

# Remission

2024/2/14  
NO.261

栃木DARC News Letter

## 目次

- P1 栃木DARC代表  
「多様化する病」
- P2 栃木DARC職員  
「今年も始まった」
- P3 3rd Stage  
「恐れているもの数々」
- P4 PPメンバーメッセージ  
「地元を思い出して」
- P5 1st Stage  
「再入寮に思うこと」
- P6 プログラム風景と紹介  
編集後記
- P7 1月のステップアップ  
1月の献金、献品  
施設報告
- P8 CF  
「ピンチ」
- P9 2nd Stage  
「自分自身を大切に」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

2月に入り寒波もより厳しくなってきた今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

大麻が麻向法に移行して約2ヶ月が経過しましたが、ダルクでは特に大麻の相談が増えたりといったことはまだありません。大麻は表面化しにくい薬物なので、今後おそらく逮捕された段階での相談になってくるだろうと思います。大麻は単なる薬物使用ではなく、合法化されている国もあることから思想的に使用している人が多く含まれます。全時代にはアメリカのベトナム戦争反対運動のヒッピーなどが愛用していたという歴史もあり、否認の強い薬物です。しかしながら依存症にならないわけではないので、どのように否認を解いていくかが重要になります。同じように近年多くの割合を占めつつある10代20代の市販薬もまた違った意味で動機づけが難しい薬物です。何らかの心の痛みへの対処として使用している場合が多いので、止めることへの恐怖があります。そのため多くの場合、つながるきっかけはODで救急搬送された時です。自傷に至ることも珍しくなく、深く切りすぎた受診がきっかけとなる場合もあります。その心の痛みの要因は本人でさえ特定することは難しく、プログラムの中で気づいていくしかありません。ゲームは違った意味で厄介です。特にコロナ渦での

## 「多様化する病」

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

外出制限から深刻化したケースも多く、若い層はリア充を求めない傾向がゲームの依存の方には見受けられます。ゲームの中が本人にとってのリアルとなってしまう、その中でのコミュニケーションが主になっているので、家族がwi-fiを切ってしまうという事は本人にとっては大変なことなのです。これも動機づけが難しいです。

もちろん違法な薬物でも否認はありますし、アルコールなども否認の強い依存症ではありますが、若年層ということもあり、また違った否認の構造になっていると思います。

私たちは職業柄毎日依存症について考え続けていますが、家族にとっては初めて明るみになった時は青天の霹靂だと思えます。その時に慌てふためいて、間違った対応をしないためには、依存症の知識を得る場がもっとたくさんあることが必要です。間違った対応をし続けて疲れ果て、家族全体の健康が損なわれるということもしばしばだからです。

人の本能に直結する病であるためにその支援はまだ奥が深いです。私たちも実務に伴った勉強をし続ける必要があります。



栃木 DARC®

「今年も始まった」

CF施設長

高田 秀夫

## 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。



2025年の目標は、

「シンプルに生きること！」

去年は色んなことを後回しにしすぎて、やりたいことをうまくできなかったのが、今年はやることをしっかりこなして、やりたいことも出来て、バランスのいい、楽しい日々を過ごせたらいいなと思っています

去年は、暖冬から始まり、3月には寒の戻りとなり、桜の開花なども平年より遅れたところが多く、関東地方では10年ぶりに3月末の開花となりました

寒さや雨により花粉の飛散なども大分少なかったように感じられ、私自身も楽に過ごせたように感じました

今年花粉は、前年の夏の気温が高く日照が多いほど、沢山飛散しやすいと言われており、また前シーズンの花粉が少ないと飛散量が増えやすいと言われていたので、それを考えると今から恐ろしく感じています

今年こそは、早めに受診して花粉症の予防注射を打とうと思います

昨年11月から、就労継続支援B型作業所 Remissionの活動が本格的にスタートしました那珂川での利用者も宇都宮市に住居が変わり、活動を行なっているところです。現在は、利用人数もそれ程多くないので、ノンビリ出来ている感じです。

