



佐賀 DARC 代表
松尾 周

台風が過ぎ去った後、秋晴れが続く少しづつ寒くなっているのを感じるこの頃です。佐賀 DARC では、NPO 法人設立へむけての申請手続きも多くの方に手伝っていただきながら提出を終え、やっとほっと一息ついてます。

苦手な書類作成の間は、まわりの仲間達にも私のぴりぴり感にだいが気を使ってもらっていたようですが入寮者5名、研修中の職員1名、そして私の7名がのんびりと暮らしています、振り返るとここ3ヶ月メンバーが増えることも、出て行くこともない平穏な日々が続いていたんだなと改めて感じています。

仲間達からすると、あまり変化のない日常に感じているようですが、大分のフォーラム参加や先日も熊本 DARC のミーティングへの参加、九州 DARC とのフットサルと近隣の DARC の仲間達との関わりの中に、仲間達との再会を喜ぶ姿にも「良くなっているんだなあ」と嬉しく、変化のない日常に笑いがあふれていることも仲間のおかげなのでしょう、平安な日々が続いている事に感謝です。

佐賀県でも最近、危険 DRUG での事故の多発や問題が増えつつあり、県での条例も施行されるようです、家族や弁護士の先生からの相談も後を絶ちません、相談に新しく繋がってくる仲間の顔にも未だ回復を想像出来ない、DARC にいる仲間達とは対照的な苦しさが見受けられます。

10月に入って、オーストラリア薬物政策改革財団代表の Dr. Alex Wodak 氏とカナダトロント市州立病院 Addiction Medicine Service に勤務される南おさむ氏、ダルク女性ハウス代表の上岡はるえさんを迎えて研修会を行って頂き見学にもきて頂きました。

保護観察所で行われている薬物処遇プログラムへも関わらせて頂けるようになり、保護監察官の方々が DARC へ見学にみえられ、佐賀弁護士会の先生方も見学にみえられるなど、依存症者に関わられる関係機関の対応にも変化がみえ始めたことを感じます。

数年前には想像していなかったことですが、多くの活動の場を与えられ佐賀 DARC に関心を持っていただいた事に感謝しながら、今後も多くの依存症で苦しんでいる仲間達に関わり回復の場を提供していけたらと願っています。



薬物依存症
のびた

こんにちは、薬物依存症のノビ太です。
朝晩と肌寒くなってきましたが皆さん風邪などひいていませんか？
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。なにをするのにもとても過
ごしやすい季節になりました。

今回のニュースレターは最近の近況報告を書かせていただきたいと思います。
僕は精神安定剤を飲んでいましたが、少しずつ飲む量を減らしていき9月から精神安
定剤を飲まなくて済むようになりました。

僕は妹の月命日が近くなると調子が悪くなり月命日をむかえると「死にたい」と言う
衝動にかられます。だから調子が悪くなった時だけ精神安定剤を飲むように頓服薬を出
してもらいました。

正直、僕は精神安定剤を飲むのが嫌でどうすれば調子が悪くならないのか、死にたい
感情をなくすことが出来るようになるのか考えました…。とりあえず僕が実践したのが
気を紛らわすために掃除をしてみましたが大変でした。そして僕が選んだのは仲間達と
一緒に居る事！！調子がいいときは仲間達とじやれる事が出来るのですが調子が悪くな
ると一人になっていましたが9月からは調子が悪い時こそ「仲間達と一緒に居よう」と
決めました。今までなら月命日は僕にとって、もの凄く苦しくなる日でしたが仲間達と
一緒にじやれる事で仲間達と一緒に居る事でここまで「もの凄く苦しい」と感じなかつ
たのです。仲間達の助けを借りながら僕は「もの凄く苦しい」から「苦しい」に変われ
た事に気がつきました。

8年たった今でも妹が殺害された事を受け入れる事ができません。頭の中ではわかっ
ているのですが心の整理がなかなかつきません。そんな僕を心配してくれている心優しい
施設長の提案でカウンセリングを受けさせて頂くことになりました。カウンセリング
は昔1回だけ受けた事があるのですが、妹の死に触れられるのが嫌ですぐに逃げ出しま
したが今回は逃げ出さずに最後までカウンセリングを受けさせて頂くと思っています。
今までは嫌なことから目をそむけ、すぐに逃げだしていたので、これからは何事か
らも逃げださずに一つ一つ自分の問題と向き合っていきたいと思います。



