

Remission

2024/5/15
NO.252

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「施設の変化」
- P2 栃木DARC職員
「1年が経って」
- P3 3rd Stage
「3sにて」
- P4 PPメンバーメッセージ
「完全に想定外Life」
- P5 1st Stage
「アル中になって」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「卒業を迎えて」
- P9 2nd Stage
「一匹の仲間」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

新緑の候、夏を感じる日も多くなってきました今日この頃皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクのゴールデンウィークは混雑をさけ通常プログラムを行い、バーベキューぐらいは施設でしますが、GW明けてから出かけようと思っています。今年はネモフィラを見にひたち海浜公園にお弁当を持って行きたいと思います。またその報告も来月しますね。

施設では皆の要望もあり、今年から2ヶ月に1度バーベキューをします。コロナ期間中に庭に作ったバーベキュー台が生きてきますね。次はピザ窯も考えています。

さて世の中ではいろいろなことが起きていますが、一連のスポーツ賭博報道で、アメリカ人のギャンブル症回復者のインタビューがありました。その中で「本気でやめようと思えば必ず回復することができる」というコメントがありました。まさにその通りです。さすが依存症回復支援の先進国良いこと言うなあと感じました。回復したのちにつくった借金を返済とありましたが、億を超えていました。返済できたことにも驚きですが、あっという間に膨らむ債務を考えると、ダルクのような施設はあっという間に吹っ飛ぶなと恐ろしいものを感じました。そのあっという間の借金問題がギャンブル症の特徴の一つですね。その関係で地元紙の取材を受けました。それを受けてギャンブルの相談が増えていま

「施設の変化」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

す。苦しんでいるのだけれどどこに相談したら良いのか分からずにいるのですね。そういう意味でも広報は大事だとつくづく感じます。

薬物やアルコールの相談も増えてきました。毎年春から初夏にかけて相談が増えます。この時期は季節の変わり目で不安定になるのかもしれませんが。精神症状が出やすくなるのも私の経験では今頃が多いように感じます。

施設の中は、個別にはいろいろありますが、全体としてはこれといって大きな問題は起きていません。これが良いと思ったことにとらわれず、臨機応変に変化させていく方針にしたところそれが功を奏しているように思います。その一環で女性施設と男性施設を併設したことで何か問題が起きるかもしれないと心づもりはしていたのですが、もう4ヶ月経ちましたが特にそういった意味での問題はなく皆自分の問題に取り組んでいます。もちろんプログラムは別々ですが、逆に一部を共有することで、良い刺激にもなっているのも事実です。自制心が逆に働くのかもしれませんが。

コロナ禍で利用者が減って大変な部分もあるのですが、なんとか運営を続けています。まだまだ皆様のご支援が必要です。今後ともよろしく願いいたします。



栃木 DARC®

「一年が経って」

栃木DARC 2nd Stage Center
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。



やりますね！

新緑が眩しく耀き、桜の咲き誇る良い季節となって参りましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。尚、花粉症の症状をお持ちの方も、もう少しの辛抱です。このニューズレターが発行される頃には花粉症の症状も治まり、皆様にとって最高の季節が訪れていると確信しています。

この季節になると一年前、職員として採用して頂きましたがその頃の事を思い出します。

こんな私ですが、夢や希望を胸に抱いて嬉しく思う反面、不安で一杯だった事をおもいだします。この一年の間に、色々なイベントの引率を任されました。福島県での磐梯ダルクさん主催のサマーキャンプに始まり、八王子ダルクさん主催のソフトボール大会、群馬ダルクさん主催の駅伝大会、東京都でのみかんリレーマラソンや日光ではギャザリングもあり、今月は栃木市の太平山での花見や茨城ダルクさん主催の筑波山ハイキングにも行く予定でしたが、業務上の都合により今回は見送りになってしまい凄く残念です。お隣の県で有名な山なのに、私にとっては五十七年間で初めての山登りの予定だったので、いつか必ず再チャレンジしたいと思います。

話は変わりますが、今でも不安に思っている事があります。入寮者の皆さんの心の支えになっているのか？寄り添えているのか？と今も思っています。みなさんの辛さ、悲しさ、寂しさを少しでも和らげてあげ、笑顔にさせてあげる事しか今の私には出来ませんし、思い付きません。時には冗談を言って笑わせますが、皆さんが全員笑顔になってくれるとは限りません。職員が何ふざけているのだと思う入寮者

