



むつごろう便 佐賀ダルク



新年度を迎え、NPO 法人としての活動も 2 年度目に入り報告書の作成など書類に追われる日々が続いています。

今年に入り、頭を悩ませ続けていたグループホームに向けてのナイトケア物件ですが、佐賀新聞でも取り上げていただけたりと多くの方に興味を持っていただき、様々な場所で心配する声をかけてもらい助けていただきました。

そんな中、支援者の方の紹介の不動産業の方から、物件を探していただき佐賀 DARC の新しいナイトケアとして一軒家を借りることができました。

真新しいホームで社会復帰間近の仲間が回復を目指し共同生活を行います。

なぜ貸してもらえないんだと憤りを感じることもありましたが、改めて善意を感謝する機会を与えてもらえたんだと感じています。

未だ、生活用品等、家具なども不十分な生活ではあります、仲間達の生活のために献品していただけたらご連絡いただけると幸いです。

佐賀 DARC 代表 松尾 周



Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症 つよぼん

こんにちはは依存症の つよぼんです。
もうさらさら散り火分暖かくなってきましたが、皆様はいかががお
すごしですか。
最近ではミーティングは向かう道のりも気候のお陰も順り火分楽に
なりました。

また、最近では仲間のおかげで、毎日自分の足元を見ることが出来るようになってきま
した。

今までは自分ばかり責められてとか、悪いのは貴方の方だとか、人に言う前に自分
の足元を見てみるとか、自分のことは見えていないのは貴方の方だとか、仲間と言わ
れてもそう考える事で自分を正当化している自分がいました、....

でも何時までもそう考えても苦しいだけでイライラしている自分がいます。

本当は自分の考えかたが一番問題あることに気がついてはいるのに何しても否認が
とれません。

自分の中のインナーチャイルドが騒いでなかなか言
う事を聞いてくれません。本当にやっかいで自分でも
嫌になります。どうしたら良いのか先程仲間
相談をしても答えは解っているのです。

でもやりたく無いから、やらないで済む理由を自分
の頭のなかで必死に探すのです。

今でも一番自分に都合の良い答えを探している自分
が居ます。でも今は素面で居る事が出来ています。

昔は答えが見つければそれでよし無いときは嫌になり薬やアルコールに逃げていま
した。

でもクスリやアルコールに逃げても、何時までも逃げ切れぬわけも無く、生きて行
くのも辛くて何してもいいか解らず出した自分の答えは死ぬ事でした。自分の首にベル
トを巻きそれを部屋のカーテンレールに縛り付けて足を投げ出して自殺を図ったので
す。

だんだんと薄れゆく意識のなかでやっとこれで楽になれると感じる自分がいました
が、ベルトを掛けていたカーテンレールが壊れてしまい、床にしりもちをついて倒れ、
我に返り、やっぱり生きたいと思うようになると、自分のやったことが怖くて体が震
えてしまい、しばらく動く事もできません。そんな自分を
DARC、佐賀の仲間が受け入れてくれたから今は生
きている事ができています。

そう思えるのもみんな仲間のおかげです。

本当にありがたいです。

これからクリーンを続けながら自分の伝えてもらっ
たことを忘れず、感謝の気持ちを持って生きたいとお
もいます。



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。
いよいよクリーンが11カ月になろうとしています。もうすぐ1年
になります。

プログラムに繋がった当初は、1年薬を止めている仲間を見て「自分には到底無理」と
思っていました。それがいつの間にかここまで薬が止まってしまう、何故止まっている
のかも分からないまま今に至る。というのが現状です。

明確に、「〇〇がきっかけで」、「〇〇のおかげで」薬が止まっていると言える事が無く、
「このままで自分は本当に大丈夫なのか？」と自問する毎日です。

たぶんまだプログラムに対する意欲が足りないんだろうと 思います。

やっている事だけ見てやっていない事に目を向けよ
うとしないのが自分の悪い癖で、よく考えてみれば、
やろうとしない事や、手をつけてもいけないような事も
沢山あります。

それらを無視して「何も変わらない」などと駄々をこ
ねている自分はわがままな人間だと思えます。



この間の施設移動の件も、良くなるためにある施設
のルールを守らず、全面的に否定して受け入れようとしませんでした。

わざわざ反発する必要など無いのに自分のやりたい事だけ押し通そうとして、結局自
分の居場所を失くすような事をしていました。

こう振り返ってみると、自分がいかに何もやっていないのかがわかるし、「このままで
大丈夫なのか？」と不安なのは自分がやっていないから、中途半端な事をやっている
と中途半端な事しか返ってこないそれ相應の結果なんだと思えます。

