与えられ、日々回復のためのプログラムやNAに参加しながら生活しています。

振り返れば、以前の私は問題から逃げ続け、酒に頼って生きていました。しかし今は、一人で抱え込まず仲間と相談し、回復のために行動することを学び始めています。もちろん、まだ道半ばです。しかし、過去と比べると確実に変化している自分を感じています。これからもプログラムやNAに参加し、一日一日を大切に積み重ねながら回復を続けていきたいと思っています。そしていつの日か、社会の中で責任を持ち、胸を張って生きていける人間になりたいと思っています。



「色彩」

依存症のミサキ

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。

今年の3月でクリーンタイムが5年になり、私の中で継続することができるようになってきたかと思った瞬間もありましたが、それは思い込みでした。

私は仕事を辞めると言いだし、周囲に迷惑をかけ、無責任な行動や人を心配させる言動を繰り返し、鬱状態に陥りました。再使用の前には再発があります。その再発に私は陥っていました。

鬱状態で何も手につかないのに、未来のことを考えなくてはならない。消えたい気持ちがあるけれど、もう自殺を行動に移してはいけない。相談もできない。考える力もなくなり、動悸やめまいがして、体調も悪い。もう無理だ、もうダメだ、もう消えたい。そんな考えでいっぱい、苦しかったです。

犬になりたいと思っていました。本部で飼っているボルゾイのエルになりたいとずっと思っていました。でも仲間が、「エルだって、ミサキさんになりたいと思っているかもしれないですよ」と言ってくれて、そうだよなと思うようになりました。エルはずっと同じことの繰り返しで、ご飯も同じものしか食べられない。行ける場所もお散歩コースと事務所、本部の庭、ドッグランの広場くらい。きつともっと広い世界で走り回ったり、他の仲間と楽しく話したりしたいはず。私は満たされているはずなのに、それに気付いていないのです。勿論大前提としてエルはエルで幸せそうにしていますが、私になりたいと思っているかもしれない。私は私で幸せなことに気付かなければならないと思いました。

犬の視界は青、黄、灰色だそうです。私はずっと犬の視界は白黒だと思っていました。私の見ている色と、エルの見ている色は違

うけれど、季節の移ろいやイベントに触れて、心地よさを感じたり、喜びを感じたり、同じものを同じように楽しいと感じたり、幸せに感じたりしているかもしれないですね。

私は私に与えられた幸福に感謝しなければと思います。これから先は手の中にあるものを大切にする生き方を選んでいきたいです。それができるようになることが、私の課題のひとつでもあると感じています。

私は私の得意分野がわかりません。今までやってきたことの何もかもが通用しない社会でした。それがつらかったです。これからは自分らしい回復をしながら、自分のできる社会との関わり方を見つけていこうと思います。自分にできることを見つけて、それを伸ばしていくことも必要だと感じられた1年でした。

終わりや別れはいつでも悲しいものですが、それが今後の出会いや発展を生むものでもないと信じています。私も頑張って、色々なものに目を向け、それを味わってほしいと思います。この5年間で得られたものを忘れずに生きていきたいです。

今まで関わってくださった方々に感謝いたします。本当にありがとうございました。これから先もよろしく願いいたします。

（エルは6月5日で5歳の誕生日を迎えました。ずっとずっと長生きしてほしい気持ちです。また、グレッチェンとジョージナが1日でも長く健やかに生きてくれたらと思っています。）

ここまで読んでくださってありがとうございました。



「那須ダルクに来て」

依存症のノリ

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。

依存症のノリと申します。今回のニュースレターで、アルコール依存症になって入寮に至った経緯と入寮後の心境と、今後ダルクにて行っていきたいことを書きたいと思います。

まず、私は以前からお酒が好きで缶チューハイを毎日一本飲む程度でした。しかし、会社のストレスから飲み方が変わり、家買いしていた缶チューハイから、会社帰りに焼酎25度を買って家の駐車場で飲むというスタイルに変わり、お酒に強いほうではなかったのに、家に帰ったら食事を摂らずに寝てしまうことが続きました。それを見かねた両親が、アルコール専門の病院を探し、岡本台病院を見つけ、診断の結果アルコール依存症と言われ、令和元年に入院しました。2週間の入院でアルコールのプログラムを受け退院、6ヵ月程は断酒をしていましたが、ある日コンビニに入り、「一杯なら大丈夫だろう」と、飲んだ時から以前の生活に戻り、両親にばれないように飲んでいました。しかし、駐車場で焼酎を飲んで物足りなくなるようになり、飲んだ後、またコンビニへ行き追加で焼酎を飲むようになり、以前の食事を摂らずに寝てしまうスタイルに戻ってしまい、両親に飲酒がばれてしまい、玄関を監視される日が続き、見かねた両親は令和8年1月中旬ごろ、岡本台病院に通院、その日のうちに再入院が決定しました。その時は、1ヶ月の入院で再度プログラムを受けましたが、退院後、父親から激怒されストレスが溜まり、退院初日に焼酎を飲み、毎日飲んでいたことを両親が知り、2月の日曜日、岡本台病院の緊急病棟へ再入院しました。その時、会社を休職していて、3月14日までに復職しなければ退職になると告げられており、期限前に退院し3月14日に職場へ行きましたが、期限ぎりぎりに来て何も準備していないという会社の意向で退職が決定しました。また私は、結婚していましたが、無職になった人とはいられないとのことで用意されていた離婚届に名前を書き、離婚しました。

