



佐賀 DARC 代表 松尾 周

めっきり寒くなってきています、夕方自転車でミーティングに通う仲間達も指先が冷たいと口にするようになり、精神的にも落ちる仲間も出ているようです。

私を含め7名が生活している佐賀 DARC ですが、今月で一年を迎える仲間がいます。仲間の中で人間関係に悩み、何度も何度も泣きながら事務所に相談に来ては「もう出て行きたい」と繰り返していた仲間が、一年を迎え仲間の中心で繋がりとての仲間のサポートを続けている姿に、まだまだぶつかりながらも受け入れる事を学んでいる姿に成長を、回復に完成と言う事はないのですが、先行く仲間として一歩ずつ歩み続ける姿に回復しつつあるモデルに成るとい目標が達成されていることを見せてもらっています。

巷では、危険ドラッグの問題が頻繁に取り上げられ、条例の施行や逮捕のニュース等の増加に伴って佐賀 DARC への相談件数も増えています、以前は覚せい剤が大半だった相談も半数は危険ドラッグの相談へと変わり、当事者よりも家族からの相談、10代～20代の若年層へと変わりつつあるようです。

周りの家族や職場で問題になっていても、当事者自身があまり問題視できず治療へ繋がりにくい、車での事故や逮捕によって初めて本人との対面となります。

社会の中では、まだまだ依存症について、回復、治療について見えにくい状況が続いています、とりわけ依存症者が使い続けてしまう内情、取り巻く環境について語られる事は少ないのではないのでしょうか。

佐賀県でも全国と変わらない、人口比率でいうとむしろ多くこのような問題が起こっています、しかし利用できる社会資源は認知されていない。

今月、佐賀 DARC では別紙でも紹介していますが、DARC 創設者の近藤さん、DARC 女性ハウス代表の上岡さん、関係機関の方々を講師に迎え「それぞれの立場から見た薬物関連問題」と題しシンポジウム、回復を目指す仲間達の体験談など佐賀 DARC の活動をありのままに見ていただく機会として5周年フォーラムを開催します。

多くの方のご来場をお待ちしています、佐賀県内での薬物問題への一助となれば幸いです。

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。
最近はいぶ過ぎやすくなりましたが、皆さんは如何がお過ごしですか？
今回は施設の中で受けさせてもらっているプログラムについて書かせてもらいます。

振り返ると去年の今頃が一番苦しくて、生きて行くことがどうにもならず、施設に繋がらせてもらう事ができました。

繋がった頃はアルコールと薬物は別の問題だと思っていました。「アルコールは薬物だ」と教えてもらいましたが、何故アルコールがダメなのかは、納得がいきませんでした。

話は変わりますが、施設の中でワークブックを使ったプログラムがあり今回はテーマが「引き金」というテーマでした。

自分はアルコールが引き金になり、いずれはアルコールだけでは済まずに薬物にも手を出すに違いない、という事をプログラムを受けているうちに少しずつ分かるようになり、その為には引き金を避けることが大切なのだという事を気付かせてもらいました。

繋がるまでは、少しくらいアルコールは飲んでも大丈夫、薬物さえ止まれば自分は大丈夫だと思っていましたが、施設のプログラムを受けさせてもらうなかで、そうでは無い事を気付かせてもらいました。

施設で生活させてもらう中で、自分には薬物やアルコールだけの問題だけでは無い事も気付かせてもらいました。それは、今までの生き方に問題があり、古い考え方にも問題があるのだということ。

しかしどうしても、古い考え方や生き方が身に染み付いて、考え方や行動を変えることが出来ない自分がいます。

本当は早く考えを変える事が出来ればどんなに楽かは、頭では理解できるのですが仲間とも壁を作り悪いのは自分ではない、自分を理解してくれない仲間が悪いのだとか、自分を正当化している自分がいました。

何時も問題や苦しみは他人が自分に持って来る、だから自分は被害者被なんだ、と考えていました。でも本当は自分が一番の加害者であることは解っていたのです。でもそれを認めると、今までの自分の生き方を全否定する様な気がして認めることができません。

「自分自身に正直にならないと何も変わる事が出来ないよ」と先行く仲間に教えてもらい、認めることから始めよう、そしてこれからは自分に正直になることの意味を考えながら生活することにして行こうと、思うようになってきました。

