

SSKO

Remission

2026/10/6
NO.281

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC職員
「依存症回復支援
における家族の役割」

P2 栃木DARC職員
「近況報告」

P3 3rd StageCenter
「病院とダルク」

P4 3sc ウイメン
「あの日の私へ」

P5 1st StageCenter
「過去と未来」

P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言

P7 9月のステップアップ
9月の献金、献品
施設報告

P8 CF
「現状報告」

P9 2nd StageCenter
「最近の生活」

P10 今月次月活動予定



栃木 DARC®

「依存症回復支援における家族の役割」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

台風の影響により各地に被害が続いております。被災者の方々は大変な思いをされていることでしょう。幸い栃木DARCは大きな被害もなく皆無事で過ごせています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて依存症からの回復において、家族はとても大切な存在です。しかし、家族の役割は「本人を治すこと」や「何とかしてやめさせること」ではありません。依存症は、アルコール、薬物、ギャンブルなどを自分の意志だけではコントロールすることが難しくなる病気です。家族には、本人が自分の問題と向き合い、必要な支援につながることを後押しすると同時に、家族自身の生活を守ることが求められます。

1. 依存症について正しく理解する

「もうやらない」と約束しても依存行動を繰り返すことがあります。家族にとっては裏切られたように感じることもあります。その背景には依存症という病気の特徴があります。正しい知識を持つことで、本人の行動をすべて性格や意志の弱さとして捉えるのではなく、「病気の部分」と「本人が責任を持つべき部分」を分けて考えやすくなります。

2. 本人の問題を家族が背負いすぎない

心配するあまり、借金を肩代わりしたり、仕事や学校への連絡を代わりにしたり、問題の後始末を家族が引き受け続けることがあります。しかし、それが本人を問題の結果から守り、依存症に気づく機会を遅らせる場合があります。大切なのは「本人が負うべき責任は本人に返す」ことです。

3. 「監視」ではなく「境界線」をつくる

飲酒、薬物使用、ギャンブルを常に監視し続けることは家族を疲弊させ、本人との関係を「監視する人」と「隠す人」にしてしまうことがあります。「借金の肩代わりはしない」「暴力があれば安全を優先する」「通院や施設利用など回復につながる行動には協力する」など、家族

ができること・できないことを明確にすることが重要です。

4. 専門機関や回復支援につなげる

依存症は家族だけで解決することが難しい問題です。医療機関、精神保健福祉センター、保健所、回復支援施設、自助グループなどの力を借ります。本人が相談を拒否している場合でも、家族だけで相談することはできます。家族が先に支援につながり、対応を変えることが本人の回復のきっかけになることもあります。

5. 家族自身も回復する

依存症の影響を受けるのは本人だけではありません。嘘、借金、失踪、暴言、再発などに長期間振り回され、家族が心身ともに疲弊していることがあります。本人の回復だけでなく、家族自身が生活、仕事、趣味、人間関係を取り戻すことも回復の一部です。家族会や家族の自助グループにつながり、一人で抱え込まないことが大切です。

6. 本人の人生を本人に返す

依存症からの回復は一直線とは限らず、再使用・再飲酒・再ギャンブルが起こることもあります。家族が本人の人生をすべて背負うことも、本人の代わりに回復することもできません。本人の回復する力を信じ、必要な支援につながる道を残しながら、家族自身の人生も大切にしていくことが重要です。

家族のあり方として大事なことは「本人を変えよう」としない、「本人の人生に踏み込まない」「家族自身の精神衛生を保つ」「本人への対応を変える」「回復できる環境につなぐ」です。

依存症からの回復とは、単に依存物質や依存行動をやめることではありません。本人と家族がそれぞれ自分の人生を取り戻し、より健全な関係をつくり直していく過程でもあります。



栃木 DARC®

「近況報告」

栃木DARC Remission

生活支援員 石崎 力

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。



夏の猛暑も一段落し、最近では朝晩は涼しかったり寒かったりする季節に変わりつつありますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

この夏は、熊本県での大地震に始まり、豪雨による河川の氾濫や洪水、土砂崩れなど日本各地で災害に遭われた方が大勢いて、考えただけでも心苦しくなる思いです。幸い栃木県では大きな災害を受けていないだけ不幸中の幸いだと思いますが、今の日本列島どこにいても、どこに住んでいても安全で安心という場所は無いと思うので、私も気を付けますが

