

Remission

2024/11/1
NO.258

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「顔の見える関係」
- P2 栃木DARC職員
「幸せは得るもの
ではなく気付くもの」
- P3 3rd Stage
「一年の経過報告」
- P4 PPメンバーメッセージ
「最近の自分」
- P5 1st Stage
「ダルクにきた理由」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
- P9 2nd Stage
「本当の自分」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「顔の見える関係」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

台風一過暑さもおさまり、朝晩は上着が欲しくなり、秋らしくなってきました。皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

この時期ダルクではイベントが多くなります。各ダルクのフォーラムやJCCAなど多くのダルクやマックが加盟している団体などの定例会など、毎週のように行われます。よって私を含めた社員の出張も多くなります。

催しに参加し、セミナーや講演は新しい情報や知識を得る機会となりますし、演目なども各施設の特色があり、楽しめたりもします。その一方他のダルクや関係機関との交流の場としても機能しています。フォーラムの前後の食事やカフェなどに行き、噂話もよくしますが、他の責任者との会話や共通した趣味の話などで、その人が回復支援に対してどのような姿勢で取り組んでいるかなども良くわかります。このような顔の見える関係性は、実際の回復支援の現場に戻っても、大いに役に立ちます。

ダルクでは利用者の移動は珍しくありません。栃木でなかなか症状が改善せず、自分たちの限界を感じた時に、施設利用を考えます。ダルクは12ステップをプログラムの基本としている点では同じですが、それぞれに得意分野があります。それがわかっているということは施設移動を考える際の要素としては大きなものです。60以上の施設があるとよく内容のわからない施

設もあります。そのようなところに突然施設移動の相談をするのはある意味賭けとなりますし、人1人の回復支援にあってはならないことです。また責任者同士が仲が良いからと言ってその人の回復環境にとって良いということにもならないからです。

そんな時役に立つのは顔の見える関係性です。ですので私はより多くの責任者と話をしていきたいと思っています。

とは言え人見知りのする私にとっては気さくに話をするというのは高いハードルです。ですので、ダルクやマックの集まる団体では、役割を与えられた時には断らないようにしています。そうすることで役割上の話をきっかけに話ができるようになるからです。ダルクの責任者は一癖も二癖もある人が多いので、楽しくもあります。

このような交流を通して得ることの大きなものは、栃木ダルクがカルト化しないということにもつながっています。この業界は世間の偏見が大きい業界です。孤立してしまうと、対世間となってしまう、理解してもらえないという被害妄想からカルト化してしまいます。それを避けるためにも自分たちの考えを押し付けるのではなく、他のダルク、他の関係機関、他の業種と交流を持ち、顔の見える関係性を保つことは大事なことです。

ますます早期介入の必要性とこぼれない回復支援のあり方を問われていると思います。



栃木 DARC®

「幸せは得るものではなく気付くもの」

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。



皆さん、お久しぶりです。元入寮者の依存症のボボです。ラーメン屋で働いていた卒業生と言えばわかりやすいでしょうか。この度4年間働いていたラーメン屋を退職し栃木ダルクで働かせて頂ける事になりました。どうぞよろしくお願いいたします。

入寮者としての立場でニュースレターを書いた事は何度かありますが、職員としての文章は何を書けばいいのかさっぱりわかりません。なので、施設を出た後の葛藤などを書けたらいいのかなと思っています。まず、5年かけて施設PGを受けて一人暮らしを始めた私が最初にした事は入寮前に仲の良かった人たちと連絡を取る事でした。とはいえ、入寮中に預けていたスマホは完全にバッテリーが死んでおり電話帳はおろか電源すら入りません。なので、SNSをやっている数人としか連絡がつかない状態でした。その数人も自分が覚醒剤を使っていた事を知らない人達なので、自分が覚醒剤を使用していた事や逮捕されて施設に入っていた事など説明をしました。幸い受け入れてはもらえたと思いますが、当時のように遊んでいても何故か自分が昔と比べてつまらない人間になっているように感じてしまいました。相手の話に対する受け答え、会話の内容、立ち振る舞い等。相手からも一緒にいて退屈な人間だと思われると感じました。しかし、これらも今思えば自分の脳が巧妙に仕掛けた欲求の入り口なのかもしれないと考えました。この状態が続けば「覚醒剤を使っていた時の自分はもっと出来た、面白かった、生き生きしていた」という思考に陥ると思います。薬物にしてもアルコールにしても、最初に使っていた頃の感覚をもう一度味わいたくて依存していくという過程があります。歳を取って「昔は良かった」という感覚に似ているかもしれません。使わずに生活できている今の幸せに鈍感になるのは依存症者にありがちな事かもしれません。今現在の苦労にばかり目がいき不幸な事があればそれが今の自分の全てだと思ってしまう。思えば、自分が欲しがって

