

SSKO

Remission

2026/8/31
NO.280

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「アディクションの
夢を見る意味」
- P2 栃木DARC職員
「新しい事を始める」
- P3 3rd StageCenter
「咲かしたい」
- P4 3sc ウイメン
「自分の現状」
- P5 1st StageCenter
「回復に向けて」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 8月のステップアップ
8月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「自分らしさとか」
- P9 2nd StageCenter
「意識改革」
- P10 今月次月活動予定



栃木 DARC®

「アディクションの夢を見る意味」

暑い日が続き外に出るのが大変です、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑い日はエアコンをつけているといえど寝苦しいものです。そんな時には悪夢をみがちです。今回は回復中の利用者からよく聞く、アディクションの夢について考察してみたいと思います。

特に回復初期には起こりやすく、「夢を見た＝再使用したい」「回復が後退している」と単純に考える必要はありません。

『夢に考えられる意味』

・脳に残った記憶の処理：依存行動を長期間繰り返すと、場所・人・感情・快感などが強い記憶として残ります。睡眠中にそれらが再生されることがあります。

・ストレスや欲求の反映：疲労、孤独、不安、人間関係の問題などが強い時期に、依存対象が夢に出てくることがあります。

・回復過程での心理的な整理：夢の中で「使ってしまった」「飲んでしまった」と焦り、目覚めて安心するケースもあります。これは現実では使わないという現在の自分と、過去の記憶との間を脳が整理しているとも考えられます。

・再発リスクを考えるきっかけ：夢そのものが再発を意味するわけではありません。ただ、夢と同時に現実でも強い渴望、孤

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

立、睡眠不足、イライラなどが増えているなら、現在の状態を確認するサインとして利用できます。

『支援現場で大切な視点』

支援現場では、「夢を見たこと」よりも「目覚めた後にどう感じたか」を聞くことが重要と考えます。

たとえば「嬉しかった」「怖かった」「罪悪感があった」「また使いたくなかった」「夢でよかったと思った」では、それぞれ意味合いがかなり違います。

そして非常に大切なのは、アディクションの夢を再発の予兆と決めつけないことです。むしろ本人が安心して「昨日、使う夢を見た」と仲間や支援者に話せること自体が、回復を支える行動になり得ます。

『グループワークへの活用』

「アディクションの夢を見たとき、回復者の心の中で何が起きているのか」というテーマは、利用者同士のグループワークにも使いやすい題材です。夢の内容そのものを評価するのではなく、そのときの感情や現在の生活状況、渴望の有無、誰かに話せているかなどを振り返ることで、自分の回復状態を確認する機会にできます。



栃木 DARC®

「新しい事を始める」

栃木DARC 2nd Stage Center

生活支援員 鶴野 博之

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。



この度、会社の健康診断で2年連続血糖値と脂質異常の数値が引っかかりカロリー制限と糖質制限に励んでいます。皆様健康状態はいかがでしょう。

長らく病院というものを毛嫌いしておりまして、長い待ち時間が苦痛でちょっとやそとの事では受診しようと思わなかったのですが、流石に2年連続となると不安感が勝って内科の診察の予約を入れました。血糖値は通常の範囲の2倍。中性脂肪は3倍ありました。

そこから糖尿内科の予約を入れてもらい次回診察までに出来ることをやってみようとほぼ生まれて初めてのダイエットというものを始めてみました。今までの人生で体重を落とそうと試みた結果、成功した事例は覚醒剤を使い始めた頃だけでしたが米を豆腐に変え、麺を白滝に変え、間食をこんにゃくゼリーに変え、コンビニに寄るたびに買っていたホットスナックをサラダチキンに変え6年間寝室に出しっぱなしだった使いもしないコタツを片づけヨガマットとトレーニングベンチを設置し1ヶ月で約5kg体重を落とし、糖尿内科での初診では血糖値も中性脂肪もほぼ適正値に近づけました。

初診が終わったら、その足で高カロリーなものを食べに行こうと決めて頑張っていました気付いたらアパートで豆腐とサラダチキンを食べていました。不思議です。

カロリー制限を始めて思ったのはもしかしたら依存症の回復と似てるかもなあ、という点です。始めて最初の頃は使いたくて（食べたくて）イライラしたり、もう回復（ダイエット）をやめてしまおうかと思ったり。それに慣れてくるとクリーンが伸びる（体重の減少）事が楽しくなってきたり、仲間が応援してくれたり等。一気にや

