

# Remission

2024/9/9  
NO.256

栃木DARC News Letter

## 目次

- P1 栃木DARC代表  
「リア充と  
アディクション」
- P2 栃木DARC職員  
「現状報告」
- P3 3rd Stage  
「夏の思い出」
- P4 PPメンバーメッセージ  
「小さな夢」
- P5 1st Stage  
「依存症になりまして」
- P6 プログラム風景と紹介  
編集後記
- P7 8月のステップアップ  
8月の献金、献品  
施設報告
- P8 CF  
「ダルクに  
繋がって1年半」
- P9 2nd Stage  
「栃木DARC  
にお世話になって」
- P10 今月活動予定



DARCをよろしくね。



栃木 DARC®

9月に入り猛暑はおさまってきましたが、台風が列島を蹂躞する報道が多くなってきました。健康管理が難しい季節、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

今年度に入ってから、ゲーム依存の相談が増加傾向にあります。多くの場合、外出せずに家で夜通し学校や仕事には行かずにやり続けているというものです。家族がそれを取り上げようとWifiの電源を切ったり、ターミナルを捨てたりすると暴力や暴言に訴えるケースも少なからずみられます。そうならない人もいますが、現象としては薬やアルコールとよく似ています。根っこは同じように感じます。それをやっている時だけは気になっていることやストレスから解放されるというものです。初めは生きづらさへの対症療法として始めたものが、生活の中心となり、そのうちに支配されるようになる。社会生活が出来なくなり、誰かの世話になっていないと生活が成り立たなくなるというメカニズムはギャンブルなどの行為依存も含めた依存症全般の特徴です。

紛らわしいのはEスポーツというプロが存在するということです。何人か体験談をYouTubeなどで見ましたが、その方達の思春期も前述の内容とよく似ています。ただし高校進学時などに「これではまずい」「リア充も必要」と考えて、大事な時には止めたりしていたようです。他のアディクションもそうですがこの「リア充も必要」と考えられることが大事だだと思います。誰でもハマっていることはあるのではないのでしょうか。のめり込むことが必要な時期もあります。スポーツや芸術やいわゆるプロの仕事がそれに当たるのでないかと思いま

## 「リア充とアディクション」

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

すが、依存症との境界は自律できるバランスが保たれているか、自分の生活を自分で面倒をみられているかによります。やっている時間やどのくらいお金をかけているかなどは目安にならないということです。

学生であれば学校に行けていて他のことにも関心が持っているか、社会人であれば生活できるだけの収入は得られて、会社やクライアントから必要とされているかということが重要となります。そこを重要視出来なくなっていることも依存症の特徴の一つです。

もちろん他の障害が要因となって依存症的な行動になってしまうケースもあります。その場合依存症を寛解させてからその問題に取り組む必要があります。

人間は社会的動物です。1人でできることには限りがあります。依存症自体が誰かの世話になることで成り立っている病気です。私たちはその誰かを見つけていくことから介入を始めます。その人だけに関わるだけでは回復は限界を迎えます。依存者の「リア充」を見つけていくには、その家族を含めた本人に関わっている人たちとの連携が重要になります。

1人の依存症者の回復には、個々に関わる機関や人たちも変わってきます。本人だけ、家族だけ、回復支援施設だけでは回復は非常に困難であるということを私たちも理解する必要があります。



栃木 DARC®

## 「現状報告」

2sc施設長

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。



やりますね！

9月に入りまだまだ暑い日が続いてい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。8月は連日の酷暑で参りましたが、最近も昼間は気温30℃越えが続いてますが少し涼しく感じるのは私だけでしょうか。

8月は様々なイベントがあり今年には特にコロナが明けてから再開する夏のイベントには沢山の人が集まって大盛況だったと思います。施設でも夏の祭りや施設の近くで行われる花火大会などのイベントに参加して夏を楽しめたと思っています。さて話は変わってここからは2nd StageCenter（以下2sc）の近況報告をさせていただきます。

2scは現在17名（9/1現在）の仲間が回復のプログラムを受けながら共同生活をしています。平均年齢は50歳で17名の主になるアディクションが以下の通りです。違法薬物（覚せい剤、大麻等）5名  
アルコール 11名 ギャンブル 1名で計17名になっています。

最近の傾向では問題となるアディクションでの入寮がアルコールが多く傾向として年齢層も高い傾向にあります。アルコールの場合年齢層が高いのは合法ということもありある程度年齢を重ねてから問題が出てくると思われるので年齢層が高い傾向になっているのではないかと考えられます。ただ一方で違法薬物が問題となるケースの年齢が若いのかと言われるとそうではなく違法薬物が問題となる者の年齢層も年々高くなる傾向にあります。