ニュースレターに書くのは恥ずかしいのですが、僕
は過去3回、受刑生活を送っていた時期がありました。
初めての受刑生活では薬物離脱指導教育を受けさせら
れましたが、この時の僕は薬物を止める気などまったく
ありませんでした。この教育にメッセージを伝えるに
来てくれていたのが、ダルクでした。この時僕はダルク
の人達を馬鹿にしていた。「薬ぐらい一人で止め
られる」とか「俺はお前らほどひどくない」と思い
適当に教育を受けていました。

2回目の受刑生活は銃刀法違反で捕まり、3回目
は覚せい剤でまた捕まり3度目の受刑生活を送るの
ですがこの時も薬物離脱指導教育を受けました。

またダルクがメッセージを伝えに来てくれまし
た。この教育があったから、今僕はダルクにつな
がる事が出来たのです。



こんな僕が10月に入って刑務所にメッセージを
伝えに行かせていただきました。今回は自分の思
話が出来なくて納得できませんでしたが次は自分の経験を正直に、気取らず、いつもど
おりに話が出来ればいいかなと思います。

10月に入ってカウンセリングや刑務所へのメッセージなど今月も色々な経験をさせ
て頂きたいと思っています。

まだまだ僕は人として足りないところが沢山ありますが、自分のペースで少しずつ回
復が出来ればいいかなと思っています。

ありがとうございました。

緊急支援のお願い

日頃よりダルクの活動に御支援、御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

NPO 法人設立に向けて手続きをおこなっている最中の佐賀 DARC ですが、役割も日に日
に増し活動の幅も広がってきたのですが、まだまだ運営のほうは安定にはいたらず活
動資金については厳しい状態が続いています。

入寮者の人数も開設当初から増えて施設内も、移動の際の車中も手狭になっており相
談件数も増え入寮の依頼も増えているのですが受け入れが困難な状態が続いていまし
た。

新しい仲間回復の場所を提供する為にも、運営の安定化を図る為にも、今後グルー
プホーム開設に向けて新しいナイトケアを借りる方向へ準備を進めています。

しかしながら、物件を借りる為の資金捻出に頭を悩ませています、車も金銭的に購入
困難なおり、熊本 DARC より8人乗りの車を譲り受ける事ができましたが車検費用と保
険料を早急に準備しなければいけない状況です。



私共の力不足もあるのですが、薬物
依存症で苦しむ仲間達の回復の場を提
供するダルクの活動を御理解頂きまし
て、度重なるお願いで心苦しいのでは
ございますが、皆様のご支援を頂きたく、
切にお願い申し上げます。

Drug Addiction Rehabilitation Center



薬物依存症
つよぼん

こんにちは。依存症のつよぼんです。
最近は大分涼しくて過ごしやすくなりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

私は早11ヶ月を迎えますが、相変わらず頭の中を忙しくしている自分がいる事に気が付いて、何でいつも忙しくしているのか、少しは解ってきました。

今考えても仕方ないことは、考える事を棚上げしよう。そして、自分の足元をしっかりと見て、今やるべき事をやっていこうと考えるようになると少しは楽になると、解っているのに出来ない自分に苦しんでいます。

今回はそう言う気持ちで大分DARCフォーラムに連れて行ってもらいました。

フォーラムの会場で久しぶりに会う仲間と話しもでき、先行く仲間の話もとても面白いし、また仲間の止まらない体験談なども面白いし、自然に耳に入って来て聞き入っている自分がいます、お陰さまで今回は祈りと黙想をしない（寝ないでいる）事ができました、フォーラムの休憩時間にはタバコを吸いながら久しぶりに会う仲間とのフェローの中で「最近調子は、どうですか？」と聞かれ、「相変わらずですよ」と答えていましたが、本当は考えても仕方ない事ばかりに囚われているし、自分の問題を見たくないから、悪いのは自分以外の人のせいにしたりしています、でも、そう言う時ほど自分に一番問題が有るのだと言うことも解ってきました。

自分は生きて行くのが辛く、どうにもならなくて施設に来たのに、いつも自分の問題は見たくない、認めたくない、でも認めなくては前に進めない、自分の頭の中で格闘している自分にも嫌になります。

そう言う自分を施設の仲間は受け入れてくれているのだと思うと、本当に有り難いことですよね。それに幸せなことですよね。そう言うことに気付かせてくれた神様にも感謝します。

