



じめじめした季節が続いています、北海道からきている仲間などは初めて体験する梅雨にいつ夏になるんだなどとぼやきもでたり、佐賀 DARC の仲間達は早くも夏を待ち望んでいる様子です。

現在、自分を含め 8 名の仲間と共に暮らし、通所のメンバーも 1 名。回復の為にプログラムを日々行っています、佐賀へ来て薬物の使用が止まって一年を迎える仲間のお祝いを 5 月、6 月と続けて行うことができました。

薬物がとまって一年とまだまだ回復が始まってよちよち歩きのようなものですが、佐賀へ変化を恐れながらも辿りついた時の姿と今の姿を比べると格段の変化に、信じれないと言いつつも、かじりつき苦しみながらもプログラムを投げ出さずにやってきた姿を思い出すと自分の事のように感慨もひとしおです。

新しいナイトケアでの個室の生活や通ってくる事にも、少しずつ慣れ社会復帰を目指して動き出している仲間もいます。

新しいナイトケアが出来たのですが、入寮者の人数は変わらず 2 つの物件での生活になり、否応なく家賃、水光熱費の負担も大きくなりました、現状佐賀 DARC 自体、県からの相談窓口としての対応を委託されたり、保護観察所や刑務所でのプログラムを行ったり、肥前精神医療センターでのメッセージ等、活動の幅も広がり、県内での講演活動へも数多く呼んでいただけるようになり新聞やメディアでも取り上げていただき認知も広がったようには感じています。

ただ運営自体は、マイナスの状態が続いており日々の自助グループへ通う為のガソリン代にも困窮し、月末を乗り切る事に苦心しています。

なんとか、支援者の方々の善意の献金や支援する会の会費などで、車の税金も払う事ができました、努力不足もあるのですが未だ支援者の方の支えでなんとか運営を繋いでいっています、今月のニュースレターに別紙で支援会への入会のお願いと、会費納入のお願いを入れております、出来れば回復を目指す仲間達の回復できる居場所、未だ苦しんでいる仲間達の辿り着ける場所を存続させていくためのお力になっていただけないでしょうか？

心よりお願い申し上げます。

佐賀 DARC
代表 松尾 周



Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症 けんた

みなさん、こんにちは。薬物依存症のけんたです。
佐賀は梅雨に入り、天気も優れずジメジメとした日が続いておりますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

5月18日に佐賀ダルクに入寮してから、もう1カ月が過ぎました。

初めての団体生活でしたが、もともと人見知りをしない僕は、仲間の優しい気使いにも助けられ、生活面ではさほど大きな問題もなく、のんびり過ごさせてもらっています。

週1回の運動プログラムでは色々なことを経験しています、いい感じの川辺の芝の広場に行き、みんなでサッカーをしました。

天気も良く気温も高くて、汗だくになってみんなで笑いながらやった久々のサッカーは最高に気持ちよかったです。

九州ダルクの仲間達とフットサルの試合もしました。

小さい頃から体を動かすのが好きで、スポーツも得意な方だと思っていたんですが、みんな笑いながらも意外と本気で、体力のない僕は吐くか吐かないかの瀬戸際のラインをいたりきたりでした(笑)、その他にも近くの体育館でバドミントンやバスケットをやったり、温泉や食べ放題に行ったりと、とても良い時間を仲間達とシェアさせてもらっています。

生まれて初めての蛸をみんなで見に行きました。とても神秘的で、一瞬自分が依存症で佐賀ダルクに来ていることを忘れるぐらいボンヤリと見ている自分がいました。



いい時間を経験できました。1日2回のハウスミーティングでは、まだまだ問題だらけです。

得意のみんなに注目されてる妄想が入り、日によっては緊張で声が震え、リーディングカードを読めず、自分の話も出来ません。話を卸せば僕的に気分が楽に

なるので色々考えるんですが、考えているうちに今度は仲間の話を聞いていません。今、考えていることは本当に自分が想っている事なのかとか、この話をすれば仲間はひいてしまうのではないとか、まだまだ自分を信じることができず、正直になれないところもあり怖れもとれません。でも今はそうゆう時期なんだろうと、なるべく考えすぎないよう、ゆっくりやっていこうと思っています。「大丈夫、すべて順調だから。」仲間から教えてもらった心に響いた言葉です。これを自分に言い聞かせて、ポジティブに笑っていきたいです。





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。
5月の末にバースデーミーティングをやってもらいました。
1年薬が止まっているという実感があって、すごくうれしかったです。

