



## Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症  
こうじろう

新年あけましておめでとうございます。  
薬物依存症のこうじろうです。相変わらず調子悪いです。

昨年末はDARCを飛び出す事も、使う事も無く無事過ごす事が出来ました。おかげですごくしんどい年末年始でしたが・・・



一昨年の年末は京都の施設を飛び出して使っていたのですが、あの時と今回を比べてみると、今回はすごく穏やかな感じで過ごす事が出来ました。

一昨年京都の施設を飛び出した時は薬仲間と久々に会って使って遊んでいて、すごく楽しかったのは確かなんですが、その薬仲間の仕事の都合で遊べる期間が1週間程しかなく、どこか脅迫的に、「この短い期間の内に目一杯楽しまないといけない」と囚われながらせわしなく過ごしていました。

今回はそんな脅迫観念に悩まされることなく過ごせたというところだけば良かったのかなと思います。

しかし、行動にこそ移さないものの、「帰りたい」、「遊びたい」という気持ちは常に持っていました。仲間の輪の中に居たくなくて一人になったり、やっている事の意味を見出せなかったり、いちいち仲間仲間と上っ面の言葉を並べて関わる必要はないだろうと考え始めたりと、徐々に擦れていっている自分を感じながら過ごすのはすごくしんどかったです。

今はだんだんと収まってきましたが、史上最悪の年末年始でした。  
そこを最悪と言ってしまふあたり、やはりまだまだプログラムに対してやる気が無いんだろうなと思います。

今まで自分がしてきた事や苦しくてここに来た事を考えると、「帰りたい」「遊びたい」などと言ってる場合じゃないのは分かるし、そう思ったとしても、今は我慢して頑張ろうと思うのが普通なんだろうが、どうにもこうにもやる気が起きませんでした。

そのあたりばやはり自分の頭のおかしい所なんでしようね。

つらいです。このやる気のない自分ばいつか変わるんでしようか・・・

あまり期待せずにこれからもがんばります。



## 薬物依存症

てる

こんにちは、依存症の TERU です。  
今年も新たな年がはじまりました。  
昨年の大晦日の日には温泉や佑徳稲荷神社で初詣に行かせてもらい、昨年は色んな出来事がありました。

新たな年が始まり気持ちを入れ換えて今年もボチボチやって行きます。

昨年ではランニングや筋トレをしていましたが、続ける事が出来ませんでした。  
何事もやる気を出して今年からも継続出来るようにやって行きます。

一月初旬には九州 DARC のメンバーと合同で熊本に行きまして、九州の仲間達と温泉に入ったりコテージでは一緒に食事を作り、みんなで美味しく頂く事が出来ました。  
普段では見られない仲間の様子などがあましてとても面白く楽しませてもらいました。

そんな中で自分本心の気持ちでは施設で色んなプログラムを受けさせて貰い、こんな事をして何の意味があるのかと思う気持ちでいます。

私はステップ 1 の薬やアルコールに対しては本当に無力な事も分かっていません、そんな思いでいるから社会でもまだやっていけるんじゃないかと思っています。

辛い時になったらすぐ逃げる事しか考える事が出来ません。その辛い事も時間が経つと忘れてしまいます。だから同じ事を何度も繰り返すのだと思います。

施設に居て本当にもう施設を出たい気持ちになる時があります。

私はなんの為に生きているのかと思う時があり、その事を考えると本当に自分が嫌いになります。自分は何をしても駄目だし自分のせいで周りに迷惑を掛けてきていて、私はその思いを仲間達に伝えると仲間達から励ましの言葉を貰い、その気持ちも晴れます。

ちょっと前までは仲間の事を何が仲間だよ、と思っていましたが今では仲間達が居てくれたからこそ今の自分があるだと思っています。

だけど仲間の中に居てもしんどい時があります。今まで本当に自己中心的の行動や配慮する事などする事が出来ていません。まだクリーンは三カ月しか経っていませんがこれからも回復して行く中で正直さや心を開く事や、やる気をもっと心に刻み込んで生活を送っていき、施設長はじめ仲間達からサポートして頂きプログラムを信じて共にやっていきます。

乱筆乱文にて失礼致します。



## 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。  
今回のニュースレターは東京に行かせてもらった時の出来事を書かせて  
いただきたいと思います。

1月8日から東京に施設長と二人で2泊3日の研修会へ行かせて頂き  
ました。目的は「条件反射制御法研修会」と「日本ダルクの見学」です。

羽田空港に着き新宿に向かう電車に乗ったら何故かソワソワしてきました。久しぶりの新宿だ  
からなのか、それとも覚せい剤を使用していた頃によく遊びに来ていたからなのかよくわかり  
ませんでした。

新宿に着きホテルに荷物を置き、日本ダルクの施設を見学させていただきました。「正直、  
ただ凄い」の一言でした。

地下1階はヨガなどが出来るスペースで1階は事務所、2階はクリニック、3階はミーティ  
ング場になっていました。この時僕は日本ダルクのプログラムも受けてみたいと思ったし、ミー  
ティングにも参加してみたいと思いました。

次の日は条件反射制御法の研修会でした。研修会で色々な話を聞きましたが、きっと賛否  
が分かれると思いました。でも僕は、こう言う考え方もあるんだな・・・としか受け入れられ  
ませんでした。