その理由として考えられる事は、違法薬物の場合は再犯率が高い事や長い年月辞めた後にアディクションが再発するケースが多いのが原因と考えられます。

栃木県の違法薬物の検挙者数は年単位で変わっていませんが年々初犯の検挙者数が減っていることから再犯者が多いということを踏まえるとダルクでの年齢層が上がるのも頷ける話です。

少し話がズレたのでもとに戻しますが、現在17名のアディクションは申し上げた通りですが17名のStageの内訳は以下の通りです。

Stage 1が7名、Stage 2が6名、Stage 3が4名の内訳になっています。傾向としてはStage 1の利用者が増えていてそれを踏まえて2scでは考えるプログラム（認知行動療法等）を控えめにして体を動かすプログラムが多くなるように設定しています。作業系やスポーツなどのプログラムは以前は週に1回程度でしたがStage 1が増えてからは週に2回から3回程度に増やして実施しています。そんな中で新しいプログラムも試みていて職員の新井が格闘技の経験をもとにボクササイズのプログラムも導入していたりして利用者のStageに合わせたプログラム構成になっています。

これからの活動の中ではこのような傾向が続くと思いますので利用者に合わせて依存症からの回復支援を心がけていきたいのでこれからも栃木ダルクをよろしくお願いたします。



## 「夏の思い出」

### 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。栃木DARC宇都宮3SCのコウヘイです。

前回のニュースレターから約一年が経ち、約一年ぶりに順番が回ってきました。

昨年、書いた時も暑くてちょうど自分が3SCに移動してきてすぐでした。

今から一年前に那珂川コミュニティファームから移動してそれまでは暑い夏の日も毎日、農作業で汗を流し野菜を作っていました。

3SCに移動して一年が経ちすっかりこっちの生活に慣れてしまい、都会にも慣れ今では完全に宇都宮の人です。

自分は大阪出身なんですけど、宇都宮も結構都会でなんでも揃うしやっぱり都会の生活っていいですね。

でも那珂川の生活も3年ぐらいして将来、農業でもしたいなと思ったりして色々な選択肢があるなと今では思います。ぼくが薬物を始めて使った時の話なんですけど16年前、ぼくが高校に入ってすぐの事でした。初めはいつもよく遊んでいた先輩がある日車の中でやたらと笑っていてなんでそんなに笑っているのと聞いたところマリファナをやっていると書いていました。ぼくは興味本位でマリファナを見せてもらい、見てなぜか今まで思っていた薬物のイメージとは違いすぐに使うことになりました。先輩に使い方を見せてもらいやったら初めてだったので緊張してあまり効かなかったのを憶えています。次の日にまたマリファナを吸わしてもらい完全にはまってしまいました。中学生のころからタバコは吸っていたんですがタバコとはぜんぜん違った感覚で、こんないい物がこの世にあったのかと思いました。

そこから小学生のころから聞いていたレゲエミュージックのDJをする事になってDJをしてマリファナをする事が多く

なってそのころは音楽が上手にできて、ご飯もおいしくてすごく人生が上手くいっていた気がします。

16才～20才ぐらいまで使い続けたんですが途中でお金が無くなり高校生のバイト代でやっていたので合法ハーブ、今で言う危険ドラックの方をやるようになりました。危険ドラックの方が安く、やる回数が増えていきました。そこから一気におかしくなり、やっていた音楽もやめ学校も留年してやめ、だんじり祭りもやめて人生が一気に崩壊していきました。でも依存が止まらず19才の時に精神病院に入院する事になりました。入院の後、沖縄の回復施設に入寮したんですが薬物が止まらず使い続けました。そして20才の時、逮捕され不起訴やっただんですが、措置入院で入院する事になりました。

23才でちゃんと薬物をやめようと思い神奈川の施設に繋がって一からプログラムを受けました。色々な事を教わって順調にいていたんですが仲間とのトラブルが多く人間関係が上手くいかず、施設移動をする事にして今の栃木ダルクに繋がりました。

