1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

SSKO

Remission

2026/11/3
NO.282

栃木DARC News Letter

目次

P1　栃木DARC職員
「回復過程に見られる
過剰な自己防衛」
P2 栃木DARC職員
「肩書きの向こう側」
P3 3rd StageCenter
「最近おもうこと」
P4　3sc ウイメン
「無題」
P5　1st StageCenter
「スリップして
からの自分 」
P6　プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
P7　10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告
P8　CF
「今思うこと」
P9　2nd StageCenter
「ハイヤーパワーを
有効利用」
P10　今月次月活動予定



「回復過程に見られる過剰な自己防衛」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事　栗坪千明

1. 自分を守る心理が回復を妨げるとき

人間には、不安や恐怖、罪悪感、劣等感などから自分の心を守ろうとする心理的な働きがあります。これを「防衛機制」といいます。防衛機制は誰にでも備わっている自然な働きですが、過剰になると現実を受け入れることが難しくなり、自己理解や人間関係、成長を妨げることがあります。依存症の回復過程では、過去の行動や失敗、自分の弱さと向き合う機会が増えます。その際、自分の問題を指摘されることを人格そのものへの否定と受け止めてしまうと、強い防衛反応が生じる場合があります。本来は自分を守るための心理が、結果として回復を妨げてしまうのです。

2. 過剰な防衛機制と認知の歪み

防衛機制と密接に関係するものに「認知の歪み」があります。認知の歪みとは、物事を極端に捉えたり、自分に都合よく解釈したりする、偏った考え方の傾向です。
例えば、支援者から生活態度について助言されたとき、「自分は否定された」「この人は自分を嫌っている」と考えることがあります。これは、相手の意図を決めつける「心の読みすぎ」や、一部分から全体を判断する「過度の一般化」などに関連します。

こうした認知の歪みが不安や怒りを強め、その感情から自分を守ろうとして防衛機制が働くことがあります。また、防衛的な態度が認知の歪みをさらに強める場合もあります。
回復過程では、次のような反応が見られることがあります。

- 否認：「自分にはそれほど問題はない」と現実を認めない。
- 合理化：「あの状況では仕方なかった」と自分の行動を正当化する。
- 投影：自分の受け入れがたい感情や問題を他者のものとして捉える。
- 白黒思考：「一度失敗したらすべて終わりだ」と極端に判断する。
- 個人化・被害的解釈：他者の言動を必要以上に自分への批判や攻撃として受け取る。

なお、防衛機制と認知の歪みは同じものではありません。前者は主に不安や葛藤から心を守る働きであり、後者は情報の受け止め方や考え方の偏りを指します。

3. 依存行動が止まっても残る心理的な課題

依存症からの回復は、アルコールや薬物、ギャンブルなどをやめることだけではありません。これまでの考え方や感情への対処方法、人との関わり方を見直すことも重要です。
依存行動が止まり、生活が安定しても、自分の正しさに固執したり、他者の助言に反発したり自分の過去を嘘で塗り固めたりすることがあります。依存行動の改善と、認知の柔軟性や対人関係の成熟は、必ずしも同じ速度で進むわけではありません。

過剰な自己防衛が続くと、他者から学ぶ機会が減り、孤立や対人葛藤につながる場合があります。自分を守ろうとするほど、かえって自分の成長を妨げるという矛盾が生じるのです。

4. 回復に必要なのは、自己防衛をなくすことではない

過剰な防衛機制や認知の歪みを改善するためには、自分の感情や考え方に気づくことが大切です。認知行動療法では、出来事そのものと、自分がその出来事をどう解釈したかを分けて考えます。また、仲間との対話や体験の分かち合いは、自分とは異なる考え方を知る機会になります。

支援者にも、本人の人格と問題行動を区別し、安心して自分の弱さを語れる関係をつくる姿勢が求められます。ただし、本人の防衛を理解することと、問題行動を容認することは別です。
本当の意味で自分を守る力とは、自分の正しさに固執することではなく、間違いや弱さを認めても自分の価値は失われないと理解することではないでしょうか。

回復とは、過剰な防衛によって自分を守る生き方から、現実を受け入れ、他者との関係の中で柔軟に成長していく生き方への変化でもあると考えます。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

栃木 DARC®

「肩書きの向こう側」

3rd Stage Center サービス管理責任者
村田麻友子

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。



朝晩と日中の寒暖差が激しい今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

実は私は６月から３ヶ月間、仕事を休職していました。家庭のこと、仕事のこと。いつの間にか、思っていた以上に自分に負荷がかかっていたようです。いわゆる「バーンアウト」の状態になり、お休みをいただきました。思い切って立ち止まったことで、自分の職業人生を振り返るきっかけになりました。