るよりも毎日少しずつコツコツ継続する事もそうだし、ある程度の期間が経つと治っちゃった病になって「今なら薬物（食欲）をコントロール出来るのではないか」と考え始めてスリップ（リバウンド）してしまう事も、「今日一日」の考え方が重要になってくる事も。しかしながらダイエットに関しては依存症の回復と違いゴールがあります。リバウンドする危険性はあるものの目標体重に到達すれば、そこから継続するかどうかはさておき一旦やめる事は出来ます。依存症の回復は目標クリーンに到達したからといって止める訳にはいきません。そう考えると薬物をやめる事よりもダイエットの方がいくらか楽だと思えてきます。いかんせん糖尿病と診断されてしまった以上は「ダイエット成功したからやめた!」という訳にもいかなないでしょうが、今まで「ダイエットなんかした所で成功するわけがない、運動だって続くわけがない」と決めつけていた自分にとって今まで挑戦してこなかった事に足を踏み入れる事が出来たのは薬物を止められている事で自己肯定感が上がった証拠なのかもしれません。今まで失敗した経験や年齢ややる気や色んな理由で諦めてきたことは多々あります。「どうせ俺なんかに出来る訳がない」と思っていました、仲間から「あいつに出来るならもしかして俺も出来んじゃね?」と思われるようになるためにも【出来る範囲で無理をせず】を念頭に続けていきたいと思います。



「咲かしたい」

依存症のコウヘイ

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。

みなさん、こんにちは。3SCのコウヘイです。もう何回目のニュースレターになるのかわからないですけど頑張って書くので最後までよろしくお願いします。僕は現在34才で出身は大阪です。今は施設で薬物を止めるために就労で作業所に通っています。

施設を卒業するためには卒業資金が必要で最初は卒業資金の金額のことしか頭に無くて、卒業資金が貯まったらすぐに卒業しようとか、施設を出ることばかり考えていたけれど作業所に通って何か月かした時、前回のニュースレターにも書いたんですけど、自分の人生に転機がおとずれました。1日40本近く吸っていたタバコがタバコを変えて20本以下になって、これは人生逆転できると思い施設に留まることにしました。

お金も倍ぐらい貯まる様になり人生どこで何が起こるかわからないなと思いました。でもそんなに甘くなくて普通に生きて行くのってむずかしいもので自分が考えている様にならない事ばかりで色々な壁にぶつかって今に至ります。やっぱりあの時、施設を出なくてよかったなと思います。あの時施設を出ていたら結局外でも上手く行かなかっただろうし、いくら転機が訪れても人生逆転できると思っても基礎をしっかり身につけておかないと社会に出ても苦労してまた使っちゃたりすることになると思いました。

そこから自分の問題に色々目を向ける様になり自分がダメなのは薬物だけじゃない事に気づき本気で自分の人生を変えてやろうと思い、今必死で頑張っております。今まで長い間、施設生活をして来たけど最後の最後にやっと自分にもチャンスが巡って来て、これが俺の回復かと思いました。でも悩んでいる。先は見えたんですけど何かが邪魔をする。今のままじゃ

きっとダメだ。そのなにかが解りそうで解らない。

今まで依存症になってから抜け出せる。この世界から足を洗えるなんて思ったこと一度もなかった。施設から出たらどうやって使おう、誰から買おう。そんな事ばかり考えていたけれど今はそうじゃない。

俺はニコチン依存症やった。1日40本も吸って社会生活が出来るわけがなかった。でも1日40本吸って普通に仕事して遊んで社会生活をしてる人だっているはず。どうしてその人たちは社会生活を出来て自分は出来ないのか、薬物をしてラッパーとかDJで成功している人もいる、どうして自分はできないのか？

でも俺は成功した。憧れのタバコ少ない組になれた。ずっとそれもわかっていた。1日3箱吸う人もいれば3本くらいのひともある。その中で自分がどう回復するか、どう成功するか、薬物やほかのアドレクションもそれと一緒に成功している人もいれば失敗している人もいる。仕事でもそう。もうニュースレター何回目かわからないので何を書いたらいいのか解らないけど成功はあるという事を知った。その中で自分は世の中でどう生きていくか、何を捨て何を得るのか。生きていくにはどうゆうすべを身に付けたらいいのか。生きていくのはむずかしいけど少しだけ前より笑える様になりました。この先挫折することもあるけれどその時は又、自分を信じてやっていくことが大事だと思います。今回はこのへんで終わらせてもらいます。もう何回も書いていてネタがありません。また次回書かしてもらうことがあったらその時はまたよろしくお願いします。ありがとうございました。