フォーラムが終わり、帰る前には温泉にも行かせてもらいました。ひょうたん温泉と言いつても綺麗な温泉で食事も美味しく、物凄くリフレッシュすることができました。

でもそこで生ビールを飲んでいる人を見た時に「旨そうだな」と思い自分も昔はそんな風に飲んでいたな、いいなーと思ってしまう自分がまだあります。

でも、考えて見れば、素面で「過ごして居るから解る事や感じる事も沢山あると思います。

今までは、こんな贅沢な時間を過ごす事は滅多になくこれも与えてもらって居る事に感謝しないとイケない事だと思います。

こんな私ですが、これからもクリーンを楽しんでいきたいと思っています。



薬物依存症
こうじろう

こんにちは。薬物依存症のコウジロウです。
これを書いている今現在、やっとクリーンが4ヶ月と少しになります。偽りじゃなくここまで止まっているのは初めての経験なので嬉しいですね。

しかし、施設での生活は良い意味でも悪い意味でも慣れてきて少し中だるみ気味です。施設長からは「良くなってきている」と言われるのですが、あまり自分では実感がありません。もしかしたらこのまま何の実感も無いまま、ただ薬が止まっているだけで一生を終えるんじゃないのかという不安を持ちながら最近過ごしています。



そんな悩みを抱えている中、佐賀で開催されるアディクションフォーラムで体験談を話して欲しいと施設長から頼まれました。正直何も変わっていない自分がノコノコと出て行って話をして誰も聞いてくれないんじゃないだろうかという思いや、変わってない自分をさらけ出すのは恥ずかしいといった思いがありました。

以前京都の施設にいるときに高校講演に行かせてもらったことがあるのですが、その時はそんなこと思いもしませんでした。あの時は全然やる気が無く、早いこと終わらせようということしか考えてなかったのですが、今回は誰かに何かを伝えたいという気持ちと、自分が施設と自助グループでどこまで変わったかということを考えていました。そう考えると以前の高校講演の時の自分よりかは今の自分の方が真面目にやっているんでしょう、あの頃の自分の話を聞かされた高校生たちには申し訳ないですね。

そんな色々な思いがありながら10分ほど話をさせてもらい、なんとか乗り切ることができました。はじめの2～3分は緊張してガチガチになっていましたが、途中で緊張感は薄れてきました。話をしている途中で聞いている人たちを見ると、相槌を打ってくれている人たちがいて安心して話せたしすごく嬉しかったです。終わってから聞いた話ですが、僕が話し出すと真剣な表情で話しを聞いていた人やメモを取っていた人もいたそうで、本当に話して良かったと思います。

話し終えたときに思ったことが、10分は少ないと感じました。もっと自分の経験や使っていたころに感じていたことを根掘り葉掘り話したかったです、正直1時間でも足りない気がします。

自分は人前で話すことはもちろん、ミーティングで話すことも苦手でした。ミーティングでの自分の



話は、5分話せれば良いほうだったのが、今では20分も30分も話してしまうときがあります。最近やっと自分を見つめ直せるようになってきたと思うし、自分のことが分かってくるのは嬉しいです。自分は、自分自身のことがすごく嫌いで、考えることを放棄していました。しかし今見つめ直す作業をやっていて確実に変わった部分はあるし、それはやっぱり嬉しいです。

これからももっと変わることが出来ればいつか自分のことを好きと言えるときが来るんじゃないかと楽しみにしています。

薬物依存症

M

9/14～15に条件反射制御法の研修会として大阪へ行かせていただきました。約3年ぶりの大阪で佐賀DARCへ来てから初めての1人旅でした。

条件反射制御法の説明を受け、2人1組に分かれ、過去覚せい剤を使っていた頃と同じように偽物の注射器等を使っただけの疑似体験！（汗）

偽物といっても処方薬、覚せい剤、注射器、その他の道具すべて本物そっくりで作られていて注射器を引く時の血までそっくりで作られているので、来られている皆さんのテンションは上がっていました。

研修から帰ってからのことですが、みんなに欲求入ったでしょう？、と聞かれましたが私はそんなことより研修会後の食事会で緊張してそれどころではありませんでした。

というのは、研修会に来られている方のほとんどの人が各DARCの責任者だったからです！（汗）

研修会が終わって次の日にスポンサーと会うことができました。スポンサーと会い食事を食べに連れて行ってもらい、食事をとりながら、色々なことを話しをすることができました。

夕方に大阪で心配をかけていた友達みんなが集まってくれて、DARCにいることを伝えることができました。（涙）

みんなで夕食をとっていると時間も忘れてしまい新幹線に遅れそうになったのですが、駅のホームまで走って送ってもらい何とか間に合うことができました。（汗）

1番うれしかったのは、帰りの新幹線のなかでスポンサーから「きょうは、Mのまともな顔（笑）をみてホッとしました。しんどくなったら、またいつでも連絡ください」、とメールをもらったことでした。

正直、泣きそうになりました・・・。

汗と涙の一人旅でした！ありがとうございます。