



朝のジョギングの時に霜が降りた畑の風景を目にするようになりました、メンバー達も寒さに身を縮めています、今年も残りわずかとなりましたが佐賀 DARC では 5周年フォーラムを多くの方にご来場いただき大盛況のうちに終える事ができました。

これも、開設当時から関わっていただき現在も支えていただいている多くの方々のおかげと感謝に堪えません。

佐賀で入寮施設として活動を本格的に開始したのが、昨年の4月からですが5年前からDARCの種をまき活動の場を広げてくれていた九州DARCの力もあり、佐賀でも講演や保護観察所での薬物処遇プログラム、刑務所へのメッセージなど多くの事へ関わる機会をいただき活動の場も増えています。

数ヶ月前から申請を行っていたNPO法人への手続きも本日認証があり、12月中には登記の手続きを行い『NPO法人 佐賀DARC』として活動を行っていくこととなります。

今月中には、グループホーム運営に向けた新たなナイトケアを借りる為、物件を探しています、入寮の仲間達も定員がいっぱいの中、多くの相談や施設利用を望んでいる新しい仲間達からの声もあります。

今、苦しんでいる薬物依存者の仲間達に回復の場を提供するというDARCの活動をご理解いただきご支援いただけないでしょうか。

新しい仲間の為のベッドや布団、家電製品も支援のお願いもしております。

心苦しいお願いではありますが仲間達の為、なにとぞ宜しくお願いします。

佐賀 DARC
代表 松尾 周

Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症
のびた

こんにちは、薬物依存症のノビ太です。
早くも、もう12月です・・・12月と言えば大きなプレゼントを抱えたサンタさん・・・そして、大晦日ですね♪♪
今回のニュースレターは僕が、佐賀 DARC に繋がってからの事を短い文ですが振り返りたいと思います。

僕が沖縄 DARC から佐賀 DARC に移動した日は5月17日です。佐賀 DARC に繋がった頃は一人になりがちでした。仲間とフェローシップなど必要ない・・・とっていました。だからやる事をやったら早く寝ていました。

6月は宮崎ギャザリングがありました。この時の僕は病気が丸出しでした。

この頃の僕はまだ、女性に問題がある事に気が付いていませんでした・・・

7月から走りこみ、筋トレを始めました。そして佐賀 DARC メンバーで波戸岬にキャンプに連れて行ってもらいました。この頃にはフェローシップを少しはとれるようになってきていました。

8月は僕の36歳の誕生日・・・NA 事で東京に皆で行かせて頂きました。東京では横浜の仲間、沖縄の仲間との再会、久しぶりのフェローシップ、初めましての仲間との出会い色々な出会いが沢山ありました。

9月は娘の13歳の誕生日・・・「娘に逢いたい」と意識し始めたのもこの頃からでした。7月から始めた走りこみ、筋トレもやらなくなりました・・・9月下旬から処方薬を切りました。

10月から保護観察所、少年刑務所にメッセージに行かせてもらっています。初めての刑務所メッセージでは、なかなか上手く話す事が出来ませんでした。施設長に「自分の経験を話せばいい」と言われてから少しは話が出るようになりました。それからカウンセリングも受けさせてもらっています。

11月上旬に DARC を飛び出しました。僕は DARC を出て役所に行き生保を切り、死ぬつもりで狂気全開でしたが、たまたま仲間に見えられ、何とか DARC に戻る事ができました。

そして、佐賀 DARC 5周年フォーラム・・・体験談で僕はまた、3分程度しか話が出来ませんでした。本当に緊張しました。最後にフォーラムに来て下さった方が「ノビ太さん、毎回ニュースレター見ているよ、応援していますね、頑張ってくださいね。」と声を掛けて頂いた時は正直、心から嬉しかったし、前向きにまた頑張ろうと思えました。



現在、佐賀 DARC に来て6カ月チョットになりますが今は仲間達とフェローシップがとれるようになり、辛い時、苦しい時こそ仲間と一緒に居たいと思えるようになりました☆☆