作業内容としては、主に那珂川での農作業、便利屋作業、内職作業、タイヤ屋さんでタイヤ・ホイール等の洗浄作業等を行なっているところです

私自身も利用者さん達も以前とは違う流れに少しずつ慣れ、自身で予定の見直しを行なったり

新たな目標やタスクを設定することはとても重要なことで、自己管理のスキルや時

間の使い方等を向上させることが、皆少しずつ出来てくるのだと思います

適性に基づいた作業の選択をし、一人一人のモチベーションが上がるよう、考えながら行って行きたいと思っています

主に、室外での作業が多く気候変動による影響で、今年も暑さが激化すると思うだけで、頭が痛くなってきます

毎年思うことですが、熱中症は命にかかわる危険な症状ですので、本格的に暑くなる前から日頃の備えを進め、暑さによる体調不良が見られる場合は、迷う前にまず熱中症を疑い、迅速な応急処置を心がけようと思います

また、真夏の高温によって農作物の葉が焼けやり、光合成量が減少し、育ちが悪くなることもあるので、多方面に気を配りながら生活していかなければなりません

ダルクに来る前の私は、外が晴れているのか、雨が降っているのかも分からない状態でいましたが、今は太陽が照らし、風の吹く環境で生きていることに、精神的にも肉体的にも健康になったように感じています

まだまだ寒い日が続きますので、どうぞお体を大切にお過ごしください





## 「恐れているものの数々」

### 依存症のマックス

## 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。

何回目かのニュースレターを書かせていただきます。依存症のマックスです。現在、栃木ダルクサードステージセンターで仲間と共に、日々の生活を送らせてもらっています。宇都宮、栃木ダルクのプログラムを修了する場、いわゆる最後の砦です。自分は今そこにいるわけです。何気なく毎日を過ごしがちですが、改めてこう考えると、、、嬉しい。嬉しいですね。もちろんプログラムの修了が回復の完成ではないし、そこからがスタートであるという見方を忘れてはいけないと思います。ただ、何度も何度も失敗を繰り返し、その度にまた最初から、、、惨めな気持ちを味わいながらもそこから何も学ばず長い時間ずっとふてくされて、多くを意味のない時間に費やしてきた私にとってそれは大きな事。素直に今の自分、今の生活、今自分の周りにあるもの、仲間、任せてもらえる業務などに対して、喜びと感謝を感じることができるようになった自身の変化をここ宇都宮でふとした時に思う。その瞬間があることが何より嬉しいんです。なんだかきついなっていう時、疲れたな、やりたくないなっていう時は正直ありますし、ずるいことを考えてしまう時もあったりします。しかし、今まで栃木ダルクの3ステージプログラムの中で実際に経験してきたことが自分取るべき行動を教えてくださいし、そこで乗り越えた経験こそがその次を考える力になることを知っています。それを知ってやらない手はないというか、やるべきことが見えていて向き合わずにスルーすることは本当に損としか思えない。自分の過去を考えれば、急に偉そうになったなとおもわれても仕方ない言い方ですが、ずっと与えられ続けてきた自分はこういうことを仲間伝えていく義務があると感じています。そのための場、できる活動は実は多

かった。自分が見ていなかっただけでした。出会い、教え、言葉、時には突き放し、すべてが自分に足りないものや本当に手に入れるべきものに気づかせてくれました。結果ばかりを早く求めすぎて、「今」を大切にできなかった自分。回復したくないはともかく、少なくとも今の自分は「今」を大切に生きています。最後の砦とは書きましたが、決して砦という意識には支配されておらず、今過ごしている1日1日がこの先に待つ自分の新しい生き方につながるものと思っていますし、実際に今出来る事、出来るようになるためにすべき事に取り組む時間も与えられている。以前の自分が想像していたような理想像、幸せのかたちとは遠く離れていて気づきにくいのですが、私は今幸せなんだろうなとおもいます。あれだけたくさんあった恐れの数々。実に単純で多くを望みすぎ、届かない夢・願望におどらされ、好きなことを考えていたつもりが、実は苦しみもがいていた過去の自分に気づく。新しいことが怖い。できないから怖い。やったらやっただけそこから解放されていく感覚。新しい関わり、増えていく仲間と巡り合わせ、その中で生かされている自分の現実的な喜びを味わう感覚。みんなにも知って欲しいなあ。これからも受け取ったものを渡していく、与えられたものを与えていく。あたり前にも思えるこの原理にしたがって生きていこうと思う。それを続けるための手段もたくさん与えられているし使っていける。感謝さえ忘れずにいけば、すぐに実現できる今を大切にする生き方とその目的、それをよりよくしていくための砦を超えるつもりです。やりきること。がんばります。

