



## 薬物依存症

のり

こんにちは。依存症のノリです。夏も終わり少し涼しくなってきました。

横浜で仕事を2年半位して行き詰まり、佐賀に来て研修をしています。正直しんどいなと毎日思います。

人間関係や、仕事、佐賀に来て、行きづまっています。何で俺がこんなことやなくちゃいけないんだ、こんな扱いを受けるんだと、不満ばかりです。

何のために佐賀まで来たのか、毎日みんなと同じことをやり、同じ生活をして、正直やだなあと思ったり、もうできない横浜に帰りたいと思う気持ちがあり、一日に何回もネガティブな感情にとらわれたり、苦しかったり、順調に研修とはなかなか行かないです。

人間関係の問題とか、恐れが強かったり、高慢だったり、自己肯定感が低かったりで、仲間に何か言われると異常に反応している自分が居たり、未だに、被害者意識が強い、スポンサーにそう言われて、本当に、そうだなと、気づかされています。

研修もパソコンできない、覚えられないで、弱気になったり、覚えるのに時間がかかったり、運転もあまりしたくないと思ったり、ミーティングの司会も、毎日きついなと、思ったり、できればやりたくないことばかりで、もう一人の研修の仲間と上か下かパワーゲームをしたり、されたりで、争っていたり、ほんとにダメだなと、思いつつも、なかなか変わらない自分が居たりで、苦しいです。

少しでも謙虚な気持ちがあれば、少しは楽になって行くんだろうなと、思います。

でも、なんだかんだで、5ヶ月やっているし、昔は半年で、研修ダメでしたが、その頃よりは、楽になっているなと思うし、色んなものを信じられるようになってきたなと思います、少しずつだけど、仕事も覚えてきたし、逃げずにやっているなと、これからは、色々な壁に、ぶつかっていくと、思いますが、乗り越えていきたいと、思います。

まだまだ、生きづらい生き方をしていますが、毎日コツコツと、やって行きたいなと、思います。



## 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。

9月も終わりに近づき、葉が落ちはじめ夜は肌寒く秋っぽさがたいぶ出てきました。昼間はまだまだ僕には真夏並みに感じる日があり、夏が好きで地元の北海道では海遊びばかりしてた僕にとっては少し寂しい季節でもあります。

佐賀ダルクに繋がって4ヶ月、何事にもシラフで楽しむ、シラフで挑戦するという事を日々経験させてもらっています。

10代以来行ってない花火大会をシラフで見に行ったり、2泊3日の長崎県島原のキャンプでは、僕の記憶では初めてとなるシラフでバーベキューをやりました。

これは不真面目な僕にとっては実は大挑戦でした。

シラフで楽しんだとゆうよりも、新しい事に挑戦してやり遂げたとゆう達成感がありました。

温泉にプログラムとして何度も連れて行ってもらってます。大麻を吸って温泉に浸かる気持ち良さを知っている僕にはこれも挑戦です。

シラフでも最高に気持ちイイです。

また、薬物とは関わりのない人達が集まる場で、佐賀ダルクとはどうゆう施設か紹介する講演があり、僕は薬物依存症の当事者として薬の体験談を話す機会を与えてもらいました。

生きづらさを感じシラフで自分を表現する事が苦手だった僕には大舞台でした。

頭が真っ白になり、マイクを持っている手は震え、震えを隠すためにマイクを両手で握ったら今度は足が震え、自分でも何を話してるのかさっぱり分からずに数分で隣にいた施設長に助けを求める事になってしまいました。

正直、恥をかいた思いでいっぱいでした。しかし講演が終わった後、施設長が「けんたにはここにいる間に恥をいっぱいかいてほしい」と言っていました。僕は今まで、自分の弱さを見せれずに、失敗をして恥をかく事を怖れ遠ざけ生きてきました。

隠すためには嘘や言い訳をして、薬物と酒を使って強いフリをしてきました。

自分の弱さを見せる、受け入れる、自信をつける事が今の僕の課題です。

シルバーウィークはダルクの仲間達と長崎市街を観光してきました。

初の原爆資料館に行ったり、ご当地グルメのトルコライスを食べたりと、疲れたけど新鮮で楽しかったです。

シラフで感じるとゆういい勉強にもなりました。最近では内面に少しずつ変化が起きている気がします。





## 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。  
今月に入り朝夕は涼しくなって来てミーティングに行く道のりも大分汗かきの私には過ごしやすい季節になって来て良かったなと思います。皆様は風邪など引いていませんか？

