



朝晩はまだ寒い日もありますが、先日刑務所のメッセージへ行かせてもらった時に桜が咲いていて鶯が飛び回っているのを見て、もう春もすぐそこだなと感じて居たいはずだったのですが季節の変わり目に弱く身体が寝不足気味なのと代表が同席でのメッセージの為に緊張してその時はあまり春を感じる暇もなかったです。(まだ施設長と一緒にメッセージに行くと緊張するのです！ やましい事はないとは思いますがw)

先日長崎の自殺フォーラムへ行かせてもらい話を聞かせてもらうなかで、「みんな一生懸命に生きてるんだな、」と思いながら自分の過去を思い出しました。

過去にこのニュースレターで自殺未遂の事を書いたことがあるかも知れませんが、再度自分自身見つめ直す為にも少し書きたいと思います。

私は幼い頃から「自殺」と聞いても無縁のものだと思っていましたし身近な人の死に対しても同じような感覚でした。受け入れられなかったもかもしれません！

陽気で目立ちたがり負けず嫌いだから自分が弱い人間だとは思いませんでした。しかし、弱い人間だからこそ明るく見せることや強く見せたりすることで目立って優越感を得ていないと不安だったようにも思います。

依存するものに関しては煙草が小学校4年生の頃から吸い始め12歳の頃からシンナーに嵌っていきいろんな薬物に手を出しました。

(昔は過去の出来事を武勇伝のように自慢げになって話していたようにも思いますが、最近ニュースレター等で過去を語る時に知らなくて良い事を…聞きたくなかった、と親が思うのではないかと気を使います。肥前に初めて入院する時に問診表の薬暦を書いていた所に母親が隣で見えてびっくりしてたのを思い出します。)

25歳の頃に薬物を使っても楽しくなくなっていました。ただ薬物を使っていないと不安でした。でも、「いつかは止めないといけないのだろうな！」と思っていると何故か死にたくなりました。1ヶ月くらい死にたい願望をもっていたら、「死のう！」といった答えが出ました。その間付き合っていた彼女に話したりしてはいたのですが気持ちは収まりませんでした。

自分が死のうと決めてからは何も怖くありませんでした。親父に怒られることに関しても、他の痛みに関しても、「俺はもう死ぬんだから」といった感じでした！しかしそんな時、両親に「俺なんか生まなければよかったのに」、と一番言っちゃいけないことを言ってしまう傷つけてしまいました。

Drug Addiction Rehabilitation Center

そんなことをやりながら、ある日シンナーを吸っていても気持ちよくならずにいて持っていたシンナーを全部母親に捨ててもらってからその後、一瞬のようにして色々なこと…薬物を止めて行く自分の姿がよぎると同時に生きることが面倒になり自殺未遂を起こしました。

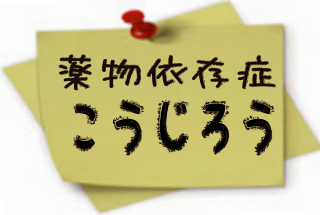
命は助かり生きてて良かったと思うのですが薬物を止めようとか生き方を変えようとかは思えませんでしたから結局入院中に病院の中で薬物を使っていました。

そんな生き方でしたから、なかなか生きてることに有難みを感じることは出来ずに快楽的に気持ち良いことでしか喜びを感じられなくて、そのうちその喜びに対して生きがいを感じられなくなっていったものですから生きていてもつまらない、となったわけです。

今はしらふで物事に対して受け止めなければならないのですが、正直辛いですがwでも、逃げようなんて思いません。今は辛いなかでも喜びを感じられるようになれたからです。そんなものをプログラムの中で与えてもらいました。w

ありがとうございました。

Mより



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。
やっと9月のグリーンが出来たと喜んでいたらまさかの施設稼働の話が出てきて落ち込んでいます。

昔から問題を起こしては怒られ、しばらく落ち着いてきたと思ったらまた問題を起こす。の繰り返しばかりでした。

11月24歳になろうとしているのに関係変わらず、自分は相変わらず小学生の時と変わらない行動をしています。もしかしたらこんなグダグダな感じで自分の人生は終わるんじゃないのかと思うと不安で仕方ないですわ。

しかし、そこでいつまでも落ち込んでいる訳にはいきません。
そもそも自分がDARCに居る理由は今まで薬を使い続けてきてどうしようもないから、そんな苦しい生き方に問題があるからで、もしここで全てあきらめて薬を使うと今よりもよー層グダグダになるんだらうと思います。

希望は持てませんがこれ以上絶望はしたくないから薬を使いたくないし、今までその繰り返しでろくでもない人生を送ってきました。だからここで今自分がやるべきことはそんな生き方を変えるための努力なんだらうと思います。

最近怠けてきていると自分でも自覚していたので、これを機にまた頑張らうと思います。

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
2月18日から4泊5日で北海道に研修に行かせてもらいました。

