



ゴールデンウィークも過ぎ去り、日差しがだんだんと強くなりました。  
佐賀 DARC では仲間達とキャンプへ出かけたりと楽しい時間をすごす事ができました。  
今年のキャンプでは、楽しめてなかったような仲間達も回復が進むごとに、しらふで楽しんでいる姿が見れるのは嬉しい限りです。

連休があけてからは、苦手な書類作りなどに追われる日々が続いています、そんな中でも警察署や拘置所からの手紙などで助けを求めている、新しい仲間の面会などにも行っています。

刑務所や保護観察所のプログラムへ参加する機会を与えていただき、DARC の認知度もだいぶ高まっているようです、今年度からは佐賀県からの委託を受けて相談窓口としての電話対応も始まり、今まで関係をもてなかったような苦しんでいる仲間との出会いの機会にもなりそうです。

先日、北九州においてアパリアウエスト主催  
これからの回復支援 ～ダルクの向かう未来～ セミナーが行われました。  
現在、全国に約 80ヶ所の DARC があり、今回は 10 施設の代表者の各施設での回復の  
為の、医療、司法、地域福祉との連携や回復の主体性、独立性、役割分担、リハビリテー  
ション等を聞く事ができました。

佐賀でも薬物依存症者の治療、回復のための役割に少しづつですが関わらせていただ  
く中、いま佐賀 DARC 内で関係者のかたに支えられながら行っているプログラムが他施  
設とも共通していることに安心しながらも、今後より一層の回復支援にむけての努力と  
地域連携の強化を目指していくことを改めて感じました。

仲間達の回復支援の為  
最善の努力をしていくつ  
もりですが、ただ未だ私  
たちだけではたいした力  
もありません、今後も多  
くの方に関心を持って  
いただきご協力いただ  
ければと願っています。

佐賀 DARC  
代表 松尾 周



薬物依存症  
けんた

みなさんこんにちは。そして初めまして。  
僕は5月18日に佐賀ダルクに入寮した薬物依存症のけんたです。

僕は札幌出身で北海道から飛行機で来たのですが、九州の暑さには驚いています。

僕は文章を書くのが苦手で、作文も中学生以来書いていないので正直何を書いていいのか戸惑っているのですが、僕自身のことや僕がここに辿り着いた経緯をできるだけわかりやすくまとめたいと思います。

僕は去年の8月に札幌でハーブを買い、帰る途中に警察の職務質問を受け、所持品検査で見つかってしまい、3月2日に危険ドラッグの所持で逮捕されました。罪名は薬事法違反でした。

初犯だったため、懲役1年6カ月 執行猶予3年の判決をもらい、4月28日に拘置所を出ました。

拘置所の中では色々自分なりに出てからの流れを考えていて、出てからはすぐ働くつもりでした。

でも反省はまったくしてなくて、薬物もやめる気はまったくありませんでした。考えていた人生プランも薬物があったのプランでした。

しかし僕が使っていた危険ドラッグは規制がかかり手に入らないのはわかりました。

だから色々な考えが浮かびました、元々は大麻が好きだったので、また栽培を始めようとか、覚せい剤を使いまくって1, 2年で死ぬ人生もありかなとか、とにかくシラフで生きていく人生なんて無理だし楽しくないと思ってました。

拘置所を出てすぐに妄想が始まり、外を歩いても誰かに見られてる気がしたり、人の視線が気になって街まで面接に行く自信もありません。

酒を飲むと楽になるので、毎日朝から夜遅くまで飲んでいるから二日酔いで体もボロボロです。

それでもシラフにいるよりは楽だと思い飲んでしまいます。

人と関わるところかまともに仕事も探すこともできず、死んだ方が楽だと思いました。

姉に相談をしたら、姉はダルクに行って話だけでも聞いてもらおうと言い、札幌ダルクを訪れたのがつながった理由です。

仲間はみんな優しい人達です。あせらずにゆっくり解決していこうと思います。





## 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。  
ついにクリーンタイムが1年を超えました。

プログラムに繋がった当初は、1年も薬が止まっている人が神のように思っていました。

そして、「自分には到底無理だろうな」とも思っていました。

あの時は「自分だけは回復出来ないんじゃないか」とあきらめていたのですが、こうして実際に止まっている事を考えると少しは自信がついてきましたし、そこまで悲観的になる必要は無いなと思えます。