栃木ダルクではトラブルもあまり無く順調に進んでいます。3SCにも来れて卒業に向けた最後の施設です。

色々、書いてて思ったんですが薬物って本当に怖いなって思います。このニュースレターを機にまた頑張らなあかんとなつくづく思いました。これからはぼくと薬物の戦いは続くけど、諦めずやっていたらいいことがあると信じてまた一からやっていきたいとします。皆さんも暑いですけど熱中症には気を付けてお過ごしください。ありがとうございました。

pp

## 「小さな夢」

### 依存症のハル

### 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。

お久しぶりです！夏より熱く暑いハルですよ（笑）そんなハルが今仕事と施設の両立に励んでいます。今働いている所が昔から働きたいな働けると楽しいだろうなと夢にしていた仕事MACです。おいしい食を作ったり食べたりが大好きなハルだけど17の事故の時味覚の神経もちぎれて味覚障害になってた時衝撃をくれた味がMACのてりやきバーガーでした。この味すげえうまいって今でもすごく覚えてる。で働いてみたいなと思ったらやはり周りにはムリだよとの声…自分も外からみた中の現場はすごく忙しくて私には難しんだねとひ弱になってても食べるたび働きたいなとムリなんだとゆう挑戦もしてない情けなさでいつもおいしいはずなのにつらかった。でも今回こちらへきて身体障害手帳をいただき就労支援の場で障害者雇用を知りそこでMACがその雇用で募集をしていたの。すぐくいついたよこれしかないって（笑）昔のひ弱な自分とムリだよとレットルはられたこの2つに挑戦してみたい、それに味をくれた幸せはすごくて恩を返したいと思った。今だから挑戦できると思った。んー多分昔よりもDARCへ来て自分に強みとなる者が出来たと思う。バカなつつ走り方じゃなくて足元をみながらおちついて物事を運ぶ…でも働き始めはうれしい気持ちと早く覚えて周りにいる人みたいにかっこよくきれいにすばやくしたい思いが強くなりすぎてた言葉や行動があった（笑）でも昔とちがったのが人の話をよく聞いて理解ができるまで考えて相談をした事。就労支援のスタッフ、施設のスタッフにたくさん教わった本当に感謝している。あのまま走りすぎてたらもう働けてなかったかも（笑）1つずつクリアしていかないと歯車がくるってしまう。多分何でもそうなんだろね、とまだまだ学び中です（笑）

覚えるのが苦手な記憶障害と名前は付けられたけど覚え方ややり方しだいで覚えやすくなる事も今回でより学んだ。嫌いなカタカナばかりでしかも長くてソースの名前も長いよそして多いよ（笑）今はほんと笑って言えるけど車内でとびかう言葉がカタカナが多くて何を言ってるのか最初わからなくよく聞き直したよ今の何語？どんな意味？聞いたらわかるけどみんな早口だから今は分かるけど難しかったです（笑）本当に働く勇氣出して良かったと今はすごく思う。昔夢にまでみた場所に自分が立ってる事がすごく嬉しいしほんまに小さい小さい自分の夢が1つ叶ったと思う。きちがいに忙しい時「ハルちゃん生きとんなあ」ってハルが「バリバリやで！！」ってマネージャーが上げるぞーって声と笑いがとぶのその時挑戦して良かった片目でも障害をもったとしてもやり方さえ自分に合うものをさがせばできない事はない。物によるかもだけど自分をよく知らないと学び方も進み方も分からないまま。本当に6年前より自分を知れたと思うやけん背のびをしない挑戦ができたんだと思う。だからといって良い事だけじゃないのよね（笑）目の障害と向き合う事が多くなった。今自分がすべき事バリバリやるだけなら昔と一緒に。先の自分を大切に思うのなら今自分が考えて何を行動として移すべきなのか1歩ずつ慎重に進めるで！行動をすれば必ず結果はついてくる。読んでくれたらいいな（笑）共に回復を！



## 「依存症になりまして」

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ます、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。

昭和五十一年十一月二十一日に生まれ、現在、四十八歳になります。二十四歳で人生の絶頂期から、転落人生、うつ病を繰り返し、三十六歳でアルコール依存症になり、九回も精神病院に入院しました。今までに、山谷マック、すずの木クリニックデイケア、あすなる会デイケア、埼玉マックを経験し、栃木ダルクに來ました。アルコール治療を始めてから十年が経ちます。小学校の頃の私は、埼玉県熊谷の自然が豊かな場所に生まれ、家の近くには森や沼があり、坂道を自転車で駆け上ったり、日が暮れる前まで遊ぶといった元気な少年でした。中学校に入学し、親には欲しい物は何でも買ってもらい、部屋でゲームをすることが多かったです。学校での部活は野球部でしたが、プレーをするのがあまり得意ではなかったです。最初に酒を覚えたのは、一九九三年三月、熊谷の土手の桜の木の下で覚えました。十六歳の時です。自分の飲める量が分からなくて、吐くまで飲みました。吐いて飲んで、吐いて飲んで酒に強くなれると教わりました。でも、覚えたての頃は本当に楽しくて。高校2年生の頃の夏休みには、十八日連続で飲んだりして、朝帰りをする事もありました。友達の家でよく集まって飲んでいて、その家の親父さんが酒を出してくれて、当時は良い人だなあ～と思っていたけど、今考えると、高校生に酒を出すなんて、悪い人だったなあと思います。その頃から酒の飲み方がおかしかったのかもしれない。酒が強い人に、アル中、とふざけて言っていたのですが、自分がアル中になるなんて、思ってもみなかったです。私の幼い頃からの家庭環境は、7人家族で、私が長男で、妹が二人いました。実家は理容業を営んでいて、将来