「自分の現状」

依存症のノノ

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。その安心感が私たち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

益々暑い日が続く中、皆様におかれましては体調はいかがでしょう。

私は昨年12月から就労支援センターに通うようになりました。パソコンでは、タイピングから始まり、データ入力・長文作成やWord・Excel・PowerPointなどを学習しています。手作業をタイムを計り集中力を鍛えたりしています。グループディスカッションではテーマに沿いチームで話し合いながら色々な意見を出し合いながら学んでいます。一つ一つあげていくのは難しいのでこのぐらいにしておきます。とにかく就職に向けて何が必要なのかどんなことを注意すべきなのか、自分が望む仕事と求人が出ている仕事の合わせ方が苦勞しているようです。私も早く就労に向けて進んでいきたいので5月から7月までの3ヶ月間、月曜日から金曜日の毎日通所に励んでいます。このミッションがクリアされなければ就労に向けての進むことが出来ないことを知り、始めました。施設からセンターまで自転車を利用しており、所要時間は40分から50分ぐらいです。天気に関係なく、雨が降ればカッパを着て、首には保冷剤を巻き、レッグアーマーを着けて通所しております。台風がきた時でも通いました。その努力のおかげで8月から本格的に就職活動を始められるようになりました。

ただ、悩みがあってそれは職務経歴が曖昧なところ。アルバイトを数カ所働いてきたのですが、それがいつ、どう

いう順番なのかがはっきりしないのです。そうすると、履歴書に記入することが困難になってくるのです。本当に困っています。別件での悩みがありそれはやる気のなさです。何に対しても興味を持てず最近好きな読書もしなくなりました。学習意欲も湧かず、心の中にも靄がかかっているような状態です。今自分がやらなくてはならないことはいくつもあります。でもそれに対して何も感情が湧かなくなっているのです。センターに通っていると施設のプログラムが受けられなくて取り残され感が自分を不安と無気力へと向かわせてしまうのです。それではだめだと自分に言い聞かせようとするのですがどうしてもうまくいきません。どこへ向かえばいいのか自分で自覚していかないとこれから先もずっと自分を苦しめるように思っています。自分というものが今どういう状況であるべきか考えられたらいいなと願うばかりです。



「回復に向けて」

依存症のゆう

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。

初めまして、アルコール依存症の「ゆう」と申します。まだ入寮して日も浅いのですが、仲間の方々の支えがあって、今の自分がいる訳です。本当に皆さん優しく、分からない所は親切に教えてくれたり、アドバイスを頂いて、本当に感謝しています。

自分の過去の出来事を記しておきたいと思います。自分は両親のもとに宇都宮に生まれ、けっして裕福な家庭ではありませんでしたが、両親共に共働きで、一生懸命に自分の事を育ててくれました。引っ越しを転々として、小・中・高校にも行かせてくれました。すごく学費もかかったと思いますが、とても感謝しています。自分が、アルコールに出会ったのは中学生の頃でした。もともと父親がお酒が大好きで、仕事から帰ってくると毎夜、お酒を飲んでいました。その影響もあって「どんなものかな？」と、思って、口にしたのが初めてでした。その時は、少し頭と体がふわふわする感じで、それほど味おいしい訳でもなく感じて、こんなものかと思っていました。日々が経つにつれ、高校生の頃は、友達の家週末に集まって、原付のバイクで行き飲むようになりました。それが楽しみになり、毎週のように集まっては、騒いだり、会話をしたり、楽しかった記憶があります。社会人になってからは、少しずつ味も美味しく感じ、毎日ではありませんでしたが、カクテルを飲むようになりました。ビールは苦いなと思いましたが、会社で働いていた先輩に日中、水を飲まないで、夕方にビールを飲むと美味しいよと言われ、試したら本当においしかったです。それからは、ビールを毎日飲むようになりました。

24歳の頃に妻と結婚し、少しおいて娘が生まれました。その頃は市営住宅に住んでいて、自分は仕事をして、妻は娘の子育てで一生懸命でした。娘も小・中・高校と卒業しましたが、娘が小学生の時に、妻がガンの病気になり、妻が仕事先で倒れたとの報告があり、始めは胃潰瘍と診断されたのですが、念の為にと言われ、宇