の方もいると思いますが、いつか皆さんを笑顔にしてあげたいし、笑顔を取り戻して欲しいと思っています。入寮者の皆さんに寄り添い笑顔で暮らせる毎日を手助け出来れば、それが自分にとっても幸せに繋がると思います。

先日、某テレビ番組を視聴しました。全国の色々な僧侶達の説法を聞かせて頂ける番組でした。皆さん悟りを開いている方達だけあって、本当にありがたい話や感動する話が聞けました。その中からいくつか皆さんにも紹介したいと思います。人生は勝ち確なのだ、人はみな人生を終え亡くなると仏様になれるとおっしゃりました。

だから今、出来る限りの挑戦はした方が良く、どうせ失敗しても最後は仏様なのだから、何も恐れる事はないと聞き、些細な事で冷める気持ちは生き延びるための野生の証明であり、あの逆境があったから今の人生があり、今の人生を味方に付けて上手いかなから楽しいのだと思う人生を歩んでほしいと聞きました。

また、別の僧侶からは年を取って来ると先入観で見た方が楽だとも話、やさしいと強いは同じ事だという話も聞きました。

他の僧侶には、都合のいい思い込みは確証バイアスといい、都合のいい思い込みの逆ギャップの事をネガティブバイアスだと言う事を学び、とても勉強になりました。



「3 s にて」

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。

令和4年10月の秋に宇都宮に来ました自分は、もう六十二才になります。自分の出身は栃木県宇都宮市です。なんとなく懐かしく思われます。

そして3Sの生活が始まるわけです。私は初めは、やはり惑いを感じる事が多く、慣れるまでに時間がかかりました。自分がする事を、憶えることはさらに時間がかかりました。そしていざ実践です。

プログラムにおいてもむずかしいと思われました。そして人間関係もしかりでしたね。また、自由もあります。そのへんの使い分けが自分にとってはむずかしいです。

自分はダルクにお世話になって8年目です。思うことは全施設を回りましたが、いろいろなことを教わりましたが自分にとって自活と自制ははとて難しいと感じます。宇都宮に来て約2年を過ごしましたが、楽しいです。最近、以前の施設の事も思い出します。私は、ダルクに来てからゴルフの趣味を覚えた感じです。ゴルフを始めてまだ2年です。でもコースに出たことが数回あります。最近、打ちっぱなしに行くようにしています。施設長がたまに一緒に行ってくれています。でもゴルフは難しいのでなかなかです。

自分の事を振り返るとアルコール依存症はどうかこうにか3年止まっている状態です。でも将来のことは分かりません、永遠に止まればいいのにな…と思っています。

最近の近況ですがプログラムにもなれて人間関係にもなれ、そして料理にもなれ一人暮らしの準備が、できつつある気がします。また、生活の中で感じるストレスが最近は少なく、色々なことが楽しく感

じられるようになりました。余裕ができたためか、将来の事も考える機会が増えました。宇都宮の地に卒業後も住もうと思うようになりました。自分の中では、宇都宮は生まれた所で清原という土地で幼少期を過ごしました。今は何もなくなりましたがこれから宇都宮で過ごして行きたいと思っています。また、自分は生活保護で生活していますが今後は年金での生活を目指していますが、同時に不安も抱えています。施設にいれば不安なくなる気がするので施設長とよく話し合っただけです。このように今後の事を考える機会が増えたことも自分にとってはとても大きな変化です。

毎日が安定していれば、毎日が楽しいと思えるし、何気ないことに喜びを感じられる今の状態を維持していきたいです。そして人生が終盤戦を迎える今、3Sにおいての日々のあり方だったり考え方を今一度見直すにあたり、プログラムや生活上の取り組みを見つめなおしてみようと思います。もし、なんの問題もなくこのまま過ごすことができたのなら自分にとっての社会再参加の第一歩だと感じます。また生きるということを大切にして、社会資源の一部として世の中の一部として生きていけたらと思います。

最後になりますがアディクションであるアルコールと上手な付き合い方を考えますと、いろいろなプログラムに触れている仲間たちと関わる今の状態が何よりも大切だと感じます。もし自分が最後まで元気でいられたら、それこそハイパーパワーの導きであると言えるでしょう。これからも今を大切にしていきたいと思っています。



「完全に想定外Life」

依存症のルッチャン

Peaceful Place

～女性～

PP(ピースフル・プレイス)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、自分を大切にでき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。