pp

「地元を思い出して」

依存症のノノ

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、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、自分を大切に作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

日に日に寒さが厳しくなる今日このごろ、皆様におきましては体調など大丈夫でしょうか。我が栃木ダルクは昨年未から年始にかけ男性メンバーが、コロナとインフルエンザに感染しほぼ全滅してしまいました。なので合同で行くはずだった1月2日の初詣も職員とPPメンバーで行って来ました。

今回は私の地元の事を少し話していきたいなと思います。お付き合い下さい。

私の生まれは江戸時代、城下町として栄え、川での流通が盛んだったらしく重要な拠点だったそうです。ですから昔からの行事やご近所付き合い、仕来たりが今だに多く残っています。例えば夏祭りでお神輿は女性は決して触れてはいけません。旧正月から数えて初馬の日には男の子達だけのおいなり様を祀っている家々に太鼓を乗せたリヤカーを引きながら祈禱して回るのです。夜、出歩くことができるし、太鼓のリズムの独特で、歌を唄いながらやるのです。大将がいて年令順におこづかいの額も変わるそうです。後は「としまのおくれ」という行事もあります。旧正月元旦の日に各家々を巡り、おかしをもらって歩きます。それこそ小さい町の小さい地域だけのものですがこれは男女関係なく参加できます。小学生までですが。昔は自分の年令の数だけ大豆をもらっていたみたいですが、今のこの時代、50円くらいのスナック菓子がもらえました。もちろん我が家でも子供達にあげる為にスナック菓子を箱買いしていました。10軒ぐらい回るとちょうど1週間分のおやつが集まってこの行事も夕方から夜にかけてやるのですごく楽しかったのを覚えています。かけ言がありそれは「とーしまーめおーくれっ」です。

後は終戦時の総理大臣の別邸があり、そこは今では博物館になっています。その妻は昭和天皇の幼少期の養育係をしており、尋常小学校を創立してくれました。私もその小学校で6年間学んできました。創立100周年は超えていると思います。お城もスパーク堤防の上に建築されていて、緊急避難所にも指定されています。名産は枝豆です。お米もおいしいですし、酪農も盛んです。平地の真ん中に位置しているの風がいつも吹いているので夏はクーラーいらずです、私はずが…(笑)前職の影響で「クーラー病」でめっきりクーラーには弱いのです。

さて話はかわりまして去年1年間を振り返ってみたいと思います。6月に2ステージに上がり、リーダー職に就きました。役割が突然多くなり色々覚えきれなくて数々のミスもしました。それでも温かく見守ってくれる職員やスタッフ、メンバー達にも多く助けられました。12月にはステージ3に上がることができました。単独行動が出来るようになり自由と責任が両方ついてきます。これからの自分の行動1つ1つが大変重要なものになるものとよく自覚していきたいと思います。

余談ですが、ある日私の通う病院へと行く途中、仲間と迷子になりました。色々な病院を自転車で通っている間に覚えている道が混同してしまい、違う病院へ行ってしまったのです。この日行く病院には56日間ぶりに行ったためどう思い込んだのか仲間に変な迷惑をかけてしまいました。道中コンビニや道すがりの人に道を教えてもらってはまた迷いで2人共くたびれてしまったときになんと目の前におまわりさんを発見したのです。今度こそよく説明を聞いて漸くたどり着けたのです。こんなドジをする私ですが温かい目で見守って頂ければ幸いです。