超就職氷河期と言われた2002年。私は大学で臨床心理学を専攻したものの、対人支援ができる自信がなく、とある企業に総合職として新卒入社しました。６次面接まで用意されていたその企業は、皆さんもCMで一度は見たことのある某カツラの会社です（笑）。結婚、第一子出産まで、私はその会社の経営企画室というところに配属になりました。当時の仕事内容は、主に常務取締役の秘書業務、それから会議の資料作成等の事務作業でした。20代そこそこの私でも、常務達が着ているスーツは高級品だと一目で分かりました。常務達は理美容業界で働くトップということもあり、独特のオーラが溢れる「イケオジ」たちの元で私は仕事をさせてもらっていたのです。当時勤務していたビルの給湯室からは、新宿の高層ビル群の夜景が綺麗に見えました。仕事の細かいところは忘れてしまいましたが、今もなぜかあの景色だけははっきり覚えています。とても華やかな世界を見てきました。一方その裏では、数字や責任や競争に押し潰されていった人を何人も見てきました。常務も複数いましたが、その人間性は様々でした。若い頃に、そういった「肩書きの向こう側」にいる人たちを身近で見られたこと。これは結構大事な体験だったと思います。肩書きで人を見なくなった原点だからです。

肩書きの向こう側にいる人たち。それは私にとって、かつての常務だったり、現職場の施設長だったりします。そして、刑務所に入っている受刑者だったり、保護観察中の人だったり、執行猶予中の方だったりそのご家族だったりします。キラキラした赤い点滅が光る新宿の美しい夜景が「光」なら、刑務所やダルクという場所は「影」かもしれません。でも、光の中にも影があり、影の中にも光がある。ダルクには、困難な中にも人の強さや回復という希望が存在してキラキラ輝いています。そして、肩書きはその人の一面にすぎません。肩書きだけで人を見ることに、危うさと怖さを感じます。私はダルクの中では「支援者」という肩書きがありますが、支援者自身もまた、誰かを支えるだけではなく支えられる存在だということを改めて感じます。人がどれだけ追い詰められているのかは、外から見ているだけではわからないし、自分でも案外気づかなかったりするのです。だからこそ、肩書きの向こう側にいる一人の人を「人」として見つめていきたいですし、私自身も周りの力を借りて前に進みたいです。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

「最近おもうこと 」

ギャンブル依存症のきーくん

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。

半年ぶりのニュースレターになります。ニュースレターお願いしますと言われてからすでに一週間が過ぎ、これを書いている日が提出日です。まだ後回しにする癖が抜けません。

施設に来てもうすぐで2年が経とうとしています。
この期間で自分の中で何が変わったのかと考えても変わった所が正直わからない状況です。

問題点はある程度、わかっているつもりですが短期間で改善できる訳がなく少しは改善しようと取り組んでいる最中です。

この前、施設長と職員の方と話す機会があったのですがその中でも印象に残っている言葉は『正直さ』という言葉でした。
自分には正直さが全くないと思っています。今まで嘘をつくこと、ごまかして過ごすことに慣れ過ぎてしまっているので自分でも何が正直で何が嘘なのかわからないです。
自分に問題があるのは、金銭管理や金銭感覚というお金のことばかりだと思っていましたが、全く違うことが施設に入寮して生活してきたなかで分かってきた部分でもあります。
こういう問題が出てくる度に施設に入寮して良かったなとおもいますね。
それで、ここ最近は自分を見つめ直す時間を大事にしています

施設に入寮してから体重も２６キロ増えてしまい、健康診断では尿酸値が高く痛風と診断されてしまいました
まだ痛風の症状が発症していないので良いのですが、発症した時のことを考えると正直怖いです。魚卵食べたいのですが我慢しています。

そして３Sも、だんだんと人が増えてきて自分が入寮して来た当初の人数になってきたので嬉しいです。やっぱり周りに人がいることの安心感はすごいです

最近はキッチンのメニューも、バリエーションが豊富で美味しく、みんなキッチンに入る時やる気を感じます。

自分ごとなのですがリーダの役割をやめてから、約半年が経ち嬉しいことにステージ３に上がらせて貰ったので、今一度ここから色々な事に注意をして、生活をしていかないといけないと思っています。