いる若い時に手にしていたものを、当時の自分が有難がっていたか考えると不満しか感じていなかったと思います。それは体力だったり人脈だったり活力だったり様々ですが、無くして初めて気付く元カノへの未練のようなものです。今の自分は両親が生きていて、働く場所も住む場所もあって、安物でも車を所有できていて、贅沢は出来ないけど食うに困ることもありません。不幸な事に目を向ければ結婚は無理そうだなーとか、アパートの隣人の騒音がうるさいなーとか、多々ありますが大体の事は数年後には思い出せないようなレベルの事ばかりです。逮捕された時の絶望感も、初めて施設に入った時の不安感も、ラーメン屋で自分は何もしていないのに他の従業員の為に客に頭を下げさせられた事も、車を納車したその日に駐車場の隣の車にドアをぶつけられてそのまま逃げられた事も今となってはたいしたことではありません。いや、ドアはちょっと許せてないな。

ただ、入寮中に他の仲間からよく聞いていた「ここを卒業したら自分はこんな事をして幸せになれる」という考えは大半の人は思っている事の半分も叶わないと思います。今の状況から抜け出せば何故か物事が上手くいって毎日がハッピーなんて事は無いからです。車を買おうが家を買おうが宝くじに当たろうが、不幸な人はどうにかして満たされない部分を探し出します。私たち依存症者はそれらの満たされない事を薬物の再使用に繋げる事に関しては天才です。だからこそ当たり前の環境に感謝し感動する感覚を身に付けるしかありません。今の生活を手放したくないという思いが何重にも重なることでようやく薬物への欲求が少しだけ遠ざかってくれると思っています。



「一年の経過報告」

依存症のオオヤ

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。

来月は師走に入り、一段と御多忙のことと存じます。年の瀬が近づくにつれ、何かと慌ただしくなる時期ではございますが、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。今年一年、関わりを頂いている方には何かとご高配を賜り、心より感謝申し上げます。寒さも日増しに厳しくなっておりますので、皆様どうぞお体には十分にご自愛いただき、無事に年末をお迎えください。

私事ではございますが、栃木DARCの3SC施設へ移動させていただき一年がたちました。本年の始めには、右足大腿骨頭の人工関節置換手術に関しましても、術後に診療報酬点数を確認した際、本来であれば100万円以上の費用がかかるところを、国の制度のおかげで無料で受けることができました。これだけでなく、仲間たちと共にスポーツジムに通い続ける習慣ができたことに対しても感謝しております。また、間違いを犯してもなお、私に関わり続けてくれる仲間たちの支えのおかげで、実りある充実した一年を過ごすことができました。さらに、施設のステージ制度では、2から始まったステージが3に上がり、1人で行動することが可能となりました。権利や自由に行動できる範囲が広がる一方で、自分にかかる責任も増していることを自覚し、慎重に行動していかなければならないと感じています。また、生活費の管理や身の振り方、スケジュール管理といった、社会の人々にとっては当たり前のことが、発達障害や依存症を含む精神疾患を持つ私には、全力で取り組まなければならない課題です。自分に甘えることで、楽に逃げたり目を逸らしてみないようにすることも可能ですが、自立を目指すためにDARCで生き方や生活習慣を改めることが求められていると、日々自分に問いかけながら生活しています。当然日常

で間違いを犯し仲間を傷つけてしまいます。

自分の精神的な偏りにADHDの特徴の、過度の一般化というものがありますが、「自分にできることは、一般の社会人には当然できることだ」と思い込み、できない人を見下していた自分がいたことを振り返っています。自分にできないことが多いことを認めきれず、その劣等感を他人を見下すことでしか埋められなかったのだと、ようやく理解し始めました。また、私はまだステージ3に上がったばかりで、将来について深く考える段階ではございませんが、この一年間、身体を鍛えた結果、ベンチプレスで100kgの負荷を持ち上げることができるようになりました。筋力トレーニングを始めてから一年以内にこの負荷に到達できるのは、スポーツジムに通い続けられる人の中でも約1-1.5%とのこと。食事やトレーニングの効率について自分なりに調べ、それを日々の生活に取り入れた結果として、目に見える成果を得ることができました。この経験を、今後の社会復帰に活かし、特にスポーツジムや体力を必要とする仕事に就きたいと考えております。