今月、はじめ頃にみんなで最後の川遊びにも行かせてもらいました。行くには行きましたが、すでに川の水は冷たく入るには入りましたが余りの水の冷たさに自分は直ぐに上がってしまいました。でも仲間はそんな水の冷たさには関係ありませんと言わんばかりに元気でした。そんな仲間を見ていると羨ましくて仕方ありませんでした。自分のプログラムで何事も楽しんでやろうとしているのですが、これが簡単なようで今の自分には中々出来ないで苦しんでいます。どうして出来ないのかジダングを踏んでいます。



その証拠に大好きな焼き肉を食べにみんなで行った時も美味しいのですが、楽しいかと考えると??今までは、こんなに何をやっても楽しくないと思う事は無かったので自分でもどうしたら良いのか本当に解りません。そんな中、連休中に長崎にも行かせてもらいました。

自分の予定では最初に原爆資料館に行き平和公園を回り夜にはNAミーティングに出て中華街に行き食事をして山に行き夜景を見て帰る、今回はこれで完璧だと考えていましたが、施設長にお昼は何処で食べるのと聞かれてお昼はコンビニで適当に買って済ませる位が良い。

そう思っていましたから、聴かれて慌てて携帯で調べていると、リンガーハットの本店はどうか?そう言ってもらい「はい」と返事はしたのですがテンションは下がっていました。

頭の中ではまた「怒られる」がグルグル回っていました、本当は教えてくれたのですが、その時の自分の頭の中では、そうは考える事など出来ません。本当は自分で解っているはずですが?否認しています。

相変わらず否認してばかりいる自分がある事にも嫌気がさします。でもありのままでも良いじゃないですか?そう仲間と言ってもらい気持ちが楽になるのを感じました。

振り返ってみれば一般社会で生活していた時でも自分ひとりで出来ていた訳ではなくて周りに助けられていただけでした。

そんな事を勘違いしていただけでした、だから自分では出来ると思っていました。

ですから出来ない自分を中々受け入れる事が出来ずにいました。でもありのままが良い、もう「背伸びして生きる事を止めよう」そのことを手放そうと思えるようになってからは随分楽になりました。これも仲間のお陰です。本当に有難うございます。これからはもっと人生を楽しんで行きたいと思います。



## 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。  
筋トレを頑張っています。ベンチプレス80キロが上がるようになりました、結構嬉しかったです。

体重が増えてきて、お腹も出てきたのでランニングも始めました。40分～50分くらいを週に2、3回程度で走っています。運動をするとスッキリして気持ちいいですね。

食生活も意識するようになってきました。筋トレをやっているのでタンパク質を多く摂るように心がけたり、肌の荒れが少し気になったりや、便の通りがあまり良くなかったため、野菜をしっかりと摂っています。

効果てきめんでした。肌も便も物凄く調子が良いです。瞑想も始めてしばらく経ちます。最近、歩く瞑想という新しいやり方も実践しています。落ち着きが欲しいと心から願います。



日記を書いて日々の自分の生活を振り返ったり、本を読んだり、ゲームをしたり、どこかに出かけたり、そもそも衣食住全てが揃っていて不自由のしない生活を送っているはずなのに、何故か満たされている気がしないし、幸せも感じる事が出来ません。

これだけ恵まれていてもそこに目がいらず、自分の思い通りにいかないといった不満やわがままにばかり目が行ってしまい、いつも「苦しい」「つまらない」といった思いに苛まれています。

本当は、楽しめる事は沢山あるし、実際楽しめた事も沢山ありました。しかし普段生活をしているとそんなことはすぐに忘れてしまい、悪い所ばかりが気になる。それが現状です。

当然そんな状態でいると幸せを感じる事なんて出来ません。元々そういった悪い所ばかり見てしまう性格をしている自分の考え方をすぐに変えるというのは難しい事だと思います。肌の調子が悪いから野菜を摂ったら良くなったとかいう簡単な事ではなく、時間をかけて徐々に変わっていくものだと思います。

普通に生活していると、自分が恵まれている事を忘れがちですが、常に意識しておきたいですね。

これからも幸せになるためにがんばっていきます。



## Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症  
レオ

みなさんこんにちは、薬物依存症のレオです。  
はじめましてなのであまり何を書いてもいいのかわからないのですが、ダルクに繋がる前の自分について少しでも書かせて頂こうと思います。