そして自分のプログラムをく一歩立ち止まって行動するというテーマにしました。
仲間との日頃の生活の中でもそのことを意識して生活するのですが、中々出来ていません。

でも諦めないでやっていけば必ず出来るようになる！う自分に言い聞かせながらやっています。

諦めないことの大切さや、やり続けることの難しさを実感します。



今までは何時も嫌な事からは逃げていましたが、もう逃げないでやろうと心に決めています。だって、いまの自分にはそう出来る環境と仲間と神様が、居てくれますから。

薬物依存症
こうじろう

こんにちは、薬物依存症のこうじろうです。
相変わらず何も変わらないまま過ごしている気がして悶々としています。

自分の欠点に気づき始めたのに何をやっても変わらず、最早何をすればいいのかわからず困り果てています。

施設のプログラムをある程度やるようになってきているのですが、それは円満退寮へ近づく為や、周りの仲間もやっているし自分だけやらない訳にはいかないから、最終的に行き着く結論は施設移動させられるかもしれないからといった理由でやっているというのが本音です。

もちろん回復したいという気持ちもあるし、やって良かったと言えればいいなと思いつつもやるのですが、心の中では意味が無いんじゃないかとか、面倒くさい、やってられないと思ってしまいます。

そこが苦しい所で、仲間が昔は人を見下したり裁いたりしていたのが今はそういうことをしなくなったとミーティングで言っているのを聞いたことがあって、自分も心の根っこの部分から変わりたいと思っているんですが、本当にそこから変わるのかがずっと疑問のままです。その辺りの変化が欲しくてたまらないですね。

そんな感じでまったく変わった気がしないまま過ごしているとき、佐賀 DARC のミーティングに京都の仲間が現れました。このニュースレターにもよく書いているのですが、京都の施設に居たときの自分というのは全くやる気がなくてプログラムに不真面目な態度をとり続けていました。そんな自分を知っている仲間が来て何故かすごく緊張していました。原因はわからないのですが、とにかく緊張していたのはよく覚えています。

特に、京都の施設で実は使っていたという話は京都の仲間には話していなかったので少し気まずかったです。

またいつかもっと京都の仲間達といろいろ分かち合いたいと思いますね。最近すごくイライラすることが多くて違う場所の仲間とも話しをしたいと思い、京都に居るスポンサーとスポンサーシップを取りたいと施設長に話をしたんですが、あっけなく却下されました。

いろいろ聞きたいことや分かち合いたいことがあったんですが残念です。そんなこんな色々大変で投げ出したいときもあるんですがなんとか頑張ろうと思います。



Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症 のびた

みなさん、こんにちは薬物依存症のノビ太です。もう、11月ですね、人肌恋しい季節です。

10月もたくさん色々な経験をさせていただきましたが、心に残ったこと、感じた事、気がついた事など沢山ありますが、今回のニュースレターは、佐賀ダルク VS 九州ダルクのフットサルの試合の出来事を書かせていただきたいと思います。

10月18日は皆でバザーに行く予定で僕は子供達とまた遊べると思い、もの凄く楽しみにしていました。17日の夜に事件は起きたのです。17日の夜、僕はもの凄く頭が痛くて早めにベッドに入りました。少しすると仲間が来て一言、「明日のバザーが中止になって、かわりに九州ダルクとフットサルになったよ」と教えに来てくれました。

事件です！！もの凄く楽しみにしていたバザーが・・・中止・・・そして僕が一番苦手なスポーツプログラムで、しかもフットサル・・・テンションが一気に急降下。僕はスポーツプログラムに対していつも、汗をかくのが嫌だとか、疲れるから、ダルイから、面倒くさいから、つまらないから、楽しくないから、といつも決めつけてしまいます。僕の悪い所ですね。

そして、18日の朝、テンション低いままデイケアの掃除、ダルクミーティング・・・そして、九州ダルクとのフットサル・・・少し早目に到着したので僕はシュートの仕方を仲間達に教わりシュートの練習をしたのですが何回やっても僕のシュートはヘナチョコ・・・僕は運動音痴だと思っていたのですが間違っていました。僕はもの凄く運動音痴だとこの時初めて気がついたのです。



そしてついに、佐賀ダルク VS 九州ダルクの試合が始まると「ノビちゃんゴール前に居て」と言われ、言われるがままゴール前に居るとパスが回ってきてヘナチョコシュート！！僕のシュートは簡単に取られてしまいます。それでも仲間達が気を使って僕にパスをくれるのですがなかなか点を取る事が出来ません・・・正直「もう、点も入らないし皆の足を引っ張っているから、もうやりたくない。つまらない。」と思っていた時、またパスがきて、やけくそシュート！！



なんと、僕のヘナチョコシュートがネットをゆらしたのです。僕は、たった1点しか取れなかったけど、1点取れた時は本当に嬉しかったし、楽しいと感じる事が出来ました。点を決めれば楽しいけど点が取れないとつまらない・・・わがままですね・・・子供みたいだと今書いてて思いました・・・