別れた後は、無職になり自由になったことで両親の目を盗み飲酒を続けた結果、再入院しましたが、担当医から「お酒から離れた場所で過ごして、脳からお酒を離さないと駄目」と告げられ、今住まわせていただいている、那須の栃木ダルク・ファーストステージセンターにたどり着きました。

入寮した際、思ったことは周りに建物はなく、孤独感でいっぱい施設長に何度も退寮を申し入れました。また、場に慣れないこともあり、不眠が2週間ほどほど続きました。入寮から1週間して再入院して今後のことを考えたいと思い、担当医に伝えましたが「再入院には早すぎるし、今、再入院したらダルクに戻りたくなくなる」と、告げられ、再入院は認められませんでした。通院前から自室に一人であることが多く、始めは「早く退寮したい」ということを毎日考えていましたが、NAやダルクミーティングに参加して、神が「お酒に対する治療」と「人生の休息时间」を、私に与えてくれたと思えるようになりました。

まず、ダルクに来てやってみたいことを書いていきます。昔から花を育てたりするのが好きなので、庭にひまわりを植えたり、家庭菜園を作り自給自足で野菜を育てられたらいいなと夢はいっぱいです。趣味を増やし、ダルク生活を楽しまたいと思っています。

今後、ダルクで過ごすにあたり、クリーンな日々を継続できるよう無駄なこと（アルコール等）は考えずプログラムに取り組み、自分の生き方を省みたい、そして、一度きりの人生だからこそ、一日一日を大切に生きていきたいと思っています。

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くます。



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

2SCでは、この春から育て始めたゴーヤやミニトマトが少しずつ大きくなり、施設の周りにも夏らしい緑が増えてきました。毎日少しずつ成長していく植物の姿を見ていると、回復も同じように焦らず一歩ずつ積み重ねていくことが大切なのだと改めて感じます。

これから本格的な暑さが続きます。こまめな水分補給と十分な休息を心掛けながら、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

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。

6月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・キーくん メンバー～サポートへ
- ・ヒコ ヒロ メンバー～リーダーへ
- ・ベー リーダー～チーフへ

3sc ウイメン

- ・該当者なし



6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) 他匿名者7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) 13名 2sc(回復) 18名 3sc(社会復帰)

17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。

身体にこたえる猛暑が続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。那珂川では、総員六名の仲間たちが、それぞれの担当を決めて一致団結しながら作業に励んでいます。ほとんどのメンバーが農作業が初めてで、どこから手を付けていいのか分からず職員に指導を受けながらの手探り状態で進めている状況です。実際には作物を作るにはその畑の土作りから始めるわけで、これがまたわからない。耕すくらいならわかるのだが、その後、化学肥料になるとチンプンカンプンです。学校の理科の教科書に出てくるような窒素リン酸カリウムなど理科の復習のような感じがしています。更に土壌調査にまでなると科学の勉強かと思うほどだ。種まきになるとどれがどの種か訳も分からず、言われた通りに蒔いていると言う感じで、本当に実になるのかどうかは分からない。水もやることはやるが、やりすぎてはいけないし、足りないともっと困ることになる。作物には手入れが必要だが、雑草はほったらかしでもどんどん伸びてくる次第で、雑草は本当に強いということが身にしみて分かるようになる。更に茄子のように一枚一枚葉を取り除く作業までくると腰痛、肩こり、立ちくらみ等体にも障害が出てくるようになる。またキャベツのようにモンシロチョウにモチモチの野菜もある。当然の事ながら、青虫だらけのキャベツの出来上がりとなる。対策として皆で虫取り網を買ってきて子供の時代を思い出してモンシロチョウ取りをしようとしたが効果があまりないようなのでこれは没になった。後は病気感染症らしいのだが詳しいことはよく分からないし、事前に薬を散布しなければならない。やることは多いし、なかなかの重労働だ。手入れ