皆様も十分お気を付け生活して下さい。災害に遭われてしまった方達の言葉です。高齢の男性は奥さんを見つめながら、自分達で選んだ場所だから、この場所を捨てたりしないと切り、また別の30代のお母さんは子供を転校させたくないから30キロの道のりを1時間かけて送り迎えをすと言っていました。私が思っているより皆さん力強く生きて行こうとする姿に感動しましたし、本当の強さを見せて頂きました。

災害に遭われた方達が、1日も早く正常な生活に戻れるよう願っております。

話は変わりますが、学習指導要領も2030年以降AIを活発に使用する指導要領に変わってくるそうです。

どんどん世の中も便利になっていきますが、私のように古い考え方をしている人たちには厳しい時代になってきて、少し複雑な思いもします。

幼少の頃、両親を亡くし祖父母に育てられた私には、年寄り言葉やモノグラムな生活の方が合っていて生きやすいのかもしれない

せんが、今の時代のニーズに合わせなければいけない事も十分承知しています。

人を敬う思いも、これからの時代に合う便利で賢い方法も取り入れていかなければいけないと思いますが、明治生まれの祖父母に育てられた私には少し難しく感じられます。

幼少の頃は良く友達に馬鹿にされました。自分では普通に話をしているつもりでも、分からなかったり、通じなかったりしました。その時は、なんで分からないのかなって思いましたが、今になればそれが時代間のギャップなのだとわかります。明治生まれの祖父母が使っていた言葉は、昭和生まれの友達には分からなかったんですね。今なら納得です。

最近、良くハラスメントの事を耳にするようになり考える事が増えたように思います。

自分では何気無い一言だと思っても、相手の取り方や伝わり方次第によってはハラスメントと取られかねないし、ちょっと大きな声を出してもハラスメントと取られかねないと思いますし、女性との会話でも下手な事を言ってしまうと、セクハラと言われてしまいますし、本当に世知辛く厄介な時代になって来てしまいました。しかし、それが現実社会においての常識であり規律なのだと心に留め、私もしない、されないように十分注意し生活して行きたいと思います。

長々と最後までお付き合い頂きありがとうございました。

皆様も体に留意し元気にお過ごし下さい。



「病院とダルク」

依存症のマサ

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。

みなさまこんにちは、依存症のマサです。最近、皆様どうお過ごしでしょうか。私はB型作業をやっていたのですが、腰に違和感を感じる様になったのです。その違和感がどんどん痛みが変わって生まれました。そして、腰の痛みがひどくなり、歩くのもやっとのどこまでいきました。

自分ではどうにもならなくなって、病院に行くことになりました。レントゲンをとって、結果が出るまでは、少し不安だったのを覚えています。

そして、結果が出ました。一言、「ヘルニアです」と言われて少しショックを受けました。そして、薬を飲みながら生活をしていたのですが、薬だけでは痛みがとれなくなりました。そこで、ブロック注射というものを、知ってそのブロック注射をすることにしました。その注射をすると腰の痛みがなくなったのです。一週間に一度注射をうつ様になりました。それでも、注射がだんだん効かなくなりました。

そこで先生に言われたのが手術をしたほうがいいのかと言われました。手術をするということは、入院すること、でも私は手術する事を決めました。手術をすれば、この痛みが少しでもなくなればと思い決めました。あと、入院をするとタバコがやめられると思いました。15歳からタバコを吸い始めて約45年タバコを吸い続けて、いやでも吸えないところに入ります。タバコだけでなくシンナーやり、本当に悪い学生生活でした。

そして、最後に覚醒剤が自分の人生を変えてしまったのです。その時トラックの運転をやっていたのですが、1回打つと眠気がなくなり、ずっと、トラックに乗っていられるのです。でも、いつまでもトラックに乗ってられず会社を辞めてしまいました。

それから、薬と遊びの毎日です。薬を買うお金がなくなると悪い事をしてお金を作っていました。そんな毎日が何年も続きました。

でも、結局捕まってしまうのです。執行猶予3年の刑が出て来ました。それでも、薬をやめられないのです。何度も辞めようとしたのですが辞めることができず結局は、ダルクしか行く所がなく、今になりました。

タバコ、シンナー、覚醒剤悪い事をいろいろやって、なんか、腰の痛みヘルニアも神様がくれた罰だと思える様になりました。

良い事が起きればうれしいし、わるいことしたら悪いと思い、今は反省の毎日です。ヘルニアが治れば、B型の作業も復活できるし、歩くことも出来る。仲間とも楽しいことができる。

あと、3日で手術です。はっきり言って、怖い一言です。麻酔が効かなかったとか、逆に効きすぎたとき、どうなるのかと結構怖いです。でも、必ず体を治してダルクに帰ってきたいと思います。