自分でも振り返ってみて恥ずかしいなと思えます。
いつまでも子供みたいな事していないで早く回復したいです。

また時々、自分が施設を円満退寮して自立した時の事を想像するのですが、どうにも
うまくいく姿を思い描く事ができません。また次も今
までと同じように失敗してしまうんじゃないのかと思
うと怖くて不安で仕方ないです。

それもまた、自分がいかに努力不足なのかが思い知ら
される材料です。

こういった不安にまみれた自分から一刻も早く脱却し
て、自信の持てる人間になりたいと思えます。





Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症
まこ

皆さんこんにちは、アディクトのまこです。

先月の終わりに1年ぶりに北海道のとかちダルクから佐賀に帰ってきました。

1年前に佐賀を出て地元に戻り本命のシャブを使う事を自分の中で正当化するだけの理由も見つけてついにはスリップ出来た訳ですが、それまでも強烈な欲求が入ってパンパンになって何度も施設を飛び出した事がありました、金もないし、昔一緒に使ってた友達も捕まって懲役に行っていないせいで手に入らなかったり、使う為に地元に戻ろうと飛び乗ったバスの中では福岡のダルクメンバーとバッタリ会ったりで、その時などはあまりの偶然に仲間の顔を見た途端、正気に戻って使う気も失せてしまったものです。

使ってた頃自分がどれだけ苦しかったか忘れた訳じゃないので、あんな目に遭うのはもう嫌だという強い理性が働いて欲求が入ってもそれを耐えようとして飛び出る時はいつも自分でも訳が解らなくなっていました。

ですが飛び出す度に使えずに戻ってくる羽目になって守られてるんだっていつしか思えるようになったものです。

1年前、ダルクを出ることを決めた時も使う事は頭の中には無かったはずでした。

なのに使える条件が揃っているとあっけないものでした。自分を守る術は身につけていなかったのです。

2日間ネットカフェにこもって使い夜中出てきて街をフラフラしてたら警察に職務質問されてもうちょっとで捕まってしまうところでした。

法を犯している以上、自分のした事を棚に上げてこんな言い草も不謹慎ですが、刑務所は再びスタートする事も許されない地獄なのです。

この様な経緯のあった上でルーディーさんから環境を変えてやってみてという施設移動の提案があったのですが、それなのに僕はそれに反発し自立の方向に舵を切りました。

今思えばこんな状況で自立など狂気の沙汰です。勝手に進めてた自立の準備も上手くいくものとかをくくって翌日の行政の判断を待つだけとなったある夜、それまでの高揚感が嘘のように消えて僕の頭をよぎったのは、また捕まって刑務所の中にいる自分の姿でした。

僕は不安で眠れなくなりルーディーさんに電話を入れて北海道に行くことを決めたのです。

正直、新しい環境や仲間と不安もありましたが、僕が佐賀で感じてた自由という感覚が本物なのか試してみたいという気持ちもあったのです。

1年間向こうでやってみて今言える事は僕の中では薬を使わない生き方と言うのが、新しい価値観になっているということです。

クスリでぼかさず素の感情で生きる事と向き合いたいし、この新しい生き方を大切にしたいと思うのです。

しんどい時もありますが、それを差し引いても毎日が楽しいと思えるのです。ありがとうございました。



薬物依存症 たくお

皆さん初めまして、アディクトのタクです。

私は今月の四月一日から現在お世話になっている佐賀ダルクに入寮しました。今回このような作文?を書く機会を頂きましたが正直何を書いていいのか分からない状態です。

しかし今まで経験した事がない良い機会なので今の自分の気持ちをできるだけ正直に書いていきます。

まずは私が何処でダルクの存在を知り、今回何故、どのような経緯でダルクに行こうと思ったのかそんな所から話していきたいと思います。

私はダルクの存在自体は十年以上前に知ってはいました、しかし実際に会ってダルクの人達にコンタクトをとったのは自分の初めての受刑生活、今から約5年前の事です。

そこでは教育という形でダルクの方達が来て10人程でミーティングをし最後にダルクとはどうゆう場所なのかそんな事をした覚えがあります。

正直当時はめんどくさくて仕方がなく前向きにプログラムに取り組んではいませんでしたしその意欲も全くありませんでした。



でもその時にダルクの人が言った言葉「どうしよも無くなった時はとりあえず近くのダルク来てください。」その言葉を覚えています。

これが私のダルクとの出会いです。

次はなぜ今回ダルクに来て入寮という形を取ったのかその事について話します。去年の十二月中旬私は二度目の受刑生活を終え京都の保護会で生活する事になりました。

最初は早く自立する為にも仕事に毎日行き自立資金を貯めようと考えてはいたのですが少し働いてるうちに市販薬の咳止めに手を出してしまいました。

この薬は二十歳頃から自分が使い続けてきたものです。

私は薬を使用すると最初は仕事に行くのですがだんだん休みがちになり最終的には行かなくなり、そしてお金もなくなり薬欲しさに犯罪に走り警察に捕まる、この繰り返しで二度の懲役。お決まりのパターンでした。

