

3月 活動予定

- 2. 保護観察所引受人会
- 9. 佐賀セレニティクリニック開所
- 9. 佐賀少年刑務所
薬物離脱指導教育
- 8. 22. 保護観察所コアプログラム
- 15. 肥前精神医療センター
アルコール・薬物学習会
- 18. 佐賀県精神保健福祉センター
薬物問題に関する研修会

毎週木曜日
肥前精神医療センター
DARC ミーティング

3月迄に御献金・御献品頂いた方々

市沢みどり様 津守哲郎様 田代清子様
池本久子様 熱海弘子様 重永由美子様
中村彰様 田中智子様 阿佐部伸一様
渡邊聖士様 キャンディ様
田上こずえ様 田代清子様
Talks on the planet 様

カトリック鳥栖教会様

武雄法律事務所 大和幸四郎様
団野総合法律事務所 団野克己様

肥前精神医療センター
杠岳文様 吉森智香子様 武藤岳夫様

カウンセリングスペースひなた猫
中島薫様

佐賀 DARC にご支援して頂きまして
心から感謝致します

特定非営利活動法人
佐賀ダルク

〒840-0012

佐賀県佐賀市北川副町大字光法 1648 番地

TEL.FAX/0952-28-0121

E-mail.saga-darc@asahinet.jp

佐賀 DARC のホームページ、Facebook
開設しました。今後イベント情報、ブ
ログ、仲間のメッセージ等を掲載して
いく予定です。ぜひご覧になってくだ
さい。

http://
saga-darc.com

https://www.
facebook.com/
saga.darc



佐賀 DARC より献金・献品御協力をお願い

佐賀 DARC をいつもご支援くださり、ありがとうございます。
苦しんでいる依存者に回復のチャンスと場を提供していくため皆様の資金的な御支援が必要です。
御支援・御協力を何卒宜しくお願い致します。

郵便振替
口座番号 01750-9-123470
加入者名 佐賀ダルクを支援する会

※原則として、郵便局で受け取る振込金受領票の写しを以て領収書に代えさせて頂きます。
※発送作業簡略化の為、郵便振替用紙は全員の方に同封させて頂いております。
入寮施設での食料(コメ・調味料・油・コーヒー・砂糖・)日用品(洗剤・タオル・シャンプー、リンス・石鹸)の献品も引き続き募っておりますので何卒宜しくお願い致します。

皆様の温かい御支援をお待ちしています。



佐賀 DARC ケアセンター
カウンセラー 朋(とも)

アディクトの朋です。エタノールという薬物(平たく言えばアルコール)の依存症の
当事者です。私は現在、月曜から金曜まで、佐賀 DARC の通いの職員として勤務させ
てもらっています。

2度目の就職から定年で完全退職した今年の4月頃から、私は、週に一日、ボランティ
アのスタッフとして、ステップミーティングのワークや、マインドフルネスの瞑想の指
導等のお手伝いをさせてもらっていました。そうしているうちに、今年の11月1日に
佐賀 DARC が、生活訓練の事業所の認定を受けるのに際して、施設の代表からお話し
をいただき、改めて常勤の職員として勤務させてもらっています。

私と依存症や自助グループとのかかわりは、今から20年ほど前、朝の通勤時に飲酒
運転で事故を起こし、職をはじめ家族や周りからの信頼感など大事なものを全て失い、
どん底を味わったことに始まります。

細かい自分の物語は別の機会に譲りますが、自らが依存症と言う病気で地獄を見、“同
じ病気の仲間達と自助グループ、そして12ステップという回復の道具”と出会って脱
却できた自分の経験を、依存物は違ふとはいえ、同じ依存症で苦しんでいる仲間たちの
ために、微力ながら活かさないだろうかと思って決断しました。

毎日通うようになって、佐賀 DARC の仲間たちとの触れ合いが深まるにつれ、私は、
佐賀 DARC の仲間たちにどんどん魅せられていっています。

正直、毎日いろんなことが起こります。争いごとやトラブルも絶えません。彼らは、
驚くほど正直です。純粹です。優しいです。そして驚くほどナイーブで、個性的です。

要するに私が忘れかけていた人間臭さを体中から発散させています。
そして心の深いところに、“助け合いながら優しく生きようとする善なる心”をしっかりと
隠し持っています。

非力で浅学な私が、そんな彼らに手渡せるものは微々たるものですが、こんな素晴ら
しい“魂の家族たち”との新しい出会いを与えられたことに感謝しています。よろしく
お願いします。



薬物依存症
しおり



少し遅れましたが、みなさん明けましておめでとうございます。

去年の暮れにかけて九州では暖冬と言われ、「今年の冬は楽勝かな？」と思っていたのですが、最近はずつ！と寒くなり、九州ではあまり降らない雪も降り、積もり、施設内の水道管が凍ってしまい、ほんとに大変な思いをしました。