「回復に向かって」

依存症のケイちゃん

をしたからといっていい作物ができるとは限らないし、天候に左右されるし出荷ベース（JA規格）に適合するもの適合しないものも出てきている。不揃いの作物たちとはよく言ったもので、色、形、大きさ等本当は様々なのだが、肥料やら剪定やらで、規格化された商品としての作物を目指している。食べ物としての味には変わりはないのだが売り物としての作物には差ができてしまう。なんとなく自分と似ているような気がしてしまうのは考えすぎかもしれない。それにしても真夏の作業は暑いしキツイ熱中症にでもなりかねない。作業着姿が似合うとは思えないが、それなりにやっている。炎天下の作業が好きとは言えないが、それなりにやっている。農作業に関心があるとは言えないがそれなりにやっています。飲酒欲求がないとは言えないが、飲まないでやっている。回復をしたいとは言えないが、回復を目指して自分なりに一生懸命頑張っている。作物にもやはり手入れは必要で、そのためのプログラムだと思っている。最後になりますが農作業を楽しむのはいい。仕事として見ればやはり個人の適正があるといえる。重複障害ゆえ不向きはあると思う、雇用の対象となり得るかどうかもわからない。ただし社会的な受け皿として依存していることは確かで、地域の人たちとの繋がりを通して働き手としての社会参加、現実の働きがそういう結果となってい気がする。それにしても毎日アツイ^^

暑さ厳しき折、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます



「一年が過ぎて」

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。



アルコール依存症のリトです。
ちまじました。で3月31日に入寮して一年が経ちました。

入寮したての頃は一日が長く感じましたが、最近はあるという間に終わってしまうように感じます。

入寮のきっかけはアルコール依存症ですが、覚せい剤に依存していたこともありました。覚せい剤を使っていた時はアルコールは一切飲まずに覚せい剤だけを使い続けていました。別件での逮捕でしたが2回とも覚醒剤が出てしまい余計に求刑が長くなってしまいました。

出所後少しだけ覚醒剤をやりましたが、止めることを決意しました。その時に覚せい剤の代わりにアルコールに切り替えました。アルコールは合法なので何も気にせず飲み続けました。結果アルコールの量はどんどん増え、自分では調節して飲むことが出来なくなりました。覚せい剤を止めて15～16年ぐらいになりますが自分で使うことはしませんでした。販売は数回してしまいましたが、覚せい剤はアルコールのおかげもあり無事、止める事が出来ましたが、アルコールはなかなか止めることが出来ずにいました。飲んでも誰からも罰せられる事も無いし、いつでも何処でも購入することが出来るため気軽に飲み続けていました。ですが量がどんどん増えていくと体調の悪い日が増えてきて、仕事にも影響がはじめ、仕事を休んで一日中アルコールを飲んでいた時もありました。入寮する直前には朝、マメ(愛犬)と散歩をしている時に酒を飲んでもいないのに、突然転んで起き上がれなくなったり、足を踏み外して階段から落ちたりしました。そこで真剣に考え、誰にも相談せずダルクに電話をしました。すると施設長

から一度、見学に来てみるかと言われ、まず見学をさせて頂きました。酔ってフラフラな状態で見学をしました。そんな状態でしたが、施設長にマメとは一緒に住むことは出来ないけど別の施設で面倒見るから一緒に連れて来てても良いよ、と言って頂き入寮を決めました。入寮して数日間は離脱症状が強くほとんど記憶がありません。気が付いたら鍵のかかった病室に入院していました。入院しても一人で風呂に入ることも出来ず、看護師に体を洗ってもらったり歯磨きをするときも車椅子で移動をしていました。食事でも看護師に食べさせてもらはなくては食べる事が出来ませんでした。入寮当時は58kgの体重が現在は78kgに増え、順調に回復していますww

とにかく食べ物がおいしく感じ、体力も随分と回復したような気がします。もともと体重が80kgを超えていた時期もあるので体重はあまり気にしていません(お腹の出っ張り方が以前とは違うような気がしますが)・・・

これからもたくさん食べて体力の回復に努めたいと思っています。

今のところアルコールを飲みたいと思いませんが、飲みたくなった時にどう乗り切れるかがわからず、飲んでしまうかもしれませんが、その時にはまたやり直したいと思っています。

回復にはまだ時間がかかるかもしれませんが、焦らずに行きたいと思っています。

今月活動予定

7月

- 3日 那須看護学校生実習
- 4日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 岡本台病院プログラム 喜連川少年院プログラム
- 16日 栃木県立特別支援学校 宇都宮青葉高等学園 講演
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 23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
- 24日 ダルク対抗ソフトボール大会
- 25日 社会を明るくする運動
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 31日 南那須保護区保護司会との交流会

8月

- 1日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 2日 茨城ダルクフォーラム
- 4日 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
特定非営利活動法人障害者団体定期刊
東京都世田谷区祖師谷三—一—一七—一〇二号

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