まだまだ、ダルクにつながっていたいと思います。

今度は、逆に神様が背中を直してくれる様、覚醒剤もやらない体をつくって胸を張って外へ出たいと思います。

話が、まとまりませんが、この辺で今回のニュースレターを終わりたいと思います。



「あの日の私へ」

依存症のカンナ

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

あの時の私へ伝えるとしたらもう十分生きてくために頑張っているからその頑張りや思いがいつか報われる世界が1日でも早く訪れますようにと言いたい。

私にとっての”あの時”は施設を2回退寮したあと何故か親と会えて、実家に帰れたときはホッとしたけど同時に親が痩せていたのと大好きだった祖父の遺影があった。祖父と最後に会ったのはコロナ禍で介護施設にいたからガラス越しの面会。笑っていたのを覚えているけどもちろん私はホス狂の眠剤依存中。入寮中に亡くなってお葬式も終わって私は全部事後報告。

祖父が生前書いていた日記には沢山私の名前が書いてあったことを聞かされた後反射的に眠剤をODした。私が笑って過ごせる日常はないと脳で理解する前に現実逃避した。

両親と実家がストッパーだと思っていたけど眠剤は止まらなかったし、隠れてホストにも通っていた。お金なんて簡単に手に入るから困らなかったけどホストが好きだから通ってるだけの理由ではもう通ってなくて、生き甲斐・やり甲斐だと思っていた看護師が美容外科に転職をきっかけに人間関係が崩れ仕事を失い、新しい土地に友達もいない。そんなタイミングで誘われたホストの世界では名前を覚えられて一人の存在として扱われて通えば居場所があって、お金を使えば「必要とされている」実感まで得られた。

だから何もない私は家族の重荷なんだと思った時何としてでも存在価値が欲しいと感じた時ほど「ここにいていいよ。」と誰かが言ってくれることを求めてホストという場所を通して必死に掴もうとしていた。埋れていたなら誰も私を見つけ出してくれない、捨てられる、代わりなんていくらでもいると思って起こした行動がまさか薬物依存症になるなんて思わなかったよね。実家で家族のことが大好きなのに悲しませる行動しかできな

い私、隠れて薬を使いながらベッドの中で海外の幸せそうな家族のホームビデオの動画を見て前まで仲良かったのにと自分自身を責め泣いた日を今でも覚えているよ。ただどうしたらいいのかわからなかったが正解だったと思う。

最初に自殺未遂をして自分の人生から彩がなくなった時からいつも向かい風で必死にしがみ付こうとずっと生きる意味を探していてホストに通うこと、高額を使うこと、この人にとって替えの利かない特別な存在になることにも意味を作った。それは全くくだらないことなんかじゃない。けどこの方法では私自身が壊れちゃったね。

好きな人のために最大限可愛くする私ももちろん好きだったし、背伸びしたら違う世界に行けた気がしたけどいつしか私の声は届かないんだという世の中の仕組みに絶望した。けどその時の私自身のことは一番私が責めたりなんかしないよ。私なりに頑張って生きようとしていたから。

私はもう一人じゃないこと、何もかも背負いこんであまりにも心の重さに耐えられない時は今日が辛い日ただだけで辛い人生じゃないことを今側にいる仲間から教わったこと、頑張ることは他人に認めてもらうことではなくて自分が納得して前へ進むため。

私は今死に損ねたと思った日々から生きていて良かったと思える日々が変わったよ。そう思えたのはホスト通っていた私がいって今の私がいるから気づいたこと。全部必要だったこと。

だから生きていてくれて眠剤を使いながら生き抜いてくれてありがとう。その頑張りや絶対に無駄にせず今を生きて幸せになるよ。



「過去と未来」

依存症のなお

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。

みなさん初めまして。依存症のなおと申します。

今回のニュースレター初投稿となります。私がアルコールを飲み始めたのは中学生の頃です。当時は飲みたいという感情は特にありませんでしたが、周りの先輩や友人に進められて興味本位で飲み始めました。

ご縁があり、スポーツ推薦で高校、企業に進み、練習、試合、仕事終わり、飲み会など、ワイワイ盛り上がりながら楽しいお酒を飲む機会が増えて行きました。

その後、結婚し子供が生まれ幸せな日々を送っていました。しかし、色々な出来事や環境の変化があり離婚という形になりました。

ここから私の人生（生活）が狂い始めます、子供たちと離れ離れになり、元妻の家族からの嫌がらせ、借金、周囲からの目などで、どこかにいなくなりたい、もうどうでもいいや、と思うようになりました。