なので、今まで苦手だった、ある程度は我慢をすること、考えてから行動すること、どういう結果になるのかをしっかり考えて行動していきたいです。
これから先、正直不安もたくさんありますし、これから自分はどうなるのかもわからない状況の中なのですが、きちんとした目標を決め、やるべきことはしっかりとやっていこうと思います。
まず自分がやるべきことは何かを考えると目標を決めるところからなのですが、、、
ですが自分は考えることが、本当に苦手なのでどうしても、どうにかなると考えてしまいます。本当に悪い癖です。この癖も本当に直したい。
次ニュースレターを書かせて貰う時は半年後くらいになりそうなので、その時までには、今とは全く違った自分になれるように今の自分から応援したいです。
文章を書くことや文章を構成する力もないので、何を書いているのか、何を伝えたいのかも、わからなくってしまったのですが最後まで読んで下さりありがとうございました。

もう寒くなって来た時期ですので、体調

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

3scウイメン

「無題」

依存症のナツ

アルコール依存症のナツです。3回目のニュースレターを書くことになりました。笑　最初は、正直1年くらいで退寮するつもりでそんなに長くここにいるつもりはなかったです。でも、今、ちょうど2年になりました。

振り返ってみると続けてきて本当に良かったと思っています。続けなければ気付けなかった事がたくさんありました。　今までの私は、嫌な事や怖いことがあると、そこから逃げたり、自分の思い通りにしようとしていました。何かを手放すのが怖くて、これを手放したら自分がどうなってしまうのかと思い、ずっと握りしめていました。でも、回復を続けているうちに、今まで怖くて手放せなかった事がいつの間にか自然と手放せている事に気付きました。手放したら何かを失うと思っていたけど実際そうでもなかったし、手放したからこそ気付けた事がありました。　自分の思い通りにならない事もたくさんありました。前だったらそれが嫌でイライラしたり、どうにかしようとしていたと思います。でも、思い通りにならなかったからこそ気付けた事もありました。今は思い通りにならない事にも意味があるのかなと思える様になりました。

回復を続けていると急に気付く事があります。「あぁ、そういうことだったんだ。」と分かった時、自分の中で感情がブワッとなる事があります。頭の中では分かっていた事でも本当に自分で気付いた時は全然違うと感じています。そういう瞬間があるから続けてきて良かったと本当に思います。　自分の気持ちを正直に伝える事も、ずっと抵抗がありました。否定されたくない。どう思われるかが気になって本当の事を言えない事もありました。でも、言わずに自分の中で溜めているだけでは誰の為にもならない事に気付きました。自分の気持ちを伝えるのは怖い時もあるけど、これからは少しずつでも正直に伝えていきたいです。　その中で、自分が本当に求めていたものにも気付きました。私は誰かに認めてもらいたかったんだとは気付いていてもその先が分からなかったです。

でも、私が欲しかったのは一時的な承認ではなく、安心感でした。誰かに認めてもらった時だけ安心するのではなく、自分で自分を受け入れて、何があっても大丈夫、ありのままの私でいいと思える様になりたかったんだと思います。　嫌なことは、自分が変わる事で変えていける事が多い。でも、良い事は、一人では味わえない事ばかりだとも思います。周りにいてくれる人達と笑ったり、泣いたり、支えてもらったりする事が今の私には大切だし感謝すべき事だと思います。

私は生きる権利を与えられました。だから、素面で生きる事が私の義務だと思っています。これからも思い通りにならない事や、嫌な事はあると思います。でも、そこから逃げるのではなく、そこで何かに気付いていきたいです。　何度も「もういいかな…」と退寮を考えた自分が今では2年、ここで回復を続けています。2年間続けてきたからこそ分かった事、感じた事がたくさんあります。もし1年や途中でやめていたら、今の自分はなかったと思います。　これからも、1日1日を素面で生きていきたいです。そして、ここまで続けてこられた事に感謝して、これからも無理に強くなろうとせず、正直に自分で選択をしながら回復を続けていきます。最後まで読んでいただきありがとうございました。

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

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

「スリップしてからの自分」

依存症のおき

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。

今回で２回目のニュースレターを書く事になりますが、昔から文章を書くのが苦手なものでうまく文章になるか不安ですが、つたないと思いますが書きたいと思います。

府中刑務所を満期出所して那須ダルクにつながり最初はみけんにしわをよせてしかめっ面をしていたと思います。

一ヶ月がたち自分が最初にスリップしてしまったのは３月２７日の金曜日でした。
スリップする３日前にぐらいにNAにいく時に外に金を隠しているのを思い出して出ようかなという気持ちになりました。

次の日朝早く目が覚め、その後ふと思い立って駅まで歩いて途中でコンビニによって缶チューハイ２本買って飲んで色々な所を行って３月３０日に施設に戻って仲間には色々な迷惑をかけてしまったと思います。