都宮の済生会病院を紹介され、次の日に病院と一緒にいった所、やはり胃ガンとの事でした。手術が必要とのことで、胃の3分の2を摘出しました。それからは抗ガン剤の治療で、吐いたりしていました。自分は、もっと早く気づいてあげられなかった事に対して、今でも悔やんでいます。そのうちに、女性は髪が命というように、妻が髪をとかしてと言うので、髪をとかしたら、ボロボロと髪は抜けていって、その時は泣きながら髪をとかしてしていました。やがて、ガンが転移して、これ以上は手術はできないと言われ、緩和ケアとなりました。病院代も高額医療に達していなかったもので、娘の学費と妻の病院代の為に、昼夜、働いていました。その時は造園業の仕事に就いていたのですが、親方と社長にどなられる毎日で、ストレスになっていました。そんな中、娘が小学6年生の卒業式の時に、妻が病院の中で、私も卒業式に出たいと、言うので、病院の先生に許可をいただいて、一緒に卒業式に参加しました。その時は妻は、車イスでモルヒネを打ちながら参加しました。しかしその次の日に、妻は天国へと旅立ちました。それからの自分は身体、精神共に調子を崩し、精神科の病院につながりました。精神薬を飲み、少しずつアルコールで現実逃避をし、量も増えて行きました。その後、警察にもお世話になる事もたびたびでした。苦しくて、辛くて、これではダメだと思い、施設につながりました。

一時はクリーンを保っていましたが、また再発して酒びたりの毎日でした。病院に入院しましたが、それでもダメで、那須の施設につながり、まだ日は浅いですが、回復に向けて仲間の方々と一緒にリハビリを兼ねて、身体と精神を鍛えて行きたいと思います。皆さん、よろしくお祈りします。読んで頂いて、ありがとうございます。

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たりと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

9月になりました。台風や大雨など、災害への備えを改めて考える時期でもあります。

依存症からの回復も、日頃からの備えが大切。何か会ってからではなく、普段から自分を整えながら「今日一日」を大切に過ごしたいと思います。

秋

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する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。

8月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・おき サポート～リーダーへ
- ・のり メンバー～サポートへ

3sc ウイメン

- ・ななちゃん Stage1～Stage2へ



8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) 13名 2sc(回復) 24名 3sc(社会復帰) 14名 計51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。

「自分らしさとか」

依存症のマックス

最近YouTubeなんかを見ていると頼んでもいないのに人生の格言みたいなものや、できる人はやっているこの習慣とか、全く望んでない動画が勝手にたくさん流れてくるのでうんざりしています。しかも何の差なのかわからないランキング形式で。まあそれはいいとしても、流す側が自分の好みや閲覧履歴を学習して「こういうの喜びそうだなこいつは」とか「この人こういうタイプだわ」と色々関連付けた挙句、ネット上で自分らしさが形作られているのかと思うとかなり気持ち悪いです。もちろん悪意ではないのだろうし、提案してくれていると思えばものすごく親切ですが、大きなお世話だし、逆に気を使って好きに検索もおちおちしてられないです。アディクトの私は履歴と特定を最も恐れて生きてきましたので。

そんなことを考えることくらいが今の自分のプライベートの限界です。少し寂しいようですが、日常は別でとても充実感を持った生活を送れています。覚悟していた夏の酷暑もようやく過ぎ去ろうとしています。思ったほどの辛さを感じることもなくいい汗かいてオラオラと作業を楽しみました。今年は他の施設の仲間とも一緒に作業する機会にも多く恵まれ、新鮮な気持ちで毎日を過ごしました。涼しくなってきた大変な作業も落ち着いて来たら、コンピューターの決めつけに文句を言っているような悲しいプライベートから、もっと優しい夜の時間を過ごせるような時間の使い方をしたいですね。

もともとセルフケアが苦手な、今でもその辺りが大きな課題なんだろうなと我ながら思う時があります。空きそうな時間を何かで無理矢理埋めて忙しくする事で、疲れ

やストレスを感じないように防御していたと気づいたのが少し前。少し手を抜いてみようと思うもそれが上手くできない自分を知ったのが現在で。おっちょこちょいなのは自覚していましたが、結構不器用な方だったとは。暇な夜をネットの流し見で潰すようになるとは。

振り返ると、たまに負担に感じていた自助グループのサービスなんかには実はかなり救われていたんだなと思います。一旦距離を置いてみようかなと考えましたが、この数年間自分の生活の一部だった物だし、自分らしさの一つはそこにあるわけで。また少しずつ関わっていききたいというのが本音だったりします。少し人に優しくなれるから好きです。あと、施設の中でも最近みんなで定期的にどこか食事に行こうってなりました。たまには違う所で、美味しいものを食べようよという提案のもとで始まりました。次は海鮮丼で、実に楽しみですよ。もちろん自腹ですけど。