仕事にはなんとか行っていました。が、徐々に初歩的なミスや休みが増え、上司や友人からの進めもあり病院に行った所、うつ病と診断を受け取りました。処方してもらった薬を飲みながら通院していましたが、全く気分も良くなりず薬とアルコール両方を飲むようになりました。

その後病院にも行かなくなりアルコールの量がどんどん増えだし、ケン

カをしたり周囲に迷惑をかけたりで警察に保護され入院します。

退院後も変わる事なく酒に逃げてばかりの生活を送り、逮捕、入退院を繰り返してました。

そんな私を両親や弟妹が心配をし、色々な所で情報を集めてくれて、栃木ダルクという存在を知りました。

が、その時は全く行く気はありませんでした。

しかし、これまでの事を思い返し、悩みましたが、これ以上迷惑をかけれないと思い、入所する決断をしました。

どういう所なのか？何をやらされるのか？不安だらけで入所しましたが、仲間の方々のサポートに助けられ徐々に慣れていく事が出来ました。まだ約一ヶ月という短い時間ですが、アルコールなしでの生活でも今は安定しています。

今後どの様になっていくか

不安ばかりですが、プログラムやミーティングを通じて色々勉強させて頂き、以前の様な楽しい社会生活を取り戻せるよ様、明るい未来を目指し一歩ずつ進んで行こうと思います。

プログラム紹介

アサーティブ・プログラム

自分の感情を他人に伝える方法を身につけます。傷ついているという事を相手に伝えるには勇気がいります。相手を傷つけないで伝えるということも難しい事です。メンバーはこの事をうまく出来ず、結果的に自分を傷つけ、アディクションに逆戻りするような結果を引き寄せがちです。自分の思いをどのように相手に伝えるか、その最善の方法を身につけるグループワークです。



スポーツ・プログラム

このプログラムにおける目的は「体力回復」ですが、その他ソフトボールやソフトバレーボールなどの団体競技を多く取り入れているため、対人関係の苦手なメンバーが普段話さない他のメンバーと話ができたり活躍の場があったりと、プログラムを通してメンバー同士の交流を図ることも視野に入れています。



スタッフの独り言

暑かった夏も終わり、秋の深まりを感じる季節になりました。生活の中では思い通りにいかず焦ることもあるでしょう。しかし、出来なかった事ができたり誰かに助けを求められたりすることも大切な一歩です。

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。

9月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・該当者なし

3sc ウイメン

- ・はーちゃん ユウユウ Stage1～Stage2へ



9月の献金・献品

(献金) 他匿名者6名

(献品) 他匿名者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) 19名 3sc(社会復帰) 17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。

「現状報告」

依存症のマックス

十月に入り、朝夕には秋らしい涼しさを感じるようになりました。日中にはなお暑さの残る日もございますが、夏の盛りを越え、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。皆様におかれましては、この程度の寒暖差などものともせず、健やかにお過ごしのことと存じ上げます。

私は一月より、加工用の野菜を栽培し、収穫、選別を経て食品会社へ出荷する Remission というB型事業所にて、労働に従事しております。

十月となり、夏から続いてきた小茄子の収穫も、もう終わりに近づいています。夏の盛りに比べれば気温も落ち着き、朝夕には涼しさを感じるようになりましたが、畑ではなお作物が実り、収穫の日々が続いております。暑さの厳しかった時期を越え、季節の移り変わりを感じながら作業に励んでいる次第であります。

農作業というものは、天候や季節という、人間の都合など一切考慮しない偉大なる自然を相手にする仕事であります。作物の状態は刻一刻と変化いたします。その変化を見逃さず、適切に対応することこそ、農業の醍醐味に思います。

しかし、私にはADHDという特性がございます。自分の特性上、得意不得意があり、必要に応じて周囲の方々の助力を得ながら職務を遂行しております。不得手なことを嘆き続けるよりも、己に可能なことを一つずつ増やしていく。そのような姿勢こそ、人生を歩む上で最も重要なものだと私は考えております。

私が頂戴している工賃は一日1500円でございます。一般的に大きいお金とは、申せません。しかし、金額の大小だけで判断するのではなく、それをどう使うかが要だと

思い、将来における選択肢を増やすため、頂戴した工賃を全額貯蓄しております。小さな金額であろうとも、積み重ねればやがて、お金が必要な選択肢でも選べるができるからです。