この成功体験を、人を見下すために用いるのではなく、自己肯定感や自己効力感へと繋げ、社会復帰を果たし、最終的には自己実現に向けて努力していきたいと強く願っております。

末筆ながら、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



pp

「最近の自分」

依存症のミサキ

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。

四度目のニュースレターを書かせて頂きます、依存症のミサキです。入寮者が減って回って来るペースが早くなったことに驚いています。今回も最近の自分について書かせて頂こうと思います。

前回のニュースレターから変わったこととして七月からチーフになりました。チーフ業務の一環として運転練習をさせてもらったり、電話対応をしたりなど事務作業を行なっています。家族再構築も始まりました。やる事が大きく変わったところもありますが、変わらず自分のための回復を続けていこうと思った次第です。

最近の取り組みはアサーティブな対応です。基本的に当たりが強いので今までも何度も問題になっていたのですが、今も自分の中でなんとかしなきゃいけないなど思っているところです。人を許すことで自分もいつか許されるし、許されているからには自分も許していかななくてはならないと思っているのですが、なかなか反射的に感じる怒りをうまく発散させることができずにいます。怒りは二次感情なのではじめに自分が何を感じていたのかを拾う必要があります。私は「恥ずかしい」という感情に弱いので、「恥ずかしい思いをさせられた」「屈辱的だ」と怒りを感じやすいです。そんな自分を知ることができたのもプログラムに参加し続けているおかげです。プログラムを活かすにはプログラムに積極的に参加しなければと思っています。でも私は消極

的で、先日体験談を話す機会があった時も不参加でいたいと言ってしまったし、外出して作業をした際もう行きたくないと思ってしまいました。私にはまだまだプログラムが足りないと思うのはそういう自分がいるからです。社会性と人間力が欲しいと思っているのですがなかなか成長できない自分がいて、焦りを感じます。でも一つのことに執着せず、目の前にあることに取り組むだけでいい、と思うようにすることも私には必要かもしれないと感じています。自分にとって回復とはなんだろう、自分の目指す場所はなんだろうとよく考えます。私にとっての答えは生きることが死ぬことよりも楽になる生き方を選ぶことです。もう死のうとせずに生きられる自分、周りの人に頼ることができる自分、社会と繋がりをもてる自分を手に入れたいと思っています。私にとってそれらは今まで諦め続けていたものでした。本当は欲しいのに、欲しいと言えない自分がいた気がします。今は少しずつなりたい自分に近づけていると思っています。それもたくさんの仲間や職員の方々、そして家族が手を差し伸べてくれているからです。本当にありがとうございます。いつも支えられています。少しでもそのサポートに応えられるよう努力を続けていきます。これからも自分の回復には何が必要なのか考えながら生活していきたいと思っています。

ここまで読んでくださりありがとうございました。



「ダルクに來た理由」

依存症のトシ

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トシと申します。

今回、初めてニュースレターを書かせていただきます。私は北海道で生まれて40歳くらいまで地元で測量設計の仕事をしていました。酒は高校の頃から飲み始めました。その頃は、月一度か、二か月に一度程度と少ない酒量でしたが、社会人となり飲み会などもあり、酒量も増えていき、やがて自分から飲み屋にも行くようになり、金も時間も酒の為に使う事が多くなりました。そうした日常を過ごしていたのですが、不景気になり、会社が倒産して仕事をするために関東にきました。

関東に来てからの仕事は、建設関係で会社の仲間ともよく飲むようになりました。そして、42歳くらいに会社の健康診断で病気が発見され、入院生活をする事となりました。病院には七か月入院し、その間は仕事もできなくなり、生活保護を受給して生活していました。退院後も体力が回復するまで生活保護で生活していました。

その頃の生活は、だんだん酒量も増え仕事もしていない為、生活のリズムも変わり昼間から酒を飲むようになりました。そして本来の性格が嫌な事、面倒なことから逃げて、何の考えもなく家を出て、酒を飲み犯罪を犯し、行くところもないので、また生活保護を受給するという生活になってしまいました。

そして、三回目に警察に捕まった時に酒を辞めなければ、社会生活をまともに出来ないと考え、生活保護を受給しながら初めて心療内科に通院し、服薬で治そうと考えました。しかし、本来の甘い考えで「薬を飲めば飲酒しなくなる」と思っていたのですが、数か月たって、服薬中に酒を飲んだらどうなるか確かめてみたくなり酒を飲んでしまいました。酒を飲んでも薬の影響を受けなかったのです。そして、七か月も薬を服用しているのに薬が効かなく、酒を飲んでも何も変わらないので不安になり、社会復帰も出来ない自分にストレスを感じ自暴自棄になり、施設を何も考えず飛び出してまた同じことを繰り返してしまいました。