去年の6月にも北海道には行かせてもらって北海道がとても綺麗で美味しい食べ物もあり良い所だとは解っているのですが、冬の北海道に行くのは初めてでわくわくしている反面行く前から寒い所なのでどんな服を持って行こうか？雪道を歩くのは初めてだから転ばないように歩くにはどう歩くのか？解らない事ばかりで頭の中は「ぐりぐり」になっていました。

空港に着いたら北海道の仲間が待っている姿を見てうれしくて先ほどまで頭の中はぐりぐりだった事も忘れてしまっている自分がいます。もう頭の中は美味しいものを食べる事で一杯です。相変わらず何をしに来たのか？考えて無いし、でもこれも自分の一部だと自分自身に言い聞かせている事に気が付きました。そしてこれでいいのだと自分自身に言い聞かせ自分を正当化していました。

自分は何時でも考えても仕方がない事に頭を使いそのくせ自分が嫌な事は考えないで済むようにしてしまいます。実際北海道DARCに向かう途中で美味しいラーメンを食べたらそんな事すらすっかり忘れてしまっている自分に気が付きました。

ミーティング場で久しぶりに会う仲間と色々な話で分かち合いをさせてもらいながら、皆ちゃんと自分の事を正直に話しているなと思いました。それに自分の足元を見ている人が沢山いるな、それに比べて自分はどうかと考えると自分は正直に話していないし自分の足元が見えていないのだという事に気が付きました、その事に気がついてからは自分が話していた事や考えていた事が恥ずかしく思います。これからは、もっときちんと自分のやってきた事を振り返りながら自分の足元に目をやり、自分の感情にも目を向けて行かないと自分は駄目なのだと解りました。今までこんな

当たり前的事も自分は解りませんでした。
かなり自分の頭は壊れているのだと今頃になって思うくらいです。
そんな自分でも最近仲間のお陰もあり、ありのままの自分でも楽しいと思えることが増えてきた事に喜びを感じています。
これもハイパワーの力だとおもいます。

文献の中で自分の一番好きな言葉があります、それは「今日だけ、NAを通して、明るい人生が持てるよう努力しよう。」と言う言葉です。
これからはもっとありのままの自分で生きていく事の大切さを考えて、今日だけを自分の心のノートに刻みこんで生きて行けるようにしたいとおもいます。



大分ギヤザレダグ集合しゃん！



薬物依存症
カズミ

こんにちは、薬物依存症のカズミです。
佐賀の施設に来て、二度目のニュースレターになります。
この一か月間に色々なことを経験させて頂きました。

病院のメッセージから始まり更生保護女性会の講演、北海道旅行、大分のギャザリングです。
普段、ミーティングで話すことの苦手な自分は、緊張してしまい話すことが出来ませんでした。
施設長の話を聞いてるだけの時もあります。最初から上手くしゃべろうとしている自分が恥ずかしいです。

北海道旅行は、二度目になりますが、一か月前は、帯広の施設に居たので寒さには慣れて
います。初めて食べた、ジンギスカンの味には、びっくりしたのと久しぶりの仲間に会えて楽しか
ったです。

仲間の配慮で、セクシャルマイリティーの仲間と同部屋にさせてもらい良い分かち合いが出来
ました。

大分のギャザリングは初めてで、初めて会う仲間も大勢いますし顔馴染みの仲間もいます。初
日のステップミーティングに途中から参加しましたが、他の仲間の話を聞けてとても新鮮で良か
ったです。

夕方になって他県から仲間が来ました。帯広の施設にいた頃の仲間と、二年間いて良い時も
悪い時も一緒に生活していました。共依存していました。離れて三ヶ月、会えた時は嬉しか
ったです。

一緒にいた頃のように行動したいと思う気持ち、仲間とフェロシップを取りたいと思う気持ち複
雑でしたが偏ることなくフェロシップを取ることが出来ました。でも自分の悪い病気が出てし
まい、いつも一緒にいる仲間では埋めることの出来ない寂しさを好みの仲間を探しては一緒にいる
ということ、、、悪い癖です。

二日目には、観光と温泉、仲間のバンドを楽しみました。観光では、由布院の駅前を20人
近くの仲間と散策をしながら甘い物を食べ歩きました。

温泉は、コバルトブルーの温泉に入りました。自分は、セクシャルマイリティーですが、通常
通り男湯に入りますが男性が女湯に入る感覚です。でも、メガネを外して入るので見えませ
んが、、、残念です。

夜のバンドライブでは、仲間の演奏が観れました。普段何気なく話してる仲間の違った部分
が見れます。

自分の持っているものが仲間の喜びに変えられることは素晴らしいと思います。自分も何か身
につけて出来ればいいと感じています。

今回は、サービズに関わればと思いました。

佐賀の施設に来て一か月が過ぎ、筋トレを初めています。40kgから初めて10回程上げられ
るようになりました。笑いあいのトレーニングでとても楽しくやっています。