休日には筋力トレーニングの鍛錬にも励んでおります。すでに二年半継続しております、もはや習慣化しています。己の肉体を鍛え、昨日の己を今日の己が超える。その積み重ねは、肉体のみならず精神をも鍛えてくれました。また、アルコールへ依存していた時期がございます。しかし、その過去から目を背けることなく、今年八月をもって断酒九年を達成いたしました。九年という歳月は、酒に支配されていた過去の自分から、一日一日を積み重ねて現在へ至った証であります。

この経験を活かすため、六月よりASKの飲酒運転防止インストラクター資格取得を目指し、勉学に励んでおります。

飲酒運転によって、罪なき人の人生や、その家族の未来までも奪われることがあります。だからこそ、アルコールに苦しんだ経験を持つ者だからこそ語れることがあり、失敗した者だからこそ伝えられる事があると考えております。

作物を育て、収穫し、働く。休日には己を鍛える。そして学ぶ。過去の経験を、未来の誰かのために役立てる。これが私の現状です。

ここまで私の近況報告にお付き合いいただき、誠に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。



「最近の生活」

依存症のイノニ

前回ニュースレターを書いたのは2年くらい前なので何を書いたのか覚えていませんが、今回は最近の生活について書きたいと思います。下栗の施設から野木の施設に来て3ヵ月が過ぎました。下栗から野木に来てからは、体調不良が原因でした。野木に来てからは、少しずつ体調が良くなってきて、これからは、少しずつでも回復できれば良いと思っています。1日の生活が下栗にいたときよりも（プログラムが午前と午後1回ずつの計1日2回なので）時間に少しゆとりがあり、過去の自分をふりかえって、みつめ直すことが出来るようになった気がします。これからは過去の失敗をもう二度とくり返さない様に行きたいと思っています。過去の残骸を取り払って、毎日有意義に過ごしてゆきたいです。

野木にきてからのプログラムは、午前9時ごろからダルクミーティングという、メンバー1人ひとりの話をしたり聞いたりするプログラムです。自分の話をして仲間に共感してもらい、自分はひとりではないということを実感できる大切な時間です。午後からは、曜日によってプログラムが変わり、充実しています。月曜日はハウスミーティングという、施設内の決め事、外出や病院などの要望を出して許可をもらうことが出来ます。そして、火曜日は基本的にはオキュペイショナルという施設内の清掃、施設外の草むしりを行ったりするプログラムです。水曜日と木曜日は座学で今年から始まったAトリカバリーでは、依存症だった時の自分の行動をふりかえり、仲間とフィードバックするプログラムです。自分はクスリをやっている時のことを思い出

し、またクスリに手を出してみたくなりましたが、以前に体がかたまった時のことを考えて、やはり、クスリに手を出すことを思いとどまりました。そして、金曜日はスポーツをするプログラムです。ソフトバレーにはじまり、フットサルの練習をしたりジムやボクササイズで体を鍛えるプログラムです。土曜日は午後のプログラムは休みで、午後からはセルフ買物に行ったり日曜日に自分で食べる食材を購入します。

実は、先日アルコールを口にしてしまい、施設のルールで現物支給という罰を受けることになってしまいました。これからはもっとしっかりと生活していきたいと思っています。ストレスがたまったりなかなか眠れない時でもアルコールのことを考えない様にしていきたいと思っています。今では罰も終わり通常の生活に戻ることができました。今後、おなじまちがいを繰り返すことのない様がんばって行きたいと思っています。最近ソワソワしたり気持ちがおちつかない事が多いです。なので、仲間に話をきいてもらったりコーヒーを飲んだり、タバコをすったりして気持ちを落ち着かせ様としているのですが、なかなかうまくいかずこまっています。ときには体がおちつくこともあるのですが、何が原因かわからないので四苦八苦しています。できるだけ安定剤などのクスリに頼る事のないように、もっといろいろな事を試してみたいと思っています。

今回のニュースレターを書いてみて色々自分を見つめ直そうと思うことが出来ました。これからは、頑張ってクリーンを続けて行きたいと思っています。

今月次月活動予定

10月

- 2日 宇都宮保護観察所連絡協議会
- 3日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 群馬ダルクフォーラム
- 4日 GAオープンスピーカーズミーティング マ・メゾン光星際
- 7日 栃木県依存症関連機関連携会議
- 13日 宇都宮保護観察所プログラム 東京保護観察所立川支所施設見学
- 14日 JCCA 喜連川少年院プログラム
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 21日 岡本台病院プログラム
- 22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
- 23日 喜連川社会復帰促進センター運動会
- 24日 藤岡ダルクフォーラム 栃木ヘルプセミナー
- 31日 喜連川社会復帰促進センター矯正展

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