さらに色紙も京都の仲間からの温かい言葉をいただいたりと、感動しました。
全くやる気の無かった自分が1年も薬を止めて真面目にやっていることや、何よりシラフでも感動出来ているということに驚いています。

プログラムに繋がった当初は、「こんなもの意味が無い」、「こいつらと自分とは違う」、「こいつらのように絶対にならない」などと思っていたし、また、「自分だけはプログラムをやっても良くなるんじゃないんじゃないのか」、「どうせ自分は何をやってもうまくいかないんだ」とも思っていました。



今となっては、あの頃の自分はものすごくもったいないことをしていたんだと思えるのですが、その時は本気で、「自分にはプログラムでは良くならない」と思っていました。

もしかしたら今も、自分が「これはこうなんだ」と思っている事が後々になって考え方が変わってくるようになるのかも知れません。

だからこそ今真剣にプログラムに取り組んでそこに気付いていきたいですね。1年止まっているからと言っても油断はせずに行きたいです。

1年薬が止まっているものの、まだまだ問題は多いです。就労の話も少しずつしか進まず、施設の職員とはゴタゴタがあったりと、「こんな状態で大丈夫か?」「もっとやれる事があるんじゃないのか?」と自問する日々です。

そんな感じで、問題の多い自分を受け入れてくれて、許してもらっている仲間達にはものすごく感謝しています。
仲間達の支えを頼りに、これからもがんばっていきます。



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

梅雨に入り雨の日が続いていますが、もうそろそろ晴れて欲しいですね。

なんせ洗濯物は乾きにくいしジメジメして息苦しいし本当に嫌な日が続きます。そんな中私は生

まれたのです。子供の時は、まさか自分が将来依存症になるなんて思ってもいませんでした。自分が四歳の時に母が亡くなり父一人になり何時も寂しくて泣いていた事を忘れません。人一倍寂しがりやで何時も父の後を泣きながら追いかけていました。そんな私を父は笑いながら優しく見てくれていました。そんな父のことを私は大好きでした。でも一旦お酒を飲むと人が変わったようにものすごく暴力的になり何時も殴られていました。だから私はお酒を飲んでいる父は大嫌いでした。でもある日、夢で神様がお酒を飲んでいる父は別の人が父の中に入り込んでいるのだと言う夢を毎日の様に見るようになりました。



この頃から私の頭の変換機能は自分の都合の良いように変えて行くことを身につけて行くようになってしまったのだと思います。今振り返って考えてみれば一番大変だったのは父だったと思います。なんせそんな子供を三人も食べさせねえいけないし、仕事と家庭のことを両立しないとイケません。兄弟の中で一番わがままで泣き虫だったのは私でしたし近所ではガキ大将でしたし自分がやりたい遊びがあると周りを巻き込んでやるし、まるで「ドラエモンのジャイアンのように」でした。

もう一人の自分はそんな事書きながらも本当は未だに父を恨んでいるし死んでくれて良かったと思う自分がいるのに、何時も自分が良い人ですと人に見られたいとか役に立つ奴だとか理想の回復をしているすごい人だとか思われたいと考えているのにそんな事を正直に言えない、自分の頭の中には何時も二人の自分がいる様におもいます。

そんな自分ですから、生きることに行き詰まる日が来てもなんでそんなに辛いのか解りませんでした。何時も考えていた事は「一度きりの人生自分のやりたい事をやって何が悪い」「人生太く短く生きてやる」などと思いながら今まで生きてきました。だから薬物を使うことにも罪悪感など全く無く、「こんな万能薬はこの世の中には無い」といつも周りの人に話していました。そんな自分が薬物に振り回され支配されるとは思いもしなかったです。

現実はずうではなく、苦しくても苦しいことすら話すことができなくて、、、自分が出した答えはもう耐えられない、「死のう」でも最後に後一回だけ打とうと考えている自分は本当に馬鹿ですね。でも死ぬことも出来ず、でも苦しくてどうにもならず佐賀 DARC に「助けてください」と頼みこんで入寮させてもらいました。

そんな私が今年も誕生日を迎えることができました。佐賀 DARC に来て2度も誕生日を迎えることが出来るとは奇跡だと思います。薬を使っていた頃は自分の身の回りのことすら自分では出来ないほど体も弱っていました。

そんな自分を DARC の仲間は笑って受け入れてくれてくれました。仲間のお陰でアディクトになったのは自分の責任では無いけれど回復には責任があるのだと言うことも教えてもらいました。

