



少しずつですが、暑さも和らいできていますが夏の終わりをまだまだ満喫したいと佐賀DARCのメンバーは、金曜日自分たちで何を行うか自分達で決めるプログラムの時間枠を、川へ行きたい、海へ行きたいと楽しむ事に意欲的に行動しています。

しらふではしゃぐ姿に、未だプログラムにたどり着いたばかりや相談で訪れる新しい仲間達との対照的な姿に、回復していつている事を感じます。

多くの仲間がDARCへたどり着きますが、プログラム途中で飛び出していったり仲間達と回復の道を味わったり喜んだりできない仲間もいます。

今月に入り何人かの、仲間の訃報を知らせる連絡が入りました。仲間の中にも、寂しさや喪失感から解放されず、しらふの人間関係の中で心の傷を敏感に感じ取ってしまう生きづらさを抱えた仲間達に、時に変えようとしたり感情的になってしまうこともあります、ただその人その人の変わるタイミングがあるのだろうと、共に歩み共感しながらも祈る事しか出来ない事に無力を感じます。

仲間の死に直面するたびに、生きてさえいればと「変わらないことが苦しい、変わりたいです」と言っていた仲間の言葉が思い出されます。

ありのままに良いんだよと、先行く回復者の仲間の言葉に支えをもらい苦しいながらも回復の道を歩み続け、回復の喜び楽しみを次の仲間へ渡していくことを続けています。

新しいプログラムを取り入れたり、心理士の先生や外部からの講師の先生のワークなど、多くの方に支えられながら、回復の為の道具も以前よりは増え充実してきている事も感じています。

ただ、日々の書類管理や関係機関とのやりとりに忙殺され、私自身もう少し仲間ともっと関わり共に楽しみたいと、仲間達が共に歩み回復するDARCの良い部分を大切に活動していこうとあらためて感じています。

毎号のニューズレターを発行する度に書かせていただき心苦しいのですが、ミーティングへの移動に使用する車の故障や施設の改修工事など、未だ運営が苦しい状況は変わらず、皆様の善意による寄付金に支えていただければ運営してゆくことが困難であります。

薬物依存症者みずからが薬物依存症者を支え共に歩むダルクの取り組み、佐賀DARCが回復と成長を手にするのできる場として活動してゆけますよう皆様のご支援、ご協力のほどなにとぞ宜しく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。
お盆が過ぎて、夜は少しずつ気温が下がり過ごしやすくなっていますが、昼間はまだまだ太陽が強く、地元の北海道では考えられない暑さと毎日闘いながら日々過ごしています。

7月30日にa k i r aさんのライブを見に仲間たちと長崎まで行ってきました。長崎には初めて訪れたのですが、1945年に原爆が落とされた街はちょうど夕暮れで、通りがすごくオシャレで、海あり山ありで「この町で生活してみたい」ってゆう不思議な気持ちに駆られました。



シラフで見たライブは最高でした。

スピリチュアルなライブで雰囲気もよく感動し、これから生きていく中で、自分のためになるとてもいい90分でした。このa k i r aさんとゆうアーティストが創り出す画や本は、僕がこれまでの人生で大きく影響を受けた人です。だいぶ前にa k i r aさんの本を読んで、死んだ母親ともう一度繋がりたいくて、自分もメキシコのシャーマンの聖なるキノコの儀式が受けたいと強く思っていた時期がありました。

この時、これを乗り越えれば自分の人生は順調に進んでいくと信じていました。

しかし、どんどんと薬物に溺れていく中でそんなことは忘れ、薬物を使うことと手に入れる方法ばかりを考えるようになり、自分が好きだった事や世の中で起きている事に全く興味がなくなり、何もかもが信じられなくなり、これだけの取り返しがつかない事もしたし、スピリチュアルな生き方なんて自分にはもう到底出来ないと自信をなくして底をつき、それでもまだ死にたくなくて姉に助けを求め佐賀ダルクにたどり着きました。



佐賀ダルクに入寮してすぐに、施設にa k i r aさんの本があるのに気がつきました。

そして施設長に聞いてみると、驚いたことに知り合いで、じゃあ今度ライブでも行こうかってゆう軽い感じで今回の長崎のライブ

に至りました。

この経緯や出来事は僕にとって、とても偶然とは思えません。僕は薬物依存症になるべくしてなって、ダルクに繋がることはこれからの人生を生き抜いていく中で必要だったんだと思います。