普段からあまり自分を褒める事が出来ないんですが、これくらいは褒めてあげてもいいのかなと思います。



さて、いよいよ就労に出るという話が出てきたんですが、これが中々進まなくて困っています。

DARCの職員に話を持ちかけてはみるんですが、どうやら自分にはまだまだ足りていない所が多くあるようです。

ですが自分の問題を意識していても、それに気付く事ができず、ではどうすれば良いのかと考えるんですが、いい方法が何も浮かんできません。

まさに自分一人の力ではどうしようも出来ない、無

力です。

そしてそんな問題の多い自分を受け入れてくれている仲間には感謝ですね。

話は変わりますが、少し前にどんぐり村という所に行ってきました。

牛や馬、ヤギなどの動物が沢山暮らしていて、滅多に動物と触れ合う機会がない自分にとっては新鮮に感じました。

中でも子ヤギがものすごくかわいらしく、心が癒されました。動物と触れ合う事がこんなにも良いものだとは思ってもありませんでした。

薬を使っていた頃は自分の飼い犬と接する事ですらどうでもよかったのに、シラフで接してみると、あの頃とは全然ちがう感覚を覚えた事に自分でも驚いています。

以前なら楽しめなかった事が楽しめるようになってきたり、色々な事に興味がわいてきたりと、これもクリーンの恩恵なのかなと思いますね。

やはりこれからもクリーンを大事にしていこうと思いました。



## Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症  
まこ

みなさんこんにちは アディクトのまこです。  
佐賀に帰って来てから2ヶ月、10キロ近く減っていた体重も量る度に少しずつ増えてきて、太るの嫌だな～と思いはするものの仲間と一緒に作って食べる昼と夜の食事があまりに美味しいので、つい食べ過ぎを許している内に腹周りが怪しくなってきました。料理のレシピは200位あるそうでびっくりです。僕も仲間と一緒に料理する事を楽しめるようになってきました。

ちょっと前の僕は人から評価される為の事しかできなくなっていました。そればかりに頼って生きていたから、ちょっと失敗して悪い評価を受けた時、心が“ポキッ”と折れてしまったのです。スタッフ研修も降ろされてしまい、憤りや割り切れない思いは怒りとなって鋒先は自分に向いて、ついには包丁を自分の胸に当て押し込んでしまいました。今思うとその時の僕の心は救いがたいほどの地獄でした。

もう仲間の前で平気な振りを装う事にも疲れ切っていたのです。そして迂闊な自分が許せず自分を責めぬいた拳句、自分を殺すしかないって所まで追い詰めてしまいました。失うものは何もないと思ってプログラムに繋がり自分を変える為の事をしてきたつもりだったのですが、なのにやっぱりプライドだけは高かったのです。

今思うと2ヶ月前、佐賀に来た時の僕の状態はかなりひどいものでした。それが最近仲間との関わりの中で心の傷も少しずつ癒され、また信じる事が出来るようになりました。

人が人として生きていく意味、僕なりに理解していたつもりだったのです。人との関わりの中で感じる喜びや痛みを通してあらゆる側面から愛について学んでいるって事、だから自分の身に起きる事は全て必然でありそれで順調なんだって事をです。全ては必要な時に必要なシチュエーションで与えられるのです。その事を見失っていました。現在も日々、仲間との関わりの中で自分の問題に気付かされる事ばかりです。

僕の感情面の痛み方もかなり深刻です。これからそれらにひとつずつ焦点を当てて向き合っていかなければなりません。

もっともっと楽に生きたいし、自由になりたい、変わりたい。そのためには自分の中に変化を起こさないといけないのです。



佐賀に帰ってこれて、今すごく安心感に包まれながらプログラムをやらせてもらっています。

少しですが2ヶ月前が嘘のように自分の中に変化も起こりました。これからも気付いた所からかえていけたらと思います。有り難うございました。



薬物依存症  
のり

こんにちは、依存症ののりです。  
佐賀に来て一カ月が過ぎました、久しぶりの団体生活で疲れませんが、少しずつ慣れてきました。  
レクでは、どんぐり村や温泉、ゴールデンウィークは、キャンプに行きました。

