



2月を半ば過ぎたのに、朝から水道が凍って出ないような厳しい寒さの日が続いています、自転車で自助グループのミーティングに通う仲間達を見送りながら寒そうだな、新しく来た仲間は大丈夫か？と思いつつ「自分の足を使って回復する」という言葉を言い聞かせています。

インフルエンザにかかったとか話をきくたびに、うちは大丈夫かと仲間の体調が気にかかりますが、何とか一人も体調を崩すことなく皆プログラムに励んでいます。

自発的にやっている、筋トレやジョギングに行っている仲間、自転車でむかう自助グループの行き返りなど身体的にも効果を感じています。

薬物によって痛めつけてきた身体を健康的な方向へと、健康なんて意識した事もなかった仲間達が、食生活を考えたり、楽しそうに筋トレをやっている仲間の姿に新しく来た仲間が「自分もやってみたい」と参加する姿に「誰かを変えようとしなさい」DARCらしいなと眺めています。

現在、自分を入れて7名の仲間と暮らしています、新しい仲間が増えたのですが、出ていった仲間もいて人数は変わらず。

ただ手狭になった施設に、これだけの仲間が暮らすこと自体がストレスにも繋がっているようで早急にグループホームを目指したナイトケアの部屋をと一月に入ってから探してきましたが、建築法や消防法など条件にあった部屋もなかなか見つからず、条件にあった場所が見つかったと思うと、大家さんの理解が得られない、不動産屋によっては、薬物依存症の施設には貸せませんとはっきり断られ最初から受け付けてもらえない、「危険ドラッグ使うと何やってるか判らなくなるんでしょう」「周りが嫌がるんで」と言われるなど、不動産屋、消防局、市役所と何度も足を運びながら、いまだ薬物依存症という病気には理解が得られない世の中だと落ち込み、傷ついたりしています。

それでも、死にたくない佐賀 DARC に助けを求めてくる仲間がいる事に、「縁ですから与えられますよ」との言葉に、後押しされながらも一度探してみようと動き出しています。

佐賀 DARC  
代表 松尾 周



## Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症  
シオリ

イヤ～本当に厄介な病気と出会ってしまったな～と思う今日この頃です。

一度アディクトになったら、完治しないってゆうんだもんな、、、これからの長いと思われる人生一緒に歩む病気だって、今日一日をしっかりと考えて生きていかないと、すぐに忍びよってきて、忍びよって来るならまだ良いけど、身体に入って来ちゃう感じで。本当に厄介な病気だって気づかせてくれるダルク生活。

でも今は「自分&病気」でタッグを組んで身体に入れずに「病気」を仲間にすると、身体に入れた時より明るい人生になる事が間違いなくあるんだなあ自分なりに気がついた最近です！

改めまして薬物依存症のシオリです。

北九州の暴れん坊が九州に帰ってきました。いつもイライラし、いつも寂びしかった思春期。そんな14歳の時に会ってしまったアルコール。アルコールは、そんな苦しい日々を忘れさせてくれました。

でも僕はお酒を飲んでいても、これっぽっちも美味しく感じた事はありません。ただ酔っぱらった感覚が好きでお酒を飲んでいました。そして間もなく薬物と出会いました。

薬物と言っても違法薬物はほとんどやった事はありません。薬物名はデパス、エリミンでした。

エリミンにお酒は本当に自分という人格を変えてしまいました。普段はどちらかという大人しく気も小さいのですが薬を使うと間逆の自分が姿を現しました。

飲みに行っては誰かしらと喧嘩して、ボコボコの顔で職場にむかう事も少なくありませんでした。そして最終的に辿りついた薬物は市販のドリエルでした。今思うと本当に怖い薬だったと思います。大量摂取しては何度も病院に入りました。

いつの日からか、薬物もアルコールも完全にコントロールを失っていました。

そんな僕が両親に精神病院に連れて行かれたのが23歳の時でした。しかし退院しては入院の繰り返しで、6年で10回以上の入退院を経験しました。そして次に両親に進められたのが、埼玉ダルクでした。