3月30日にエリミンとデパスでスベりました。私物の荷物整理をしていた時に、昔愛用していた、お守りを発見して、ワンチャン中にシャブないかな?と思い細工してある、お守りを開けてみたら、赤玉1つデパス2つがあり、どうしようって考える前にトイレに駆け込んで、舌の下に入れて、ゴミはティッシュに包んでトイレに流し、自分の部屋に戻り、舌の中で溶かしている感覚に懐かしくなり久しぶりにやるから効くかな?ってワクワクドキドキしていたけれど、シャブと混ぜてチャンポンして使うわけじゃないから、効いてんのか?これ?って感じで、正直なんだよ、つまらないなって気持ちで不発として終わりました。「これはスリップのうちにはいるのか?本命のシャブじゃないし、違法薬物でもないし」って正当化して、言わなきゃバレないし、秘密にしようって、なにごとにもなかった様に過ごしていました。4月1日、いつものようにプログラムが始まり、言われたページをめくり開いたら「危険ドラッグと睡眠薬と処方薬」を学ぶ回で、テキストをパラパラ読んでいくと、エリミンとデパスの文字が目止まり、30秒くらい見つめていたら思考がグリグリモードになり「ん?ん?もしかして使ったのがバレてんのかな?カメラでもついてたのかな?」と頭の中はパニック状態になりました。プログラムが終わり夕飯ができるまで本部で仲間と待っていたら、代表がきて、私と目が合い「ルッチャン、なんか目がパキってんぞ、大丈夫か?」と言われ、本日2回目のグリグリモードになり、またしてもパニック状態に(笑)周りの人に悟られないように、平然を演じながら、NAに参加したら、テーマが「懺悔」と言わ

れ、本日3回目のグリグリモードになり、「なんだこれは?これがハイパーパワーなのか?」と考え、スベったことをカミングアウトしました。次の日に代表に話をしに行き、「エリミンとデパスはスリップなんですか?」と聞いたら、「医者に処方してもらっていない薬を持っていることからしてダメだね」と言われ、よく考えてみたらエリミンはシャブと混ぜて使うか、品物と交換か高値で売れるから、デパスはシャブでヨレた時のマストアイテムとして、切れ目にはサイレースを使い、なんらかの処方薬は絶対に手元にあって、シャブがないときは、処方薬をフリスクのように食べてきました。今回のスリップで覚醒剤だけだと思っていましたが、処方薬にも問題があることに気づきました。16才から薬を使ってきて、そういえば完全なシラフでいたことあったっけ?と過去を振り返ってみると、刑務所とダルク以外は、常に何かのクスリを使っていたなと思います。シャブをいれてなければ、処方薬でパキって、ボケてる状態は、シラフだとずっと自分に言い聞かせて、完全にシラフになるのを避けていました。シャブが切れてきて、体は植物人間のように動かなくなり、心はズタボロになり悲鳴をあげていて、頭の中は勘ぐりと妄想で恐怖の世界にいて、シャブを使うか、処方薬を使うかの2つしか選択肢がなく、シラフで生きようという、まともな思考は持ち合わせていなかったけど、今、シラフになり思うことは、逃げてきた17年分の現実をシラフで向き合うのは、つらくて、苦しくて、しんどいですね。現実には耐え抜く力が欲しい今日この頃です



「アル中になって」

依存症のしょうた

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。



やりますね！

昭和51年11月21日に生まれ、現在47歳になります。24歳が、人生の絶頂期で、それからの転落人生、うつ病を繰り返し36歳で本格的なアルコール依存症になりました。小学校の頃の私は、熊谷の自然が豊かな場所で生まれ、家の近くに森や沼があり、坂道を自転車で駆け上がり、日が暮れるまで遊ぶといった元気な少年でした。7人家族の長男で妹が二人いました。実家は理容業を営んでいて、将来はあとを継ぐはずだったのですが、この病気になってしまったから継ぐのを諦めました。両親はショックだったと思います。しつけは特になく自由奔放に育てられました。済生会鴻巣病院には9度入院しました。今までに山谷マック、フリーダム、都立松澤病院、埼玉マック、すずのきクリニックデイケア、あすなる会デイケア、白峰クリニックデイケアを経験いたしました。アルコール治療を始めてから、11年が経ちます三年前に、さいたま市見沼区のグループホームに入りました。1993年3月、熊谷の土手の桜の木の下で酒をおぼえました。16歳の時です。自分の飲める量も知らなくて吐くまで飲みました。吐いて強くなれと教わりました。でも、覚えたての頃は、本当に楽しくて、高校2年の夏休みに18日連続で、飲んで朝帰りをしました。友達の家でよく集まって飲んでいて、その親父が酒をだしてくれて、当時いい人だなあと感じていたけど、今考えると、高校生に酒を出すなんて悪い人だなあとと思います。そのころから飲み方がおかしかったのかもしれませんが。酒が強い人にアル中とふざけて言うのですが自分がアル中になるなん