しかも今回は何もかもが嫌になり自暴自棄になって覚せい剤を使用し追跡、幻聴が始まり恐怖でもうダメだと諦めたとき頭に「どうしようもなくなった時は来てください。」その言葉を思い出し京都ダルクに行き自分の話を聞いてもらいました。その時に話を聞いてくれたデヴィンさんにはとても感謝しています。

そしてデヴィンさんの紹介で今の佐賀ダルクに来ることになりました。これが現在にいたる自分の経緯です。

最後に今の心境

何もわからない自分に皆さん優しくしてくれるので生活の方では全く問題ありません。シラフになり小さいことに気付き幸せを感じる事もあります。しかし出たい。働きたい。そして働きながら通いでやってみたい・・・

そんな考えが強くなってきたこの頃です。

あと何日いるか分かりませんがとにかく一日一日を過していこう、

そんな心境のもうすぐ34歳のオッサンでした。





こんにちは、薬物依存症のかずみです。今回で3回目になりますが、過去の体験を振り返ろうと思っています。

自分が薬物を最初に覚えたのが、16歳頃で使用した薬物は、シンナーでした。

酒を飲めない自分は、こんな気持ちのいいものがあるなんて思っていませんでした。

学校の先輩に教えてもらい始めました。逮捕歴は、1度あります。その次に覚えたのは、20歳：頃に覚せい剤です。これは、当時友

達の間で流行っていたビリヤード仲間に教えてもらいました。数人で覚せい剤の結晶を舐めて使用したのを覚えています。その時は、体が軽くなり普段よりも舌が回ったことを今でも覚えています。

そのあとは、炙って使用しました、この時も体が軽くなり全身が鳥肌で立つような感覚で気持ち良かったです、いつもより集中力が増してゲームや友達との会話で楽しんでいました。

薬を使い続けて20年間、毎日使用していませんが、1ヶ月間に2~3度の頻度で使っていました。薬を何度か止めようとした、自分の持っている覚せい剤を捨てて止めようと思いましたが、体の調子が良くなってくると、また買いに行ってしまう一人の力では止めることが出来ません。

30歳になると炙りの方法から注射器で使うことを覚えました、炙りの時よりも気持ち良さが増して頻度を増えました。

そうなるともう体もボロボロです、幻聴や幻覚が出るのもこの頃です、警察にも捕まりました。

そして、刑務所です、刑務所に入っても出所してきては薬の使用は止まりませんでした。

9ヶ月間社会にいて、2度目の刑務所です。中で生活してる間、薬は止まっていますが、止めることなんてほんの少ししか考えていません、刑務所の中では、社会に出たらどうやって薬を買うかの方法を教えてもらったりの毎日でした、そんなことばかりの生活では、更生してません出所して施設につながっても薬は使い続けていました。

佐賀の施設に来て、ようやく薬は止まっていますクリーンの期間は、今月で5ヶ月になります。

今は仲間とも楽しく生活しています、今までは、仲間と過ごすなんてありえなかったのがここに来て少しずつ出来るようになってきています、一人では、絶対やることのなかった筋トレも仲間にサポートしてもらいながらしています、薬を使用した時の生活を振り返るといいかげんなことをしていたんだなと思います。自己中心的で人のことなんて考えもしなかったし周囲の人に迷惑をかけていました。心配してくれる人の信用もなくしてきました。薬は止まっても古い生き方はそのままなので、生き方を変えていけないといけません。自分の問題もみてきませんでした。



今は、薬物抜きで自分の問題に向き合っています。人を巻き込んで悪い事をしてきた自分は今でも、病気が出ています、先日も仲間を巻き込んでしまいました。

見つからなければいいという考えで取った行動は、当然間違っていて迷惑をかけました、反省しています。

毎日、楽しく生活していますが、問題はいくつもあります。問題から逃げないこと、向き合うことに目を向けていきたいと思えます。