## 「再入寮に思うこと」

### 依存症のベー

## 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。

皆さん、はじめまして。ご存じの方にはお久しぶりです。依存症のベーです。一昨年の11月、再使用の末に逮捕、起訴され、懲役1年4カ月の判決を受けました。幸いにして栃木ダルクに繋がっていたおかげで4カ月の一部執行猶予と3カ月の仮釈放をいただくことが出来、昨年の11月20日から再入寮し現在に至っております。

私は今年で52歳になります。情篤い両親に大切に育てられ、何不自由なく成長しました。ただ一点、同性愛者との自覚が幼い頃からあったこと以外は。当時は昨今の様に多様性という言葉はありませんでしたし、私の思春期は自分を受け入れるための葛藤と、秘密を隠しながら生きる術を獲得するためにありました。必然、私のあるがままの性の在り様は後ろめたいもの、誰にも話せないものになり、長じて教職に就くことを選んだ動機にも影響を与え、故郷と離れた土地から採用通知が届いたことも、古風な倫理観を持つ家族と距離をとるのに都合が良かったわけです。それでも、薬物に触れる以前の私は、人と関わることが好きでしたし、人生に何ひとつ不満はありませんでした。しかし、どんなに充実した生活もそれが続けば飽きが来ます。やがて、与えられた幸福に感謝を忘れた私の前には覚醒剤がありました。興味本位で始めた薬物でしたが、使うと初めて自分の性を肯定できた気持ちになれ、使い続ける中、「覚醒剤か〇〇か」という選択を迫られたときには必ず薬物を選ぶことを繰り返した結果、すべてを失いました。

そんな中、2度目の逮捕をきっかけに、栃木ダルクに入寮しました。嫌なことも楽しいことも沢山あった4年間でしたが、過ぎてみると思い出として残っているのは、嬉しかったことばかりで（だから、再入寮に踏み切る気持ちにな

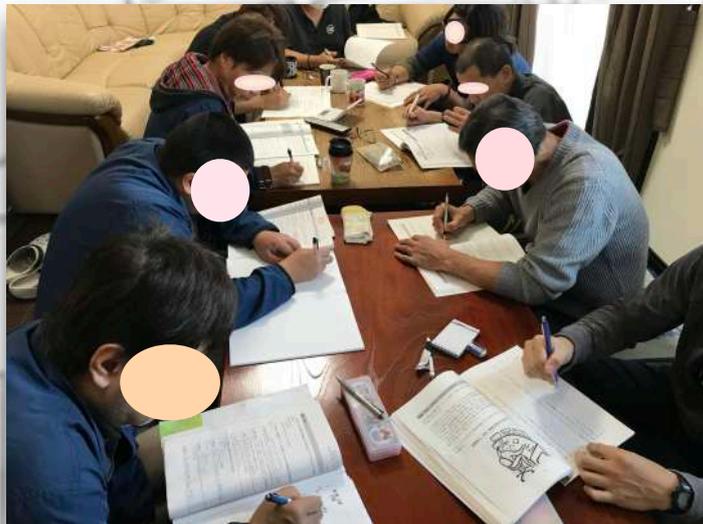
れたのだと思いますが）、心に引っかかっていた仕事やパートナーへの執着は良き思い出として封印し、それなりの健康に家族と自分への信頼を多少なりとも取り戻しながら、プログラムを修了、愉快的仲間たちに見送られながら社会復帰を果たすことができました。「人生にはもう何も無い」という使い続けるための言い訳を止めると、毎日は思っていた以上に豊かになると知り、二度と味わえないと思っていた幸福を感じる事が出来ました。しかし、愚かな私は依存症者の自覚を忘れてしまいました。若かりし日の失敗をなぞるように、与えられた幸福を自分の力によるものだと勘違いし、傲慢さにつかれた私は、再び覚せい剤を使用し、喪失感と怒りの穴埋めに性的逸脱に耽る毎日に逆戻りしてしまいました。