て、思ってもみなかったです。26歳の時、下北沢で荒れた飲み方をしていました。スズナリ横丁のバーで朝まで飲み、朝の6時から、今度は立ち飲み屋で酒を飲みました。それからランチでまた飲みそして、寝て起きてまた飲みに出かけるそんな毎日の繰り返しでした。立ち飲み屋で知り合った人の家で飲んだ帰り、京王線ちとせ烏山の駅のホームで千鳥足になり、線路へ顔面から落ち、特急にひかれそうになり、世田谷のどこかの病院に入院しました。過食嘔吐を思い10年位吐いていて、治ったと思ったら過食症になりました。朝からウイスキーを飲んでいたので彼女に注意されました。20代後半にて、歳ばかり増す、あせりと、こんなはずではなかったという後悔で飲酒量は増えていきました。飲み歩けばなんらかのトラブルを巻き起こすそんな飲み方になっていました。32歳の時に結婚するのですが、息子を授かりましたが、4年で離婚してしまいました。36歳の時から、入退院の繰り返しでした。今は栃木ダルクに入り1カ月が過ぎようとしています。お世話になっています。回復に、焦りは禁物というように、私はこの病気と真摯に向かい合い。ゆっくりと回復を目指していきたいです。

プログラム紹介

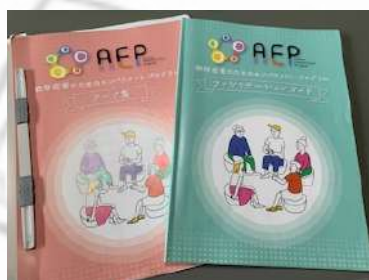
コン・ゲーム

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



編集後記

みなさんいかがお過ごしでしょうか。ここ最近は夏を思わせる気候が続いていて最近思うのは春が短いと感じています。ここ近年がこんな感じで体調管理が大変ですが皆様お体ご自愛ください

編集秋葉

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。

4月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・ショッチャン サポート～リーダーへ

PP

- ・マスミ Stage 1～Stage 2へ
メンバー～サポートへ



4月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 那須キリスト教会様 他匿名者15名

(献品) 匿名者3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。
- ・1st StageCenterからソフトボール用品、スノーボード用品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) 7名 2sc(回復) 14名 3sc(社会復帰)

19名 計40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なっています。

「辛さを乗り越える」

依存症のジン

冬の季節も終わり春になり暖かくなって花見もしたかと思いますが皆様はどうお過ごしですか？

今回は令和6年3月29日をもちまして栃木ダルクのプログラムを修了しました。入寮生活5年1ヶ月でした。

今までの施設生活を思い返してみると長かったようですごく短かったです。5年という時間は長いように思いますが、今になってみればとても短くて、もっと早く今のように物事を考えられていればよかったなと思う限りです。

なぜそう思うかという、やはり時間の使い方だと思います。入寮したばかりの自分は薬物依存症だということも認めず、否認することばかりでした。仲間の事も信じてことができずに自分のことばかり考えていました。

繋がって3ヶ月まではなんとなく生活をしていて、4ヶ月目の時は仲間に誘われて酒を飲みスリップをしていました。

今思えば馬鹿なことをしたなと思います。ですが、あの経験のおかげで今もクリーンが続いているのだと思います。スリップをしたことでクリーンある大切さを学んだことや仲間を巻き込んではいけないことを知りました。私は一人でスリップをすることをせずに他の仲間を巻き込んでアルコールを飲みました。ですが、今は一人でも仲間とでもスリップをすることはありません。あれから4年10ヶ月のクリーンを作ることができました。

今現在私は那珂川コミュニティーファームで生活をしています。施設を卒業したらこちらに戻って農作業をすることが目標でした。なので、自分で立てた目標は一つ達成できました。那珂川の施設に来て数週間