は跡を継ぐはずだったのですが、この病気になってしまった後から、継ぐのを諦めました。両親はショックだったと思います。しつけは特に無く、自由奔放に育てられました。ダルクに入り、ちょうど半年が過ぎようとしています。今年の夏はバーベキュー、花火大会、万人プールと、思い出が沢山出来ました。病院の薦めでダルクに來たのですが、初めの頃は、嫌で、嫌で仕方がありませんでした。令和6年六月二十五日、施設を昼間に抜け出し、酒屋とコンビニで酒を買い、親父に電話をし、自立したいから金を送ってくれ！と言いましたが、駄目だと断られました。そうして酒を飲んで帰って來たのですが、また施設を出て行ってしまい、今度は施設の近くに在る居酒屋、松ちゃん飲んでしまいました。酒は、たまには飲みたい事もありますが、今は落ち着いています。自分は、季節では年末が好きなので、早く涼しくならないかなあ～と、常々思っています。今出来る事を焦らずに、頑張っていこうと思っています。

# 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。



## 編集後記

皆さん いかがお過ごしでしょうか。  
暑さ寒さも彼岸までと言いますが今年はどうでしょうか。  
秋といえば食欲の秋だったり読書の秋と言われるまづが私はどっちかと言うと食欲が勝るので最近太り気味なので少量で秋の味覚を味わいたいですね。

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。

## 8月にステップアップした仲間

### Stage up

- ・該当者なし

### Role Model

- ・ヤスオ メンバー～サポートへ

### PP

- ・該当者なし



## 8月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者2名

(献品) 匿名者6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) 14名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰)

20名 計42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。



## 「ダルクに繋がって1年半経過」

### ネット依存症のリユウ

## 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。

こんにちは、コロナもまた流行りだして猛暑が続いていますが、皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか。

自分は令和5年の3月8日に栃木ダルクの那珂川CFの方に繋がりました。そこから最初の頃はずっとネットが頭から離れなくて欲求が出ていました。なので、タブレットを使っている方が居ると、見ているだけで使いたくてたまらなかったです。欲求が出まくったので、入寮後4カ月経った7月の時に入寮していた仲間と2人で施設を飛び出しました。仲間が出ようと誘ってきたので、自分も出てしまいました。最初はその仲間のせいにしていました。今思うと罪悪感と自分も悪いと言う気持ちがあります。でも正直、初めての脱走は貴重な体験だと思っています。そこで苦痛な思いをしたから、もう施設を出ないで頑張ろうと思いました。

それと他にその頃は、対人関係とかで施設に嫌気が差していました。辛い思いをしたけど、やっぱり施設が嫌で2回目の退寮をしました。そこでも上手く行かず戻って来ました。戻って来たら、野木の施設に行きました。そこでも対人関係が上手く行かず2回目の退寮をしました。3回目の退寮は1週間で戻って来ました。上手く行かなくて戻って来た訳なので、もう流石に次は頑張ろうと思っています。野木の施設に2カ月間お世話になった後に那珂川CFに戻って来ました。

正直今の那珂川は楽しいです。時々嫌になって退寮の考えが頭を過りますが、何とか抑えられています。

那珂川CFに戻って来て、サポートを令和6年4月1日にやらせて貰う事になり、自分は忙しい方が好きなので、頑張らせても

らっています。サポートをやらせて貰っている時に、自分は上を目指したがる性格なので、リーダーを目指しました。そして、7月8日にリーダーをやらせて貰う事になりました。自分はサービスコミティもやらせて貰っているので役割は2つやっています。忙しい方が好きだと言いましたが、頑張りすぎると崩れてしまうので、そこを上手く自分なりに崩れないように役割を上手くこなしています。