僕には仕事としてやりたい事があります。

今までと同じ考え方や古い生き方ではそこまでたどり着けないし、同じ誤ちを繰り返すことも自分でわかっています。

でも3ヶ月たった今の僕は、まだまだ古い生き方を手放せずにいます。施設にいるから薬物が止まっていて中身が全く変わっていないように思う日も多いですが、今日1日を大事にしてできるだけ前向きに考えて取り組んで行こうと思っています。





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

暑い日が続いていますが、皆様は夏風邪などひかずに元気で過ごしていますか？

今月は暑い日が多い事も有り川に行く機会が多かった事を書かせてもらいます。

今までは川と言えはお手水の滝が定番みたいになっていましたが、なんせお手水の滝は滝に行くまでの道のりが自分には「かなり険しくてしんどい道のりで

正直言って行きたくないと思う場所も一つです。」それでもみんな滝に行くことが決まると自分ひとり行かない訳にはいかず、渋々仲間を連れて行くのですが、頭の中は何時もまたあの「険しい山道を上り降りするの」と考えると憂鬱で仕方ありませんでした。

それでも行けば滝まで歩くしかないの、イヤイヤでも行くしかないのですが、滝に着くまでの道のりで考える事といえは少しは私の体の事を考えてくれよとか、

「なんでプールじゃなくて滝」なのとか相変わらず自分勝手なことはかり考えている自分がいます。

それでも滝に着いて実際に滝に打たれると、そんな事は忘れるのですが、帰り道にはやっぱり頭の中はこの道は自分には険しい、「しんどい」しかなくて、「次は絶対に行かないと思う場所の一つ」でしかありませんでした。



でも今回行かせてもらった川は先行く仲間が見つけてくれた場所
所で自分にとっては最高の場所です。

何故かと言うと駐車場から川までは近いし、道も歩きやすいし
水はとても綺麗だし川幅もひろいし深さもある程度あるし飛び込
んでも岩に当たる心配もない所だからです。行った日は平日で、
人も自分たち以外は誰もいないし自分にとってはベストな場所の一
つです。

今回初めて川遊びがこんなにも楽しいと思えたのは自分でも驚きでした。

ここなら何度でも来たい場所の一つになりました。何時も自分から先頭切って楽しめと言われていま
したが、出来ずにいました。でも今回はとても楽しくて仕方ありませんでした。また仲間を見ていると
仲間もとても楽しんでいる様でその姿を見ていると心がとても穏やかな気持ちになっている自分にもビッ
クリしました。

言われていた事の言葉の意味が少しは解かるような気がしました。

本当に自分は問題を自分自身で大きくしています、そして自分の手で自分の首を絞めています、だ
から苦しい時にはその事さえ見えなくなってしまう。自分の利点に目を向け、感謝の心を持って
行かないとダメだと言う事を思い起こさせてもらいました。

自分は何時も無くしたものばかりに目を向け不平不満ばかりを口にしている自分が恥ずかしく思っ
ます。

こんな自分でも仲間は笑って受け入れてくれても
らっている事に本当に感謝ですね。

この気持ちを忘れないようにしていきたいです。でも
何時も抜け落ちる自分に「叱」ですね。そんな自
分でも生きていても良いのだと思える様になってきま
した。「なんくるないさー」何時かは自分の人生も
捨てたもんでもなかったと思える日が来ると信じてい
きたいです。



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。

楽しいのかつまらないのかよくわからない微妙な毎日を過ごしています。

8月のお盆の期間に3日間、佐賀DARCのみんなでキャンプに行ってきました。いつも炊飯器で炊いているお米をはんごうで炊いて食べたり、ダッチオーブンで作ったパエリアを食べたり、バーベキューでお肉を沢山食べたりと、常に満腹なキャンプでした。

海辺でテントを張って、音楽を聴きながら過ごし、満足いく最高の雰囲気のはずなのですが、どこか自分だけは楽しめていないような気がしていました。

周りの仲間はみんな楽しそうな顔をしているのに、自分は態度にこそ出さないものの、内心憂鬱な気分です。心の底からテンションが上がるようなことはありませんでした。

冷静になって周りを見れば、楽しめる事や満たされる事で溢れかえっているのに、自分は全くそれを活かせていないと今回痛烈に感じさせられました。

いくらクリーンが出来ても、そういう薬を使う事になる要因を変えていかないと意味がないのに、一番変わってほしい、変えていかないといけない部分が中々変わりません。

一体どこをどうすれば良いのか全くわからず困り果てています。

とにかくこのプログラムを信じてこれからもやっていくしか今のところ

方法はなさそうですね。

キャンプではそのほかイルカウォッチングに行ったり、釣りをして、アウトドアならではの満喫していました。

この3日間はつまらないという訳ではなかったし、どちらかと言えばおもしろいと言えます。しかし、「つまらない」と「おもしろい」を天秤にかけた時に、わずかに「おもしろい」の方にウエイトがかかる程度で、感情の揺れが少ないのかなと思います。