いや楽しみはいっぱいあるんですよ。何かに癒される事ばかり考えてると見落としがちです。そういう機会に感謝して、積極的に参加していくことがやっぱり自分にとって一番のケアになっているんだと思っています。将来のこともやはり気になってくる時期ではありますが、まずは今のこの時間を大切にすると、その上で積み重なった思い出が新しい自分らしさを作ってくれるはずだから、もう決めつけられない。私は今している事の延長に明るい未来を見えています。だからもっと広げたい。疲れをとるのはその少しあとでいい。



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。



「意識改革」

依存症のヤーヤ

三度目のニュースレターとなります、アルコール依存症のヤーヤです。今回は令和七年一月十四日の入寮から今現在までの約一年と七ヶ月間のダルクという施設生活で私自身の考え方や気持ちの移り変わりについて振り返りたいと思います。

入寮から約二か月間位はアルコールの離脱症状に苦しむ日々でした。不眠、被害妄想、幻覚、幻聴、強迫観念、自己嫌悪、中でも不眠でベッドに普通の体制で寝る事が出来ず、床にうつ伏せで体を丸めていないと身心を休ませる事が出来ない日もありました。その様なピーク時の禁断症状が収まりつつある時期だと思いますが入寮以前より人間関係の煩わしさを感じる様になり、余暇時間は部屋のベッドに潜り身を隠したり特定の仲間に対して私の勝手な偏見で人間性を判断したり、又施設の活動やミーティングでは言われた事だけやり、話す内容も大げさにしたりと捻くれていました。

ただ体力面は健康になり大好きなスポーツだけは積極的に取り組めるようになります。が、精神面は自己憐憫を払拭出来ずに自分を卑下し悶悶と悩んでいました。そんなある日、先行く仲間のひとりに「集団生活嫌いな？」と問われました。唐突で意外な言葉と私の心の内を見すかされた感覚に自尊心がやられると思いつきに「嫌いでは無く、苦手なだけです。」と・・・このやり取りがきっかけだと思いますが、自分に正直に自己防衛の嘘程、自分を惨めにし悩みの元だと気付かされました。

徐々に間違った私のプライドは無くなりました。また、その様な私にプラスになる「気持ち」だと思える事はたまに起こります。自分勝手に良い方向に結び付けることには気を付けようと思います。もう一つ気付かされた事は自分の感情が表情、顔に出ると言われたことです。

高校生時代、担任の先生からポーカーフェイスで何考えてるか分からない言われた事がありましたので、反対の事を言われ少し驚いたのを覚えています。人の感情は顔の表情の他にしぐさや身振りその人からみなぎる感じ、雰囲気などでも感じ取ることが出来ると思う。良好な人間関係を築く為の心理学もおもしろいのでは。自分の感情コントロールと相手の感情を引き出しコントロールする事の一つに詐偽犯罪が思い浮かびました。無くならない一つの原因として人が直接に顔と顔を合わせて表情や身振りや生の声でコミュニケーションしなくなった事で時代の流れとはいえ淋しく感じます。現に通信分野においては機能や操作かつ、専門用語の複雑化に付いていけない私です。

話を戻しまして私自身の心配事、残りの人生を一般社会で自立させアルコールに頼らない普通の生活が出来るのかという事で淡い希望があります。大切にしたいと思うパートナーの存在が私には必要なのかなと漠然と思いました。その為にも今何をすべきか優先順位や努力する事等、意識的に考え真剣に取り組む自分を変えなければなりません。ダルクでのプログラムで朝、ミーティングで読む「回復の道しるべ」の内容は簡潔で分かりやすく常識的なことやモラル、マナーを身に付けなさいという小冊子でいまさらですが読み返しその人間性を会得したいと思います。

最後に、私はアルコール依存症者です。孤独、裏切り、経済的破綻、家族との訣別、精神障害、禁断症状、体と脳へのダメージ、自暴自棄による自殺未遂とお決まりの道を歩んで来ましたが一年七ヶ月前にダルクに繋げてくれた方々やダルクの仲間たちに感謝いたします。有難う御座いました。

今月次月活動予定

発行所

9月

- 2日 喜連川少年院プログラム
- 3日 薬物依存臨床医師・看護師研修会
- 5日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 8日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県南
- 11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 15日 施設見学（栃木県県南健康福祉センター2sc)
- 16日 県立岡本台病院プログラム
- 19日 静岡ダルクフォーラム
- 24日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 26日 北関東エリアギャザリング
- 29日 宇都宮保護観察所プログラム

10月

- 3日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム

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100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