初めは厄介な所にやってきたな！と思ったのが正直なところで、ダルクにつながっていても薬を使い続ける僕がいました。そして初めての刑務所生活！本当に辛かったです。もうそんな苦しい思いをしたくないと思う自分がいるのですが、まだ使いたい自分もいます。

今、佐賀ダルクでは、そんな欲求との戦いで毎日過ごしています。

財布は自分で持たない、コンビニ、スーパーではお酒コーナーに近づかない、一人で居ないで仲間といるなど、いろんな方法で薬物を避けています。

2月31日でクリーンが半年になります。薬物を使い始めて15年。こんなに薬が止まった事はありません！僕が信じている言葉があります。それは「今日だけ！」です。一日が終わり布団の中に入り「今日一日」薬を使わなかったことに感謝をし、自分をほめてあげます。

回復のスピードは他のアディクトと違い遅いかもかもしれませんが、自分のペースで身体を休ませるつもりで、仲間と共に回復していきたいと思います！

## 薬物依存症 カズミ

薬物依存症のかずみです。  
自分は佐賀ダルクにつながっていますが、その前は、とちぎダルクに二年いました。

とちぎダルクの生活ですが、つながったばかりの頃は、ミーティング以外の時間は寝て過ごすという毎日でした。

自分が、何をしていきたいのかわからずに、、、でも、薬だけは使いつづけていました。仲間とのフェロウシップはとっておらず部屋に閉じこもってばかりいました。

三ヶ月が過ぎたころ仲間を好きになりました。自分は、セクシャルマイノリティーで恋愛対象が同性です。好意を持った仲間に誘われれば断ることも出来ずに一緒に薬を使いつづけていました。断ったら離れてしまうという恐れもあって一緒に使っていました。

自分も意志が弱く薬が好きでした。そういう事も重なって、薬を止めることが出来なかった。二年目に入って、とちぎダルクに警察のガサが入りました。ガサが入る少し前に使っていた事もあり、正直驚きました。尿検査もギリギリでした。

以前、ダルクに入寮していた仲間が話していたことも後で知りました。警察のガサがはいて少しの間薬も止まりましたが、数か月もすると警察が来たことも忘れ、新しい仲間と一緒に薬を使い始めました。

その時も好意を持っている仲間も一緒です。

事業所で働き始めますが、薬を使い解雇になりました。精神病院にも入院しました。薬を止めること、仲間と離れることが理由の一つです。

退院してくると仲間は別のダルクに移動していました。正直寂しいですが薬を止めるには仕方ないことです。

とちぎダルクで一年継続することも考えましたが、仲間を手放し環境を変えることが一番だと思い佐賀ダルクに来ました。



## 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  
皆様、まだまだ寒い日が続きますが風邪などひいていませんか？  
私は今年の目標を {健康な身体を作る} と決めて去年の12月から  
週3回は筋トレを始めました。

何故それをテーマにしたかと言うと、今までは自分の身体に障害がありそれを言い訳にしていた事が多くて何時も逃げていた事に気がついているのですが、見ないふりをしていました。

そんな自分が嫌になりクスリにも逃げていたし、自分の人生からも逃げていました。でもそんな生き方に生き辛さを感じ、生きて行くのがどうにもならなくて、薬も止まらずお酒も止まらず、自分の意志ではどうにもならなくて佐賀DARCに繋がらせてもらったのに、施設でもいまだに昔の考え方や行動をしている自分がいます。

だからその考えや行動を変えるためにも、まず身体を少しでも健康にしないとダメだと思い今年の自分のテーマを「健康な身体作り」としました。

でも、やるにはやっているのですが筋肉痛がひどくて嫌になります。そうやって今も言い訳を探している自分がいます、だから自分のプログラムにしないと私は出来ないのだと気が付きました。やっているうちに、少しずつ筋肉もついてきて、自分の身体を鏡で見るのが楽しみになっています。それに初めは40kgを上げるのに一苦勞していましたがお陰さまで少しずつではありますが上がるようになってきました。