ここから、前述の過程を経て現在に至るわけですが、留置場や拘置所、刑務所で母の差し入れてくれた『今日だけ』を頼りに、使うしかないと自分に付く嘘は見破りにくいこと、自分はどうな出来事も使い理由に仕立ててしまうこと、最初の一発に手を出すともう止められないこと等々、反省と気づきの1年を過ごしました。こうして、私は初めて心から自分のために、覚醒剤はもう使いたくないと思うに到っています。今はただの願いに過ぎませんが、それが信じるものへの祈りに変わり、やがては確固たる誓いになるよう育てていきたいと考えています。いつの日にか、もう一度、母と陽だまりの花壇の手入れが出来る日が来るように。取り留めのない文章でありましたが、以上で筆を置かせていただきます。駄文に最後までお付き合いいただいた方々に感謝いたします。ありがとうございました。

# 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

皆様いかがお過ごしでしょうか。  
さて栃木ダルクでは恒例になりつつあるセミナーを今年も開催させていただきます。  
令和7年2月19日(水) 宇都宮駅東ライトキューブ 13:00からになっていますので、皆様のご参加お待ちしております。

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。

## 1月にステップアップした仲間

### Stage up

- ・マッサー トシ ヤスオ Stage 2へ
- ・マサ Stage 3へ

### Role Model

- ・ナツ リーダーへ

### PP

- ・ナツ Stage 2へ



## 1月の献金・献品

(献金 那須トラピスト修道院様、聖血礼拝修道院様、他匿名者5名

(献品) 匿名者7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ひします。
- ・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ひします。

## 施設報告

1st(導入) 10名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰)

19名 計37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。



「ピンチ」

Remissin 生活支援員  
岡本 健太

## 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。

寒気厳しきおりでございませうが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。近年の異常気象が、多く作物を作るうえで困ります。去年の茄子で言えば暑すぎで茄子が丸くなってしまい、害虫 (カメムシ、ヨトウムシ) が多く虫食いの茄子が多く収穫しても規格外ばかりで農繁期なのに規格内で製品として出荷出来る茄子が非常に少なく農繁期の終わりに製品としての収穫量が増えお米も、藻が大量発生し稲が潰されてしまい最終的に収穫量が減りました。今年も暑くなるみたいなので藻を溶かす {モゲトン} という農薬で対応できればと思います。去年那珂川は継続就労支援B型作業所の農場となり、作業の内容としては、今までとそんなに変わらないですが、一日のスケジュールは大きく変わりました。寝泊りする場所も宇都宮の石井に引越し、農場の那珂川に通う生活をしています。那珂川に犬のセンと春菊の世話をしないといけないので常時那珂川に2人は交代で泊まり、2人以外は石井に戻る生活になりました。適応力が低い自分としては、わすれものがあったり予定が変わると少しパニックになったり、周りにいる職員や仲間に支えられ助けて頂きとても感謝です。タイトルに「ピンチ」とありますが、もう一つのピンチが、1月10日に親父が亡くなり、11日に実家の川崎に戻り親父に会いました。妹や姪っ子、甥っ子もいて、色んな感情や思考でグリグリになりミーティングに行っただけで卸さない自分が潰れると思いました。南関東エリアのホームページで会場を探すと奇跡的に実家の近くで19:00-20:00の会場があり、お袋の自転車を借して欲しいと頼んだら、「本当にミーティングやってるの?」「20:00に終わるんだから21:00ぐ