研修会の後、先行く仲間達と食事に行かせて頂きましたが、クリーンの長い仲間達の輪に入  
る事など中々経験できる事ではないので僕にとってはとても良い経験をさせて頂きました。本  
当は色々聞いてみたい事もあったのですが、空気を読めない人だと思われたくなかったので何  
も聞く事が出来ませんでした。

食事の後は皆でNAに行きました、初めての会場、初めましての仲間の話が聞けて良かった  
です。

その後、六本木のホテルに戻って早めに寝ました。最終日は十勝ダルクの施設長と3人で東  
京ダルクに行き施設見学をさせて頂きました。



帰りの飛行機まで時間があつたので少し上野の  
アメ横で時間をつぶしました。

佐賀に帰ってからもなんか淋しい気持ちも有いま  
したが、逃げずにまた佐賀ダルクに帰れた安心  
感もありました。

貴重な体験をさせて頂きました。と同時に僕  
の中で「横浜に帰りたい」と言う気持ちも強く  
なりました。横浜に帰っても生活をしていけと  
も思っていない。

ただ今は、東京と言う刺激に触れてしまったから「帰りたい」と言う気持ちが強くなっているんだと思います。

ありがとうございました。

薬物依存症  
つよぼん

依存症のつよぼんです  
皆様、新年あけましておめでとうございます。  
無事に新しい年を迎える事ができました。  
これも、色々な人に支えてもらったおかげです。



私は今年目標を「健康な身体を作る」をかかげました。  
今までクスリを使う事ばかりしか頭に無くて、身体の事など考えもしないでいましたから、自分の身体がこんなにもぼろぼろになって居る事に目をそむけていました。  
これからは、自分の人生にも責任を持つためにも身体が大切ですから、そのためにも  
と思い去年から少し筋トレを始めていました。

最初は筋トレがものすごく嫌で仕方ありませんでした。何でこんなにも重い物をわざわざ持つのか？ 持てないし、だって自分は身体障害者だから、身体に痛みがあるから薬を使って居たのだと自分に言い訳をしていました。でも幾ら言い訳をしてもやらない理由にはなりません。

「やりたくない」、「出来ない」、しか頭には浮かびません、施設に来たばかりの頃はまともに立って歩くことすらできなくて、やっている内に少しずつ出来る様になって、少しずつ「楽しいかも？」と思える様になっている自分がいます。



だんだんと身体の痛みも無くなるし、痛みが無くなると考え方も前向きに考える事が出来る様になっていける。だから健康な身体が大切なのだと思えるし、毎日の生活の中で今までは仲間の嫌な所にしか目が向かない、でも身体が調子良いと反対に良い所を沢山見付ける事が出来るし、そんな事にも感謝出来る毎日が楽しいと思えるし、今までは感じた事のない気持ちです。

こんなにも生きる事が楽しいと思う事が出来る日が自分の人生に来るとは考えもしなかったです。

佐賀 DARC の仲間は自分の人生にとって最高と思える仲間です。  
神様、こんなにも最高の仲間と一緒に居られる事に本当に感謝です。



## 薬物依存症

## M

新年あけましておめでとうございます。  
おかげさまで、今年もクリーンで新年を迎えることができました。

年が変わったからといって自分のなかの嫌な気持ちがすべてチャラになるわけでもなく…。薬やアルコールを使いたいとは思はないまでも自分のなかで勝手に気持ちが緩みだしていきミスが多かったようにも思いながら、最初の1回や1杯につながっていく材料はいくつかあったと思います。

昨年末は九州 DARC のクリスマス会へ参加させてもらい各施設出し物があるなかで佐賀は皆で歌を歌いました。後日佐賀 DARC のクリスマス会でもその歌を皆さんに披露することになりました。

そして待ちに待ってた大掃除！今年は2回に分けての大掃除！みんな一生懸命にやっていました。

大晦日は御節の準備、年越しそば、新年を迎えるからといって代表が皆に下着を買ってくれ、それを片手に武雄の温泉へと連れて行ってもらい1年の垢を落として初詣へ（祐徳稻荷神社）新鮮な気持ちで新年を迎えることができました・・・それもクリーンでw

3, 4日は九州 DARC と合同で熊本県の御立岬へと1泊研修会とて楽しい時間を仲間と過ごすこともさせてもらったのですが、！ 年末年始はイベント事が続くなか自分が勝手にゆっくりできるものと思い込んでいただけにモチベーションが中々上がらないでいた部分もありました。逆に余計な考えや妄想をしなくてすんだのかもしれないね。

薬物やアルコールを使っていた頃は今日が何月何日で曜日すら分からず！季節感などまったく無く過ごしていた頃を思うとありがたいことですよ。

時期的なものをその時その時で・・・XmasにはXmasのをことを、正月には正月のことを、使っていた頃にはできなかったことや感じれなかったことをプログラムとして与えられている！それは引き継がれてきたものだからそれを渡されていると言えばそれまでなのでしょうが、いろんなことを感じて欲しいといった代表の親心とでも言うのでしょうか？やさしさを感じたりします！

・・・といったような感じで新年をむかえたところですが、「どうぞ今年もよろしくおねがいします」。

ありがとうございました。Mより

P S：今年のテーマはやっぱり「最後の30代かみ締めていこう」に決めましたw