今は二度とスリップしないように何かあれば仲間に相談したりアドバイスをかけてくれるので本当に助かっています。

覚醒剤には手を出しませんでしたが酒やパチンコに手を出してしまい自分は薬物依存症、ギャンブル依存、アルコール依存、なのだと確信しましたが、今は施設で仲間と生活しているので止まってはいますが何かのひょうしにまたスリップしてしまはないか不安ですが、いずれは社会に出て仕事をして自分で普通の薬物を使わない生活を続けられるように今改めて依存症の怖さを知っていましたが甘く見ていた所もある事を気づかされました。

これからはスリップしないように心掛けて行かないようにしないと考え行動を直さないといけないと考えていくようにこれからもう一度社会に出られるように頑張りたいと思います。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2020年6月8日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10506号　無断転載禁止

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。

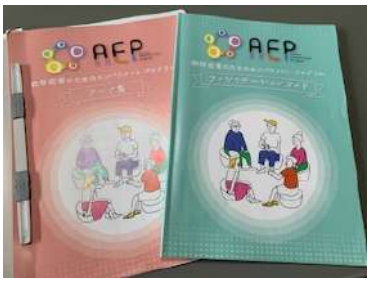




エンパワメント・プログラム

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

こんにちは２SCの新井です。今月沖縄DARCさんのフォーラムに参加させていただきます。今からとても楽しみです^^

代表の栗坪から、絶品タコス屋さんも紹介されましたので、そちらもあわせて次回ニュースレターにて報告させていただきます！

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

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、Stage１～３を最短１２ヶ月で行います。

Stage１
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う導入の部分を行います。

Stage２
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。

Stage３
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Stage１、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、また他者とのコミニュ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。

10月にステップアップした仲

Stage up
・T.T　キーくん　リト　Stage２～Stage３へ

Role Model
・なお　マサ　メンバー～サポートへ

3sc ウイメン
・該当者なし



10月の献金・献品

（献金）他匿名者3名
（献品）他匿名者8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）8名　2sc(回復）20名　3sc(社会復帰）20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。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

「今思うこと」

依存症のサカ

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もありません。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。

皆さんこんにちは、如何お過ごしでしょうか。霜月になり寒くなってきましたね。今年の1月22日に刑務所からダルクに入所し、アルコール依存症という事で生活するようになりました。タバコは吸ってしまいましたがアルコールの欲求は不思議とありません。しかし、7月21日にアルコールを飲んでしまいました。理由を書くと傷つく人がいるので書けません。仲間に相談したところ、欲求や興味がない状態が危ないそうです。薬やアルコール、ギャンブル等の欲求に苦しむ人の気持ちがわからないので、苦慮しています。

私にはどうしても早く退所したい理由があります。退所できない理由は経済的なものだけです。飲酒の心配もないし、刑犯罪を起こす心配や不安もありません。何故か自信だけはあります。人に信じてもらえなくとも結構、私は私の人生を歩むのみです。

今は心を紛らわす為、農作業や諸々の事に意識を向けています。勉強になる日々を送っています。仲間達とも上手くやっていけています。皆な親切です。自分の努力ではなく仲間達の良心のおかげで安定した日々を送れています。

とにかく感謝の毎日です。

今年も全国各地で自然災害が多発しました。青年のころから私はいつも離れたところから災害のニュースを見ています。東日本大震災の時には、刑務所で懲罰中でした。とても悔しかったことを思い出します。

そのころは心身ともに健康でした。本来なら私みたいに若く、健康で自由の利く人が被災地に赴くべきなのに、身勝手な理由から法を犯し、刑に処すられ自由を奪われ何もできずにいる自分がとても憎かったです。その後も、地元、茨城県常総市の鬼怒川氾濫や、福島県いわき市の川の氾濫、続いては福島県須賀川市の釈迦堂川の氾濫、阿武隈川の氾濫などなど・・・

私はいつも運よく災害に見舞われたことがありません。近場で起きる災害はいつも留置場か刑務所にいました。

ある日父に言われたのは「お前は世間から怨まれているぞ」でした。
法を犯したのに安全が保障されているのはなんかおかしいですよね。
刑務所は必ず毎日3食出ます。雨風がしのげてお風呂もあります。布団もあります。蛇口を回せば水も出ます。

健全に社会生活を送っていて税金を納めている人たちから見たら、きっと怒ると思います。例えばですが、刑務所が災害に遭っても食事や入浴など法律で守られています。収容される度に思うのは、被害者が刑務所内の生活を見たら・・・。