自分は今ステージ2なので、次はステージ3になる事です。でも、あまり考えて、まだかなと思っていてもしょうが無いので、あまり考えないようにしています。

自分は那珂川CFで農業をやらせて貰っていて、蚊とか蚋に刺され、虫が本当に多いので、虫にはうんざりしています。冬は寒いのは当然で、でも冬は虫には刺されないで、そういう面では我慢できています。冬は寒くても作業着の分厚いのを着れば汗が出るくらい暑くなるので冬は大丈夫です。

施設やNAの行事で、ギャザリングやハイキング、栃木ダルクのボウリング大会と様々なイベントに参加させて貰って、自分は行事とか嫌いだったけど、改めて思うと楽しかったです。正直良い仲間巡りに出会ったなと思っています。

自分は栃木ダルクに繋がって1年6カ月になりますが、今となっては、繋がって良かったなと思えるようになりました。これからも生活が崩れないように頑張っていくと思います。最後まで読んでくれて有難う御座います。



## 「栃木DARCにお世話になって」

### 依存症のJADE

## 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。



やっぴすねー！

皆様、健康管理に努めていらっしゃいますでしょうか？私は、栃木で生活するようになって7ヵ月目に突入致しました。栃木に来る前は、東京都板橋区にて独り暮らしをしていました。その生活と言うもの、生活保護を受給しながら仕事もせず、病院のアルコール依存症者が通うデイケアに月曜日から土曜日まで、朝10時から16時のプログラムに参加していました。夜は、19時から20時30分の間に自助会（AA）に通っており、ホームグループは、早稲田グループでした。アルコール依存症と診断されてから13年が経っていました。その内の10年間位で5回、転職していて、全て辞職してしまいました。それはやはりアルコールを飲み続けていたからです。アルコール依存症と診断されるも、最初は断酒なんかしなくても元気だし、滑って何回入院しても身体が健康体に戻れば、懲りずにまたアルコールに手を出してしまうという状態でした。そんな生活を続けていて7年が過ぎた頃、糖尿病が悪化し、訳の分からない線維筋痛症という病気になってしまいました。線維筋痛症とは、身体の色んな所（私は、背中とお腹）が一日中凄まじい痛みで侵される病で、気が狂ってしまうかと思うくらいの毎日を過ごすようになるという感じで、9割は治らないし、原因不明で根治は難しく、痛み止めの薬で対処療法するくらいの治療法しかない病です。1日、ワントラム（オピオイド鎮痛薬、麻薬入り）というモルヒネよりは弱い薬を服用しなければならない様になっていて、何とか痛みを和らげて毎日を過ごしていました。初めは薬を服用しながらもアルコールで痛みを誤魔化していましたが、だんだん痛みが強くなってきて、アルコールも飲めなくなり、食欲も無くなって何も食べられなくなって、苦しんだ

拳句の果てにどうしようもなくなって、AAの扉を叩く事になりました。それから、仲間が病院を紹介してくれたり、食事に連れていってもらったり、薬もちゃんと服用して、アルコールも止めて、何とか健康体を取り戻そうと努力しましたし、アルコールも2年半位止める事も出来ていたのですが、線維筋痛症が、とめどなく襲ってきて、アルコールデイケアもAAも休みがちになって、栄養失調にまでなっていました。私は、どうしようも出来ずに医者にご相談したところ「ダルク行ってみれば？考えておいて」との答えに私は、愕然とし、必死に断りました。その後、デイケアの利用者との金銭問題が発覚し、やはりダルクへと、医者は福祉のワーカーも呼びつけ、話し合いになり、病院や生保側は、金銭の貸し借りはご法度で、ホームレスかダルクか、どっちか選べという事になり、ホームレスになる根性が無く、ダルク入寮を決めた次第でした。でも、栃木ダルクに来てみると仲間やスタッフが手助けしてくれて、そして、私よりも頑張っている仲間を見て、私も頑張るって持病たちと上手につき合いながら自立した生活が過ごせる様に努力し行動して、回復を目指し、生きて行こうと強く思いました。皆様、これからも仲間をいて下さい。そして一緒に回復を目標に、ゆっくりと人生を歩んでいきましょうね。よろしくです。

## 今月活動予定

9月

- 4日 施設見学 (3sc) 栃木県精神保健福祉センター
- 5日 薬物医師看護研修会講演
- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 9日 ガイドポスト
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 東京保護観察所プログラム 喜連川少年院プログラム
- 12日 宇都宮市薬物乱用防止出張教育 宇都宮保護観察所プログラム  
施設見学 (2sc) 栃木県精神保健福祉センター
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 14日 刑事司法福祉フォーラム
- 15日 静岡DARCフォーラム
- 20日 聖書勉強会
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 岡本台病院プログラム
- 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
- 28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  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊 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