試合は接戦の結果、佐賀ダルクの勝ち！！試合後は佐賀ダルクと九州ダルクの皆で温泉に行かせて頂きました。温泉はフェローシップもとれて、とても楽しかったです。いつか、スポーツも楽しめる日が来る事を祈りながら、今日一日で仲間達と共に何事も楽しみながら生活を送る事が出来ればいいなと思っています。ありがとうございました。

薬物依存症 てる

こんにちは、薬物依存症のTERUです。
季節は秋へと変わり、清々しい季節になりましたが、皆さんは如何お過ごしですか？

私は、10月半ばに施設を飛び出してしまい、自分の力で社会にでてやっていると自信を持って出て行きましたが、結局薬を使っていた時によく行っていたインターネットカフェにまた行ってしまい、まずアルコールを飲んでしまい気持ちが上がり最後には本命の覚せい剤を使いたいという気持ちになりこのままでは、また覚せい剤を使ってしまうという状況になってしまいました。



もう本当に同じ過ちを繰り返したくない気持ちになり、昔の生き方を変えたくて、もう一度DARCで生き方を変えていきたい、助けて下さいとお願いしました。

施設を出て先輩の所に行かせてもらい仕事の準備をさせてもらいお金の資金も貰い面接も終わり仕事の準備が出来たのにも関わらずに資金のお金もアルコールに使ってしまい、また薬を使っていた時と同じ様な状況になり、先輩を裏切るという結末に至ってしまいました。

本当にもう仲間を失いたくないので、生き方を変えて社会に復帰して、今までご心配やご迷惑を掛けた両親や仲間達に少しでも恩返しができる様にまた一からプログラムをやって行きます。



DARCに帰って来て今改めた気持ちで生活をさせてもらっていますが、仲間達の中に中々うまく溶け込むことが出来ていません。

そんな時でも仲間達が心配して気にかけてくれています。私も仲間達の中に少しでも早く入れる様に努力していきたいと思えます。

これからも、DARCで生活していく中で逃げ出したい気持ちになったり、辛い気持ちになる時も多々あると思いますが、そんな時も仲間やスタッフの力を借りさせて頂き、乗り越えて行こうと考えています。これからは、寒くなってくるので、お身体にも充分にご自愛ください。



薬物依存症

M

私が佐賀DARCにつながって2ヶ月目くらいの頃に弁護士野球チームの方からうちの代表が助っ人を頼まれて、それに便乗するかのように自分

も野球の試合に出させてもらったことがあったのですが、自分自身を受け入れられないで落ち込むばかりでした。

バットを振ったら腕しか動いていない感覚だし、走ったら走ったで、打球の遅いゆるやかなボールを追っかけていくだけで足が纏れてこけちゃうし、野球経験がある事じたい無かったことにしたかった！、プラス太ってしまい出っ張ったおなかを僕を散々苦しめてくれて、私生活でもみんな服を買いにいき、試着して鏡に移る自分をみるだけで何もかも嫌になっていました。今でも嫌になりますけど…（笑）



そして、今回1年ぶりの神父様チームとのソフトボールの試合がやってきました。まるで時期的にも日本シリーズで戦うアスリートたちの様でした。

そんななかでも試合4日前に九州DARCと練習して、動ける自分にびっくりです！「少しずつ前にすすんでるという感覚は、人間としてすごく大事」、と思ったのもつかの間で、動ける自分に調子に乗ってしまい、結果ひどい筋肉痛に見舞われました。「ソフトボールの時には余り筋肉痛がでなくなっただけで喜んでたのに〜」みたいな感じです。

試合は3日後、筋肉痛が治るわけも無く試合当日を迎えました。

身体が痛くてまともに球も投げられない状態でしたが、楽しむことができ、試合は2試合おこなわれて1試合目は負けたのですが、2試合目は九州&佐賀DARCベストメンバーで迎えたところ、負けました。（笑）さよなら負けです！勝っていたゲームです！

やはり依存症者はやっちゃいけない時にやっちゃいけないことをやってしまう、ということ最近よく思われます。言い訳ですが、「筋肉痛がたまりませんでした。つぎは気をつけます。」と誰に言う訳もなく自分に言い聞かせました。・・・「おっさんだな！それは！」と聞こえてきそうですね。



試合後みんなで温泉に行き、とても良いフェロシップがとれ、普段早々と上がっていく仲間たちも長々と温泉を楽しんでいました。

ありがとうございました。