自分が初めて使用した薬物はシンナーで15歳の時でした。最初はシンナーを吸っている仲間を見て自分も吸ってみたいという好奇心から安易に薬物に手を出しました。

最初のころは薬物を上手く使えて楽しかったのですが徐々に色々な問題が起きるようになり18歳の時には些細な出来事から警察官を殴ってしまい公務執行妨害で逮捕されることになりました。

今思えばですがあんな事件を起こしてしまったのもシンナーを吸っていた事が原因だったように思えます。それから中々シンナーを止める事が出来ず結局23歳になるまでシンナーを止める事が出来ませんでした。



それから大麻やMDMAなどの違法薬物を使い続け最終的には覚醒剤に辿り着き身も心もボロボロとなり最後には家から一歩も外に出られなくなりました。

それから親と相談し精神病院に入院する事になりました。その精神病院のプログラムで佐賀ダルクの仲間達と繋がる事ができ9月10日に佐賀ダルクに入寮しました。

最初ダルクに入る事をとてとても煙たがっていましたが、何か一人で勝手にダルクに入ると人生終わりだとかもうめっちゃくちゃな事を考えていたのでダルクに入寮すると決まった時はもう俺は終わったなと正直鬱病で逃亡してやろうと企んでいました。

だけど仲間たちと過ごしていくうちになぜか少しずつなんか落ち着くなーと思いはじめてとりあえず今は逃亡計画を考えないようにになりました。仲間の体験談や昔の笑話を聞いていくうちに自分は一人ではないのだなと思えるようになってきました。

最初はミーティングでは何も話せなかったけど少しずつですが自分の話もできるようになってミーティング大嫌い症候群も治ってきそうな今日この頃です。

これからもいろいろな問題と向き合う事になりますが仲間の力を借りつつ回復していきたいと思っています。





薬物依存症のかずみです。

ようやくしのぎやすい季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

今回のニューズレターは9月の出来事について書きたいと思います。

夏の最後の思い出に大牟田のバザーに参加させて頂きました。バザーでは、射的と綿菓子を出店させてもらい子供達と触れ合うことが出来て楽しめました、その他にも色々な場所へ連れて行ってもらいました。

吉野ヶ里温泉やボウリング、シルバーウィークには、長崎に観光しに行きました、長崎では、ちょっとした修学旅行の気分を味わう事が出来ました、長崎原爆資料館や旧グラバー住宅に行って、夜には長崎のミーティングに参加してトルコライスを食べ帰って来ました。

長崎原爆資料館は、初めて行くところで全然興味がなかったのですが、原爆の凄さを目の当たりして、とても驚きました、旧グラバー住宅に連れて行ってもらい、最初は人の家を見て何が楽しいんだと思っていました。

グラバー住宅の家の近くに、ハートの石版が2枚あって見つけると幸せになれる石版に触って来ました。夜には長崎のNAに参加して長崎のメンバーと再会、みんな元気に回復している姿を見ることができて嬉しかったです、帰り道につる茶んという喫茶店でトルコライスを食べました。

ダルクにいと多くの土地の名物を食べるのもひとつの楽しみです。

久しぶりに、ボウリングに行かせてもらいました、前回のボウリングでは、200というスコアを偶然出すことが出来ました。今回も頑張ってもいいスコアを取ろうと思いましたが、あまりスコアを延ばすことが出来ませんでした。しかしスコアとは裏腹にボウリングを楽しんでいる自分がありました。これも仲間と行くから楽しいんだと感じることが出来ました。

話は変わり、自分の回復のために9月の中旬から日記を書き始めました。最初は、日記を付ける事に抵抗があり仲間から提案されていても受け入れることが出来ませんでした。書き出してもすぐに辞めてしまうというのが理由でずっと拒んでいました。自分が書きたい時に書くということが出来ないし人に言われて始めるのではなく自分のペースで始めたかったです。

そうなるというまで経ってもやらないのが、自分の悪いところです。案の定書き出して2日目、サボってしまいました。その後も書いたり書かなかったりですが、少しずつ自分の思っていることや感じていることを書いていこうと思います。

これからも素面で過ごす中で沢山の問題と向き合う事になると思いますが、ひとつひとつ仲間の力を借りて頑張っていこうと思います。