そうして裁判を受け、保護観察の面接でダルクという依存症の回復施設があるとの話で、行くところもない為、内容もわからないまま野木の施設に入寮することとなりました。

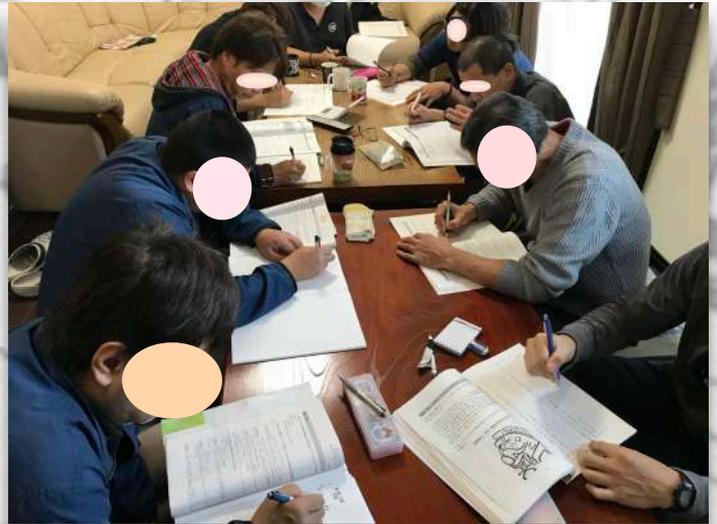
まだ入寮して二か月くらいですが、毎日午前午後のプログラム、時には映画やプール等、酒漬けでは考えられない色々な事や、考え方を知り日々戸惑いと共感を感じながら慣れない団体生活を一日一日過ごしています。

まだ、先の事は解りませんが、これから少しずつ各プログラムを勉強して社会復帰していけたら良いと思っています。

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、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段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。



ピア・カウンセリング

毎日1時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いっ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。



編集後記

皆さんこんにちは、いかがお過ごしでしょうか。解散総選挙だったりハロウィンだったり季節外れの台風が来たりと世間では慌ただしい毎日ですが、ダルクでは日々そんなことはお構いなしに回復プログラムを実施しています。

今年も残すところ後わずかですが「焦らずゆっくり行きたい今日この頃でした。

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。

10月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・トシ ヒッシー メンバー～サポートへ
- ・ヤスオ JADE サポート～リーダーへ

PP

- ・該当者なし



10月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者3名

(献品) 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。
- ・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) 10名 3sc(社会復帰)
22名 計46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。



「5年が過ぎて」

那珂川CF 黒崎将利

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。

夏の暑さも寒さに変わる中、皆様の体調は如何ですか。栃木ダルクに繋がって早5年8カ月が経ちます。今年の4月から非常勤職員として支援員をさせて頂いてます。仕事を始めて半年が経過しました。心配としていた寝坊も今のところは大丈夫です。体調の方も今のところは安定しています。今私は農作業を主として働いていて、茄子の収穫も終わりを迎えるところです。今年の夏は異常に熱くて、茄子の花が落ちてしまい中々実が生りませんでした。ダニやカメムシも異常発生し被害も大きかったです。ですが、施設の仲間達と共に茄子の栽培を諦めずに今日迄行ってきました。9月の終わりから10月の中頃までで2・3日で100kgを超える出荷も多々ありました。今シーズン那珂川の施設で働いていて良かったなと思いました。

改めて5年を過ぎて今思うことは、これからの将来の事です。今私はダルクに住み込みで働いていますが、アパートを契約して一人暮らしをすることが目標です。今は施設にお世話になっているので食事の事や寝床もそうですし、色々なところで不便がないから当たり前のように生活が出来ていますが、これから住まいを借りるとなると大変になると思います。住まいから職場に向かうために時間で出発出来るように時間を逆算したり、夜も早めに就寝したりと、自由が増える一方自分で考えて行動をしなくては行けないと思います。

今の私の交通手段は原付バイクですが、もう一つの目標として車を買うことです。勿論車は高い買い物ですし、買うためにはお金も必要ですので資金を貯めていけたらと思っています。一方で車があれば行動の幅が広がりますしモチベーションも上がる