が立ちましたが、初めに心配だったのが朝きちんと起きることです。宇都宮で生活をしているときには毎日ゆっくり起床をしていたので心配でしたが那珂川の生活では今のところはきちんと起床出来ています。これから夏になるともっと早起きになるので、毎日早寝早起きと規則正しい生活を続けていくことが今の課題です。

今思うことですが、卒業をしても毎日やることは変わらなくて、それを続けていくことが大切だと思っています。先程言ったとおり早寝早起きをすることやプログラムに参加すること、那珂川の施設で生活をしてきたときと変わらなくてむしろ入寮者でいたときよりも積極性や向上心があるといます。

卒業生になって、施設の手伝いをしていますが面倒くささはなくて、逆に楽しんでやっています。今田植えをするために稲の土入れや種蒔をして苗床ハウスで稲を育てています。田んぼでは畦道を草刈りしたり整備したりと毎日忙しいです。5月の中旬に田植えを行います今年もダルク全体で田植祭があるので楽しみにしています。

これからの生活ではまず携帯電話を契約して、アパートも契約をして外で暮らすことで。今まで私は施設で生活を5年間続けてきて自立して生活することから遠のいてきました。不安はありますが、薬物を再使用することやアルコールを飲酒することは今の所問題はないかなと思います。

最後になりますが、今回栃木ダルクを卒業してプログラムを修了しましたが毎日の生活は変わりなく過ごしています。これからも施設に関わり続けていって薬物を止め続けていきたいと思っています。最後までありがとうございました



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。



「一匹の仲間」

依存症のキンタロウ

今回、ニュースレターを書くことになりました。桜も咲き、暖かい、季節になりました。

今回は、珍しい仲間の事を書きたいと思います。その仲間との出会いは、今から3年前の事でした。施設長に、犬をもらいに行く話があり、どこに行くのです、かと、聞くと、千葉県銚子に犬を貰いに行くとの話でした。犬を初めて見たときには、その犬は、セントバーナードだったのです。施設長の話では、貰う犬は、メスだとのことで、メスなら、大きくなっても、60kgぐらいだと思っていたのですが、初めて見たときは、ビックリしました。オスだったのです。オスは体重が70kg、80kgになる犬なのです。超大型犬だったのです。施設に来たころは、体重は45kgでした。いまは、65kgはあります。一回目に犬に助けてもらったのは、那珂川アパートでアルコールが止まらなくなり、那珂川の施設長に電話を掛けたところ、野木の施設に行くことになり、野木の施設での生活も慣れたころ、犬を貰いに、行ったのです。それから犬との付き合いがはじまりました。施設に来たころは、体重は45kgでした。いまは、65kgはあります。3年前は散歩は、私がやっていたのですが、身体を悪くしてしまい、散歩もできなくなり、施設の仲間がやってくれました。私は犬の周りの世話をやるようになりました。2年前です。7月15日から、那須の施設で生活することになり、いろいろな事がありました。そのころは、那須の施設に来る前は歩くのがやっとでした。野木の施設から、犬を連れていったので、2回目の助けてもらう、話を書きます。(ちなみに、犬の名前は「セン」とゆう、名前です。)犬

の散歩をやることにしました。那須の施設の周りは林の中に道があり、空気も、きれいで、犬の散歩は身体に、すごく良いと思いました。朝、昼、夕と散歩もしました。那須の施設に来る前は、私は身体をこわして、歩くのが、やっとでした。野木の施設から、犬を連れていったので犬の散歩をやることにしたのです。朝は6:00～7:30まで、昼は1時間、夕方は1時間、一日3回の散歩も、できるようにもなりました。那須の施設の生活は55日間でしたが、呼吸も、らくにできるようにもなりました。那須の施設の仲間が私が変わって元気になるので、みんながビックリしていました。そして、また野木の施設の生活が、はじまりました。去年の12月11日に肺炎になり10日間、入院をしました。その時に先生から話がありました。犬から離れてくださいとの話でした。触るのも、ダメだとの話でした。肺炎よりも辛い話でした。でも2ヵ月は我慢をしました。2ヵ月がたち、先生と話をしました。犬の世話をしてもい事になりました。それから、今は野木の施設の仲間もみんな、ビックリ、するほど、元気になれました。センちゃんがいなければ、元気には、なれなかったと思います。

「一匹の仲間」に感謝



今月活動予定

5月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 千葉菜の花家族会講演
- 9日 家族の集い
- 11日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 田植え
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 喜連川少年院プログラム
- 17日 聖書勉強会
- 20日 那須看護専門学校生実習
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 ダイアログカフェ

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 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