40kgを上げ腕立てをして50kg上げ60kg上げと自分の出来る範囲を少しずつ伸ばしています。



一人ではとても出来ないのですが、仲間と一緒にやってくれるから出来ています。そうやって仲間の力を借りながら日々クリーンを続けています。





## Drug Addiction Rehabilitation Center

### 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。  
このニュースレターをあと何回書けば退寮することが出来るんでしょうか。

変化が無いというのは退屈で仕方ないですね。自分がアディクトだから余計にそう感じるのかもしれませんが。

しかし、退屈とを感じる生活の中にも嬉しい出来事があります。1月の末の事になるんですが、二人の仲間のバースデーミーティングがありました。二人とも自分が佐賀に来たちょうど一年ほど前から居たメンバーで、それぞれ一年と七年、薬を止め続けている仲間です。

そもそも自分はバースデーミーティングというのが嫌いで、プログラムに繋がった当初なんかはバースデーの仲間を見て、「どうせ偽りだろう」、「なんでこいつごときが」といった疑いや妬みの気持ちしか持つことが出来ませんでした。今でも知らない仲間のバースデーミーティングに行くとそう思うときがあります・・・

ですが今回、心から「嬉しい」という感情を持つことが出来ました。それは、まだ一年しか共に過ごしていませんが、その中でのフェロウシップで得られた仲間意識のようなものが大きいと思います。

たった一年過ごしたただけですが、その一年を共に歩むことが出来たという感覚が自分にとってはすごく嬉しかったです。自分には元々の性格からして冷めている部分があり、そのせいで「自分は人よりもそういう部分が欠けているんだろう」と自信が持てませんでした。

だから今回、そんな仲間意識みたいなものを感じることが出来て、心の底から嬉しいと思えました。仲間に感謝です。

たぶんそうやって一年、また一年と積み重ねて今日まで止め続けられるんだろうなと思います。

そんな仲間達と共に過ごしながら自分も薬を止め続けて生きたいと思いました。



薬物依存症

M

一月はいつてしまい二月が逃げようとしてますがみなさんはどのようにお過ごしでしょうか？

私はスタッフ研修に入り一年が経とうとしてるなかで色々考えたりすることもあったりの今日この頃です。

私は小学校の頃から足が速く逃げ足も速かったです。

と、いうのは短距離だけで長距離はまったくダメでした。毎年冬に行われる小学校のマラソン大会、一年の時は3位で成績よかったのですが二年に上がると14位で学年が上がるにつれて走る距離も長くなっていくのでそれなりに順位も落ちていきました。そんなものですから中三の時には仲の良い連れと2人で最下位を争ったものです。

まともに学校へ行くこともしないで仕事に就いたりしても長続きはしませんでした。最初のうちはがんばるのですが、その後がもたなかったのです。今まで長続きしたことと言えば薬ぐらいなもので、仕事も彼女も3年くらいが限度でした。私が最初につながった施設はDARCではないのですが、初めて施設につながった翌朝にその代表から「ガンバラなくて良いから」、と笑顔で言われた時にすごくホッとしたのを覚えています。

まさに走ることと人生は似ていて最初は良いのだけどその後ボロボロ、みたいな！ペース配分や気持ちの持って行き所…息抜きの仕方が分からなく薬や女性に逃げていたのだと思います。

しらふにすごしてる今、そんなことがしんどかったりします。

最近夜走りに行っています。最初は色々と不安でした。私の中でマラソンや筋トレはゲーム性の無いまったく面白みがないものだと感じていたからです。

まー、太った！太った！と言うばかりでなく行動に移してみようかな、と重たい腰を上げてみました。その結果というのかどうか分かりませんが正月に太った3kg分は取り戻しました。時にでてくる痛風、昔から尿酸値だけが高く（使ってる時以外）下がらなかったのですがその数値も正常に落ち着きそれなりに良いことが起こっています。

始めてまだ1ヶ月程度のものですが最初に比べてタイムは早い時で3分縮むようになりました。ランニングなんかクソだと思っていたのが嘘のように今では日課となっております。

PS：ちょっと大げさに書いたみたいでごめんなさい。w

ありがとうございました。 Mより