らいには帰ってくるのね」と言われ、プログラムを終了し、非常勤職員として働いていても信用して貰えないんだなと思いました。頭では信用を作るのは大変だし、壊すのは簡単と分かっているつもりでしたが、お袋いわく昔の記憶が蘇るみたいで、ウロウロして欲しくないと言われました。確かに昔自分がしていた事だったり、振る舞いを思い返したらしょうがないのかと時間になり自転車を漕いでミーティングに行きました。多くの仲間にハグして貰いました。スポンサーにも会えて13年間の中で初めて有意義なミーティングでした。「落ち着いたらまた会いに行きます」と伝え実家に帰りました。仲間にハグしてもらったのと、スポンサーに話を聞いて頂いたので、スッキリしました。それまで18日の葬儀に出るか迷ってました。出たら親族に会うのが怖かったのです。ステップ8をやってないけど、ステップ9の {機会ある度に直接埋め合わせ} ってこうゆうタイミングなんだろうなって思ってお袋に葬儀に出る事を伝えて栃木に戻り、職員や周りの仲間は凄く気を使って頂いて申し訳ないと、思いつく感謝しかありません。葬儀の前日親族に謝罪しました。「今が良ければ良いよ」「更生したね」と言って頂いて正直嬉しかったし、無事葬儀も終え親父に「今まで育てて頂いてありがとうございます。」と伝えられただけでも良かったのかなと思います。後半自慢話みたいになりましたが、ありがとうございます。



## 2nd Stage

### ～回復～

2nd Stage Center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!

アルコール依存のキントローです。今年、初めてのニュースレターを書くことになりました。初めの施設生活は那須の施設でした。それから、次是那珂川の施設でした。那珂川の施設では、プログラムは農業でした。私は生まれが東京で那珂川の施設のプログラムは畑や田んぼや草刈りで大変でした。那珂川の施設のプログラムで、本当に身体が良くなりました。そして、那珂川にアパートを借り一人での生活が始まりました。でも、一人での生活ではすぐにアルコールを飲んでしまい、アルコールが止まらなくなり毎日朝からアルコールを飲むようになったのです。食事も食べずにアルコールを飲み続けるのです。色々止めようと、教会にも通いました。それでもアルコールは止まりませんでした。仲間の方に泊まってもアルコールは止まらないので、そんな生活も10か月が経ち体重も46kgになり歩くのがやっとでした。このままだと危ないと思い那珂川の施設長に電話をかけアルコールが止まらないと話しました。すぐにアパートに来てくれました。すこし待っていると、野木の施設に行くという話でした。でも、そこで悩むのです。アパートを手放す事が出来なかったのです。お金を貯めて家具を揃えたのに中々、野木の施設に行くことに腹が決まらないのです。しばらく考えて、アパートと自分自身の身体とどちらが大事なのか考えて、自分の身体を大切にしよう

### 「自分自身を大切に」

#### 依存症のキントロー

と考え野木の施設に行くことにしました。その日の内に野木の施設に連れて行ってもらいました。

野木の施設の仲間たちは笑顔で迎えてくれましたが、それからが大変でした。アルコールが切れてくると幻聴が聞こえてきて苦しみました。しばらくは体調も悪く元に戻るまでが大変でした。

それから3年後に身体を悪くします。肺を悪くするのですが、その病気は肺気腫でした。それから色々な事がありましたので、そのことを書くことにします。今から3年前にタバコの吸いすぎで肺を悪くするのですが、1年くらい古河病院で見てもらっていて、ある日先生から話があるという事で病院に行きました。肺気腫の話から始まり「はっきり話をしてもいいですか」と言われました。私は大体の話がわかっていたので本当の話をしてくださいと話しました。先生の口から出たのは肺癌ですとの事でした。このままタバコを吸うと6か月しか持たないとも言われました。それからが大変で、まずタバコを止める事に一番苦労しましたが、本気でタバコを止め3年になりました。アルコールもクリーンが3年になりました。これからは自分自身を大切にしながら生きていきます。ありがとうございました。

## 今月活動予定

2月

1日 家族教室 再乱用防止教育事業県央

栃木県アルコール問題研究会記念イベント

10日 栃木県精神保健福祉センターガイドポスト

11日 第9回山梨ダルクセミナーin笛吹市

12日 喜連川少年院プログラム

13日 第2回栃木県依存症関連機関連携会議

14日 東京都立川拘置所施設見学

16日 家族会オープンセミナー

18日 再乱用防止教育事業県南

20日 再乱用防止教育事業県央

22日 ダイアログカフェ

25日 宇都宮保護観察所プログラム

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