もっと心からのたしみを味わえるよう期待しながらこれからもがんばります。



薬物依存症
のり

こんにちは。依存症のノリです。8月もあっという間に過ぎて行きます。今月は、海に行ったり、花火大会に行ったり、川に行ったり、キャンプに行ったりしました。

海は、唐津の波戸岬に行って、みんなで海で泳いだりして楽しんできました。久留米の花火大会は、1万8000発の花火を見ました、仲間と土手で寝ころがりながら、見ていました、とても綺麗で、迫力がありません。

川は肥前の山の中に行きました、川の水は冷たくて暑い日に行ったので、とても気持ちよかったです。みんなで、川に飛びこんだり、水の流れに身を任せて、流されたり、楽しい時間でした、また行きたいです。

佐賀に来て、遊びで、いろいろなところに連れて行ってもらうようになり、みんなで楽しむ事を改めて、教えてもらっています、毎週のレクが楽しみです。

キャンプは2泊3日で、南島原市の前浜海岸に行きました。初日はちょっと、海で泳いで、釣りを



をして、バーベキューをしました。みんなで、ガッツリ肉を食べました。とても美味しかったです。二日目は、昼から、イルカウォッチングに行きました、あんなにたくさんのイルカを見たのは初めてでした、とてもいい経験をさせてもらいました。



帰ってきてから、フットサルの試合をしました。浜辺でのフットサルは、しんどかったです。

夕方は、カヤックに乗って、釣りをしました、沖の方まで出て、最初はバランス取るのが大変で、海に落ちそうになりましたが、なんとか大丈夫でした、結局一匹も釣れなかったですが、あっという間の2泊3日でした。

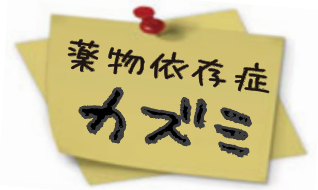
生きづらさは、相変わらずですが、佐賀に来て4ヶ月コツコツと問題と、向き合いながら生活しています、もうめんどくさい、やりたくないと思う事も多いですが、時間かけてやって行きたいと思います。

役割もだんだん増えてきて、疲れたりもしますが、与えられてるんだなと思いつつ、やっています、回復には必要な事だと。日々学びながら、これからものんびりとプログラムやっていきたいと思っています。





こんにちは、薬物依存症のかずみです。
 どうやら暑さも峠を越したようで朝晩はいくらかしのぎやすくなってまいりました。



皆さんどうお過ごしでしょうか？
 8月は色々なイベントがありました。精神病院での納涼祭から川や海に行かせて頂きました。

お盆には、南島原の前浜海水浴場にキャンプに行きました。
 初日は、テント張りからで夜には、バーベキューをしました。
 バーベキューの準備は率先してやるのに炭おこしやテント張りは、仲間に任せてしまう自分がいます。こういうところで自分の病気が出てしまいます。

次の日には、イルカウォッチングに行ったりパエリア作りをしました、パエリアは、2度目で上手くいきませんでした。仲間は美味しいと言って食べてくれました。
 海は遠浅で透き通っていて冷たく気持ち良かったです。天候にも恵まれていて楽しめました。



8月は、9ヶ月のバースデーでもあります、前にいた施設では、3ヶ月ぐらいから偽りでキータッグを貰い続けていて、さすがに9ヶ月のキータッグは貰えず正直になりましたが、その後も薬物を使い続けていました。

処方薬をきって1ヶ月、夜眠れるようにと日中起きていましたが、最近では夜眠れるのをいいことに日中時間さえあれば寝ています。
 毎日寝る前に読んでいた小説さえも読んでいません、日中寝る時間あるのなら小説を読もうと思います。

9ヶ月のクリーンを振り返ってみて、何も変わっていない事に気付きました、このまま1年のクリーンを迎えることは簡単ですが、今の生活をしていては、時間を無駄に過ごす事になります。

自分と向き合う事や嫌な事から目を背けず現実を見ていく事が大切だと思います。
 施設で生活していて、本気で何かに取り組んだ事はありません。
 周囲から何も言われない事をいいことに手を抜いている自分がいます。

何のために施設に居るのか考えたこともあります。
 せっかく施設に入寮しているのだから本気で取り組んでいこうと思います。
 1年のバースデーまで、3ヶ月しかありませんが振り返った時に後悔のないようにしたいと思います。