『天は己を助くる者を助ける』
今年の2月に届きました父からの手紙に書かれていたものです。「自己の意志で再起する者を世界(間)見ている。誰かしらは見ているので、先ずは自分を大切に生きよ」という意味らしいです。

私は、人も自分も粗末にしてきました。これからは父の言うとおりに生きようと思いました。

皆さんも自分を大切に生きて行ってください。ダルクにいる間に自己を確立したいと思います。退所はそれからかなぁと思います。

それでは皆さん寒くなってきましたが体調管理に気をつけ、風邪を引かないようにお過ごし下さい。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

「ハイヤーパワーを有効利用」

依存症のやっさん

早いもので、ダルク教育を１年５ヶ月経過しまして先日、敬老の日を迎えて祝いとして、野木町よりタオルを頂戴いたしました。

ニュースレターに載せるのも３回目になります。今年の夏は猛烈な雨が千葉の一部地域では「４００年以上もなかった」とされる降雨を観測し、河川の氾濫や、住宅浸水、土砂災害は広範囲に及んだ。また猛暑日が各地で続出し、国土全体が異様な熱気に覆われた。こんな異常気象の中で皆さんいかがお過ごしでしょうか。セミのつくつく法師が秋のおとずれを忘れて、例年よりも長く鳴いていたように感じられました。さて、タバコ禁煙、アルコール禁酒が、８年と５年と経過しております。

シラフ状態を続けていると、回復と同時に良いことが起こるようです。ハイヤーパワーの御利益に預かったのかもしれませんが、体の各部分が改良・改善されています。そのことに端を発するのが、去年の要望で、みんなで佐野のアウトレットに行き、その時に購入したソーラーパワー腕時計を身につけてからで、まず一番に印象に残りますのが目です。子供の時から両眼が強度近視でしたのが、白内障の手術（左合併症）後、逆に遠視となり老眼鏡を掛けて、鼻については、鼻血が止まらず鼻腔を焼いてもらい止血しています。耳は耳鼻科を通して補聴器を設置して、口の内は、上下入歯を入れていまして、頭に付いている部分の穴と言う穴が全て直りました。また内臓については、酒とタバコでガタガタに壊してしまったC型肝炎を、高額服用薬３ヶ月の治療で完治した次第です。このように短期間で点眼は残るものの、服用する薬がいらなくなったと言う事は、仲間の御協力が大変おおきいからでして心より感謝しております。なぜかあまりにも、体の各部分が改善されて、子供の時分にテレビで人気のあった「鉄人２８号」を思いだし、それになぞらえて「改造人間２８号」になった、マンガなことを考えております。ブリキ製の「鉄人２８号」は、いつ空に向かって飛び立つのか。いつか、いつかと、楽しみに毎週見ていまして、とうとう飛び立たずに、お仕舞いかと思いきや、最終回やっと飛び立って行きました。一方この時期「鉄腕アトム」は、ガンガン飛び回って活躍しています。

話は、それてしまいました。ハイヤーパワーのご加護について戻ります。パワーを増幅させる方法があるのではないかと、時折考えることがありまして、そのことを書いてみます。まず、正直爺さんである。シラフである。早起きである。平安の祈りまたは題目を唱える。５分でいいから黙想する。この５条件を継続しますと、普段あまり気づかないが、だれでも生かされているスピリチュアルな感受性がみがかれてくるのではないかと思っております。

その他に健康維持増進の為に、図書館で借りてきた健康に関する気功や太極拳によって“気”のパワーを引き出す呼吸法などを実践しています。また最近、始めたのが呆け防止と、脳の活性化のための為に手品の本で、ロープとかコイン、紙コップなどを使った、マジックの練習をしていまして、トランプがなかったのでDAISOで購入し、とてもたのしくしています。

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。



1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2026年11月3日発行　ＳＳＫＯ　通巻第12320号　無断転載禁止

今月活動予定

発行所
郵便番号一五七―〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三―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

11月

7日　家族教室　再乱用防止教育事業県央　藤岡ダルクフォーラム

11日　岡本台病院プログラム

12日　宇都宮保護観察所プログラム　障害者差別解消法講演

14日　ありんこ保育園秋祭り

17日　那須看護専門学校講義　再乱用防止教育事業県南

18日　川崎MAC&DARCセミナー

19日　鹿沼市立東中学校講演　再乱用防止教育事業県央

20日　ダルク対抗ソフトボール大会

24日　宇都宮保護観察所プログラム

25日　沖縄DARCフォーラム　喜連川少年院プログラム

26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

27日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

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