最後に僕はまだ正直になれない場面がイッパイあります、でもいつか、正直に自分の気持ち伝えられるようになりたいと思います。

ありがとうございました。

薬物依存症 てる

こんにちは、依存症のTERUです。
もう十二月に入りとても寒くなりましたが、皆さんは風邪など引かれていますか？

今年も残すところあとわずかとなり、一年を振り返ると様々な事がありました。



7月に受刑生活を務め終えてDARCに繋がる事ができました。DARCに繋がってから3ヶ月ほど経過した9月にDARCを飛び出したこともあったおかげで繋がった頃の気持ちと今の気持ちは凄く変化しています。



昔の生き方と言いますと本当に薬物のためなら、どんな事でもしていました。

人様に迷惑を掛ける事や人を傷つけることなどをしていました。今思うと本当に薬物に支配されていました。

薬は本当に人間をダメにします。その薬物がきっかけで刑務所に入ることになり、塀の中でもう二度と薬物や人様に迷惑をかけずに生き方を変えて行けるようにプログラムに取り組む気持ちでいます。

今もまだ仲間の中に入ることが出来ずにいます。

施設生活で色々な所に連れてってもらいバルーンフェスタや清水の竹灯籠祭りなど行かせて頂きました。行くまでは凄く面倒で行きたくありませんでした。でもいざ行ってみると、そこで仲間達とフェローが取れたことで楽しむ事が出来ました。

施設で仲間達と一緒に居る中でたくさんの気づきを与えていただいています。

11月に佐賀DARCフォーラムで色々な事を聴いたりして凄く共感しています。

つい最近ではカキ焼を太良町竹崎遠まで連れてってもらいとても新鮮で美味しく頂くことが出来ました。

今悩んでいるのは太ってきていることです。体重を落としたい気持ちで早朝から仲間と一緒にランニングや筋トレを始めています。身体を動かす事で自分自身にやる気が出てきています。

この事を継続してどんどん仲間達の中に入れるようにやっていきたい気持ちでいます。

まだまだクリーンタイムは長くありませんがこれからも仲間達と一緒に頑張っていきます。皆様も健康にご自愛ください。それでは失礼いたします。



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、寒さが堪えますし、
インフルエンザも流行っていますが、
皆様は大丈夫ですか？

今回は施設でやっている「プログラム」をテーマに
ニュースレターを書かせてもらいます。

佐賀DARCではプログラムで色々な所に連れて行って
もらっています。

今年も、去年私が入寮した直後に連れて行って頂いた清水の竹灯籠まつりに行かせてもらいました。

しかし去年のあの失態を思い出してしまいました。

あれは忘れもしない、シャトルバス乗り場で沢山の人ごみの中で転ぶという失態です。その際に前に居た人にしがみつきそうになりましたが、前の方が女性の方でしたので、慌ててしがみつくのを止めて、そのまま地面に転びましたが、その際に大声で悲鳴をあげられてしまい、転んで痛いのおまけに大きな声で悲鳴まであげられてとても恥ずかしかったです。

さらに立ち上がりたいけど痛くて中々立てないし、自分の周りは円になり、中々立てずにいました。本当はその場から消えたい気持ちでした。でも仲間の一人が心配して側に来てくれて抱き起こしてくれたので立ち上がることができました。

その後はやっとの思いでバスに乗り竹灯籠の会場まで辿り着いたのですが、身体が痛いし周りは暗いし「また転ぶのではないか」と気になってしまい余裕は全く無く、一応上まで行くことはできましたが、気持ちは「早く帰りたいし、何でこんな思いまでしないといけないんだ」と言う気持ちで一杯でした。でも今回竹灯籠に行ってみて、びっくりするぐらい綺麗な事に驚きました。



薬物を使っていた頃は、綺麗な物を見ても心は何も思わない、それよりも「クスリさえあればいいや」としか考えませんでした。そんな自分がこんなに綺麗な物を見て感動する気持ちがある事に自分でも驚いていますし、とても嬉しく思います。

もうクスリを使わないでも、「人生は楽しい事が沢山あるのだ」と思えるようになりました。これも、DARCでプログラムを受けさせてもらう中で気づかせてもらった事です。

そんな事が思えるのも、クリーンでいるからこそ感じる気持ちであり、これからもクリーンを大切にしていきたいです。



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。
この1年を振り返ってみると本当にろ
くなことがなかった1年でした。