と思います。来年の内に購入出来たらいいなと思います。

話は変わりますが、今年に入りクリーンが6月で5年になりました。最近は欲求とも上手く付き合えています。思い返せば最初のクリーン1年目は欲求との戦いででした。繋がって4カ月目でスリップをして、1 dayからやり直しました。クリーンである意味も分かっていなかったです。当時の施設長に薬物を止める施設で簡単に使っては行けないよと言われ、現に皆隠れて使っているじゃんと思っていましたが、シラフを続ける中で役割を与えられて続けていく中で、次第に薬物を使わないで生きて行くことの楽しさを覚えていきました。

今私は仕事としてダルクに繋がっていますが、今も沢山の仲間たちが居ます。一緒に薬物を止めてくれる仲間がいます。だからこそ今も薬物を止めていられます。心の中ではアルコール位飲んだっていいじゃないかと思う時もありますが、僕だけがそう思っている訳でも無いですし、アルコールも薬物と同じだという認識もしっかりとあります。

今年も何だかんだ残り少なくなってきましたが、目標に向かって頑張っていけたらなと思っています。怪我や体調に気を付けて行けたらと思い、最後までお付き合いいただき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。



やりかたねー!

皆さん暑い中たいへんですね。私もこの暑い中がんばっています。皆さんも頑張ってください。

最初に私が依存症となった覚醒剤の事について書きたいと思います。

私が初めて覚醒剤と出会ったのは、忘れもしない23歳のちょうど今頃でした。昔、私はトラックの仕事をしていました。車庫を出る時に仕事上の友達がトラックの中に入ってきました。そして一言、覚醒剤があるけどやらないか?と言われ、そのまま友達の部屋について行ってしまいました。そして私も一発だけ打ってと言ってしまいました。その一回が今の野木施設で生活するまでになってしまいました。使い始めた頃は要領よく使っていた。使っている中どんどんと量が増えていき最後はやめられない体になってしまいました。身体もボロボロになってしまいました。幻聴、幻覚、勘繰りまで体に入ってくるようになりました。外に出たくない、誰かに見られたくない、昼間部屋の中のカーテンを閉めて…。

少しでも外の光が部屋に入ってくる時はカーテンの所にテープを貼ってジッポライターの光だけでやったのを覚えています。それと小人も出てきました。その小人が5,6人出て私をおんぶしてトイレの近くにおろして5,6人の小人が去っていきました。当時女性と一緒に住んでいて、朝になり女に起こされる時でした。その時私は本当の事を話しました。もちろん小人の話です。小人にトイレの近くまで担がれた

「本当の自分」

依存症のマサ

こと、私は真剣に話しました。私は怖くてたまりません。女性は可哀そうな人と思っていたのではないかと思いません。でも俺は本当に小人を見ています。その話は今でも誰も信じてもらうことが出来ません。この話は本当です。

昼間、外に出る時は大変です。外で歩いていると、周りの人の目が怖いとか。みんなが俺の方を見て話しかけてくるとかなり怖かったのを思い出します。初めてダルクに来た時も大変でした。俺は思っていなかったけど初めてダルクに来たときは凄かったみたいです。一人で歩けない、起きてこない、メシも食べない、風呂も入らない。かなり大変だったと聞きました。そんな俺が今は、夏になるとみんなで一万人プールに行ってきました。

みんなで弁当を食べたり、かき氷を食べたり、一日一日が楽しく過ごせる幸せです。そんな幸せが毎日続くように、薬の事を一日も早く忘れられるように。

神様にもすがる思いでこれからも必死に頑張りたいと思います。このニュースレターを最後まで聞いてくれた仲間みんなありがとう。

今月活動予定

11月

- 1日 宇都宮保護観察所連絡協議会
- 2日 ダックスとちぎ家族会 京都ダルクフォーラム
- 3日 どまんなかフェスタ佐野
- 6日 喜連川少年院プログラム
- 7日 宇都宮保護区保護司会講演
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 10日 新潟家族会 茅ヶ崎ダルクフォーラム
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム 那須看護専門学校講演
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム 県北家族教室 ソフトボール大会
- 15日 ワークフェスタinとちぎ2024 ギャンブル等依存症回復施設職員研修会
- 16日 喜連川社会復帰促進センター矯正展
- 18日 栃木県立鹿沼高等学校講演
- 19日 再乱用防止教育事業県北
- 20日 岡本台病院プログラム
- 21日 再乱用防止教育事業県央
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 長崎ダルクフォーラム
- 23日 ダイアログカフェ
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム 川崎ダルクフォーラム
- 28日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 断酒会市民公開セミナー

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