どんぐり村では、動物とふれ合って癒されました。  
帰りに皆で、お蕎麦を食べて帰りました。

キャンプは唐津の波戸岬というところに行きました、二泊三日で、自分たちでテントを建て、食事も自分たちで作り、初日は仲間が肉を差し入れに来てくれて、美味しい肉を腹いっぱい食べさせてくれました。

スペアリブめちゃうくちゃ美味しかったです。  
二日目は朝市に行って、獲れたてのウニを食べさせて貰いました。

ちょっと、しょっぱかったけど美味しかったです。(笑)  
昼は釣りをしたり、仲間がアワビとサザエを獲って来てくれたんですが、本当はテンション上がるところなんでしょうが、サザエは苦手で、何十年ぶりに食べましたが、やっぱり苦手でした。

あっという間に、時間が過ぎて、とても楽しい時間でした。  
また行きたいと思いました。プログラムはやりたくない事だらけで、毎日ぐだぐだ言いながらやっています。



ミーティングも苦手でしたが、だいぶ慣れてきました、何年経っても、問題だらけで、色々気付かされる毎日です。

人間関係もなかなか上手くいかず、具合も悪くなることもあります。

生きづらいなとほんと思います。

少しずつ自分と向き合いながら変えていけるものから、変えていけたらなと思っています。

まずは、人が怖いと思うところを、変えていけたらなと思います。妄想を少しずつ無くし、あまり、人を裁かないで行けたらなと思っています。

今、研修中ですが、のんびりやらせてもらっています。分からない事、出来ないことだらけですが、ボチボチやっていけたらいいなと、思っています。

横浜が恋しくなりますが、佐賀を楽しみたいです。





こんにちは、薬物依存症のかずみです。  
佐賀ダルクに来て4カ月が経ちます。

この一カ月を振り返ってみて色々な  
ことがありました。

弁護士会との野球試合があったり、三瀬のどんぐり村や波戸岬にキャンプをしにいきました。

どんぐり村では、ヤギやヒツジとふれあうことが出来て、現実を忘れ楽しむことができました。

波戸岬のキャンプは、2泊3日で行きました、バーベキューでは、シーフードのパエリアを作ったりホットドックを作りました。バーベキューは何度もしたことはありますが、テントを張って寝袋で寝るのは初めてで楽しかったです。

仲間が海に潜って、サザエやアワビを取り焼いて食べました。



自分の問題では、プログラムで心を開くことだったり自分の気持ちを正直に伝えること、ありのままに過ごすことなど色々ありますが、どのプログラムも継続しないんです。

ニュースレターを書こうと思って過去を振り返ったりしますが、毎日何もしないことに気付いたんです。自分の古い生き方を変えるために施設につながっています。本命の薬物に関しては6ヶ月クリーンが続いています。

心を開くこと、自分の気持ちを正直に伝えることが出来ずにいます。

自分の気持ちを自分の中で解決してしまい相手に伝えることが出来ていません。

自分では問題から逃げていると思うし、生きづらさを感じています。

先日、仲間が逮捕されたと聞き残念です。

以前、施設にいた時の仲間と一緒に薬物を使い共依存していた仲間です。

今は、離れて生活していますが、自分に何か出来ることはなかったのだろうかと考えています、もし、その仲間と一緒にいたら薬を使っていたら逮捕されていたんじゃないかと思います。

自分の病気が出てしまっていることは感じますし、まだ忘れられないでいます。毎日の生活の中で、思いだすことはあっても一緒に薬を使いたいという気持ちはありません。

ただ、ずっとそばにいたいと思う。

一緒に生活できたとして薬を使うか使わないか、今はわかりません。施設を離れずつながっていれば、きっと会えると信じています。