自分の体のことも気を使うようにしようと考えてベンチや運動にも真剣に取り組もうと思うのですが、形上はやってますよ、自分は頑張っていますと人にアピールしています。本当は以前に比べればやっていませんその事を自分では解ってはいるのですが自分自身に、巧妙な言い訳を自分にしながらその事を仲間にはおれなければいいと考えています。

だから自分でやってますとアピールをしていないとイケないのだと思います。



でもそんな自分の考える事などはれはれです、そんな自分ですからフットサルやバドミントンなど運動もやる前から言い訳が先に出て何時も仲間から「はい解ったからと笑われて」います。こんな自分でもここなら生きていける、いやここで無いと生きられないとおもいます。これもすべて佐賀 DARC のプログラムや仲間のおかげだと感謝しています。

薬物依存症 のり

こんにちは。依存症ののりです。梅雨で天気の悪い日が続いて体調が悪くなります。

早くあけてほしいですね、佐賀に来て二ヶ月が過ぎました。生活も慣れて来て、一日があつという間に過ぎていく感じがします。

今月はスポーツの行事が多くて、野球にフットサルの試合をしました。野球では、準備運動で関節を痛めてしまい試合に出られなくなるという事態になってしまい、とても恥ずかしい思いをしました。十代、二十代の様には行かないことを改めて実感しました。次からは関節をよくほぐしてからやろうと思います。

フットサルでは、痛めた関節が治らず、あまり動けませんでしたが、でも、動けなかったですが、キーパーやったり、あまり動かないポジションについて、参加できて、とても楽しかったです。

横浜では、アルバイトをしていたり、あまりデイケアに行っていなかったりして、スポーツをする機会がなかったり、めんどくさくて、運動したりせず、体がなまりきっていましたが、佐賀に来て、スポーツやったり、筋トレやったり、体を動かす機会が増えて、しんどいですが、いい汗流せてます。

筋トレは継続してやっていきたいと思います。

プログラムでは、食事作るのに上手に包丁が使えなくて、キャベツの千切りが千切りになっていなかったり、切るのが遅かったり、料理全般あまり得意ではないので、苦勞しています。

ミーティングでも、グダグダでなかなか上手に話せなかったり、めんどくさくなったりで、何とも言えない感じです。

できれば、やりたくない。クリーン6年6ヶ月ありますが、なかなか、回復しないですね。

囚われやすかったり、妄想しやすかったり、怖れも強かったりで、生きずらいです。

少しずつでも問題が減っていったらなと思っています。佐賀でもっと楽しみを探して、今まで以上により良い生活にしていけたらなと思っています。



薬物依存症
カズミ

こんにちは、薬物依存症のかずみです。
雨明けも間近になりましたが皆様お元気にお過ごしでしょうか？

今月も色々なプログラムに取り組みました。
弁護士会のチームと一緒に野球の試合、福岡の仲間とフットサル、バトミントン、バスケットにボウリング。

野球やフットサルはやる前から楽しくないと思っていました。
テレビで見てもつまらないし、でも、実際にやってみると楽しいことがわかりました。どれも皆仲間と一緒にだから出来るスポーツです。



自分は、薬物依存症の他に処方薬の依存も持っています。覚せい剤を覚えたのと同時に処方薬も覚えました。使い出したきっかけは、薬物を使用して眠れなくなるから処方薬を使うということが最初でした。



もちろん薬物を使用していなくても、処方薬は飲んでいました。最初は病院で決められた量を飲んでいましたが次第に量も増えていきました。

多い時では、一回に10錠も15錠も飲んでいました。1ヶ所の病院では足りずに2件、3件と処方薬をもらい歩きました。薬物を使っていない今の生活では、決められた量を服用しています。

止めようと思った事がありますが、不安と恐れのため止めることが出来ませんでした。

止めるまでに数ヶ月かかりました、仲間に処方薬を止めるように言われても不安と恐れで止めることが出来ませんでした。

日中寝ないように仲間が気を使って言ってくれても起きてることも出来ませんでした。あの時の自分というのは、仲間を信じていなかったし自分が正しいとも思っていました。

しかし、最後は仲間に背中を押されて止めることが出来ました。現在の生活では、精神状態も落ち着いているし夜もぐっすり眠れています。

眠れないという恐れや考え事もなく、飲まなくても大丈夫だったんじゃないかと止めた今は思っています。

自分の問題は他にもあって、ミーティングで仲間の話を聞いていない事やプログラムに真剣に取り組まないことだったりします。

一週間の行動予定表に書き出し継続して行うことに取り組んでいます。毎日の生活で何も考えずに生活していることがはっきりと現れます。

嫌なことから逃げ出さずに、しっかり問題に向き合おうと思っています。