昨年末に京都の施設を飛び出し、2014年をヨシた
状態で迎えて、あとどれくらい施設に戻らないでもつのだろ
うかと考えている内に、気が付いたら佐賀 DARC に来てし
ました。

まさか自分が九州に行くことなんかないだろうと思っていたんですがね・・・完全に想定外の事
態でした。

佐賀 DARC に来たときは、京都の施設のとときもそうだったんですが、全くやる気がありません
でした。というか自分は依存症者の中でも正常な方だと思っていたので、自分の欠点や問題を
変える必要は無いとまで思っていました。

しかし今振り返ってみるとどう考えても常識を逸脱した行動をとっていたり、そもそも薬を使うこ
とに抵抗が無い時点でおかしいのですが、そのときの自分にはそんなところは全く見えていませんで
した。

今はむしろ問題だらけで嫌気が差すほどにしんどいです。しかし着実に欠点や問題が変わってい
ているのを実感できた出来事があったり、仲間と分かち合ったり、ミーティングで向き合ったりする
ことができるようになってきました。

昔自分は、悩みや自分の気持ちを誰かに話すということができずにすごく苦しんでいました。
自分に自信が無く、自分だけがおかしいと思いつんで一人で抱え込んでいました。でもフロ
グラムに繋がってからは、そんなことをしなくても大丈夫で、逆にもっと話したほうが楽になれると
気付きました。話せば仲間はなにかしら応えてくれるし、同じ悩みを持つ仲間がたくさんいることに、
自分だけ悩んでいるんじゃないんだと安心できました。

そういう部分で自分は仲間に凄く助けられています。
そのおかげで自分はやっと最近仲間意識みたいなものが芽生え始めたような気がします。



未だに DARC は嫌い
ですが、仲間のことは好
きですし、これからもっと
好きになりたいと思ってい
ます。

薬物依存症

M

本年も押し詰まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？1年と言うのも経てば早いもので今年も残り1ヶ月をきってしまいました。

1年を振り返ることは嬉しいことでもあり、淋しいことでもあります。

離れて分かる仲間のありがたさ！逆に離れないと気づけなかったのかもしれないのですが自分にはもっていない大切な何かを仲間が見せてくれ教えてくれました。

施設の出入りはそんなに激しくないのですが別れや出会いの大切さを実感します。

話は飛びますが、去年のニュースレター12月号（No.8）を見てみると食事について書いてあるのですが、ま〜書くのが嫌だったんでしょうね！3割くらいメニューで文章を埋めています。

ニュースレターを書き上げて提出してから文書が短いと指摘され、やっつけで再度仕上げたのを思い出しました。（笑）

もっとさかのぼってみるとニュースレターを書くのが嫌でDARCを飛び出したこともありました。（汗）

月に1度ニュースレターと聞くだけで怒にふるえながら「何でこんなものを毎月毎月書かなきゃいけないの！なんの意味があるんだ！」と密かに煮えくり返っていました。

そんな私が今はこのニュースレター作成担当をやらせてもらっているのです！

11月30日の5周年フォーラムが終わったときに「明日からニュースレターか〜！」と正直ため息は出ましたが、そこまで嫌ではなく逆に楽しんでます。

嫌なことのなかから楽しみを見つける！と過去言われたことがあったのですが、自分の好き放題生きてた分DARCにつながった時はすべてが嫌だったのですが、特に嫌だったニュースレターを、毎月嫌々なりにでもやり続けることによって気づきをもたらえたり、イラストレーターを扱えるようにもなれたり…etc. 今ではこの作業にやりがいを感じてます。嫌な事をやるプログラムとは良く言ったものですね！



そんな感じで今年度も残すところあとわずかになりましたが来年私は40才を迎える年です（涙）

来年のテーマ「残りの30代噛み締めていこう」にしようかなとも思いつつ・・・こんな私ですが仲間と共に来年もよろしくお願いします。

ありがとうございました。Mより