歯を磨く事、トイレをする事、水の大切さを感じました。そんな冬にも負けずに必死で今を生きている今日この頃です。改

めまして依存症のシオリです。

ここ数年は正月と言えば精神病院や刑務所で過ごしていて、あんまり楽しい思いをしたとは言えませんでした。

初詣、仲間と作ったおせち、もちつき、全てが新鮮な思いで時を過ごす事が出来ました。

初詣の思いでは・・・内緒！！ですが五円でたくさんすぎるほどのお祈りをしました。よくばりすぎたのが悪かったのか、年を明けてあまり気分良くは施設生活をおくれています。

トラブルメーカーの僕は仲間と衝突する事が多く、トラブルがたえません。そんな自分が最近嫌になり上手く順調すぎる他の仲間に嫉妬してしまうみじめな僕がいます。

ときどき思います。もうクリーンなんかどうでもいいから手っ取り早いお酒を飲んでしまおうかなと何度考えたことか・・・そんな僕がまだ施設にいて、こうしてニュースレターを書いているのは、なんだかんだ言って仲間が支えてくれているからだと思います。

僕が来た、1年前の佐賀ダルクは少人数で、少し寂しかったのですが、今では仲間もだいぶ増え施設でみんなでご飯を食べる時はみっちりテーブルのスペースを使いキツキツ状態です(笑) 人が苦手な僕には少しキツイと感じる事があります。

「もうヤダ！！」って感じになる事もありますが、人も多いと賑やかで、なんだかんだと楽しんでいる自分がいたりします。

1月25日に2カ月のクリーンを迎えました。



いつもこの2カ月の時期に施設を飛び出したり、すべったりして先がいかないのですが、目標の通過点3カ月へ向かってマジガンバ！！って気持ちです。

今年はいろんな事にチャレンジして今年こそ！僕にとって良い年になれる事を願っています。

どうかみなさん温かい目でシオリを見守って下さい。回復へむ

かって突っ走るぞー！！

Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症
レオ

薬物依存症のレオです、こんにちは、
まだまだ寒いですね。
やはり薬を使いたいという気持ちは
変わらずなんか虚しいですね。



最近新しく来た仲間とか職員も増え佐賀ダルクは
にぎやかになってきました。

少しずつ自分も元気になりつつあるのかなーと思いつつあるこの頃です。
とにかく最近映画や海外ドラマや漫画の三国志や明日のジョーを見たりしながら
時間を潰しています。

今は生きているというより生かされているだけで成長している感じも無く、ただ
ただ生かされているという感じでなんか、やっぱり全然元気になってないですね。



表面上では笑顔とか冗談とかでているのですが、心
はずたぼろでなんかやっぱり最悪です。

自分は今の自分にとってのハイパーパワーは仲間
自分の元気の源は周りの環境の仲間達なのだなと思っ
ています。

仲間達と話をしたりしていると笑顔がこぼれたりし
て笑っている自分が不思議に思えたりしてしまいます。

そんな中今日だけ今日だけと思いつつ生かされています。

そういえば最近はお腹がすくようになってきてご飯が楽しみになってきました。
今書くこと無いんで佐賀ダルクでみんなで作るご飯で好きなを書きたいと思いま
す。

からあげ、シシリアンライス、タコライス、チキン南蛮、すき焼き、鮭のムニエル、
ビビンバ、皿うどん、酢どり、お好み焼き、チーズカレー、キムチ鍋、ポトフ、ハ
ンバーグ、ホイコーロー、最高です。

食がストレス発散になっているから体重は94キロにもなりました。

すんごい変態のデブになりましたねー。これ
ら新しくクリニックもできて可愛い子が通所し
こないかなーと軽く願っています。

これからも元気になるためにダルクでリハビリ
して頑張りたいと思います。それ
は失礼します。



か
て

リ
で

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。

ここ最近の僕の近況ですが、クスリを使いたって強迫的な
衝動に振り回されて少々疲れ気味です。



近頃では自分が危険な状態になってると早めに自覚
できるようになり、財布の中のお金を預かってもらっ
たり、薬を手に入れられないように入経路を潰して
おく事だったり、一緒に使えそうな仲間の電話番号を
こっそり手に入れたことを正直に打ち明ける事だっ
たり、自分に病気が出た時に狂気を暴走させないように
苦しいながらも正気の内に先手先手で手を打っておい
た甲斐あって、先週 NA 会場から飛び出した時もどう
する事もできずに戻ってくる他なかった事を思えば、用心深く手を打っておいた
ことが功を奏したと言えます。

自分の病気は信用できないので、この位しとかなないとスイッチが入った時止
まれません。

昨日、滞納していた携帯代を払うためにお金を渡されたのですが、僕はお金を
持つのが嫌だったので、一緒に行ってくれる筈だったスタッフに預けたので
すが、都合で一緒に行けなくなりお金を返されました。

ここで僕の心に隙ができました。なんとかしてクスリを使いたって思ってる
僕は、通所で来てる女の仲間にシャブを手に入れて欲しいと頼んでしまいま
した。

それもちょうど二人きりになった瞬間を見計らって、半分冗談を装ってどう
とでも取れる言い方をしてです。その時僕が考えてた事は「うまくいけば一緒
にクスリを使えるかもしれない」って事でした。

その仲間がはっきりと「嫌」と断ってくれたからよかったけど、下手したら
自分の病気に巻き込む結果になっていたかもしれない訳で、使えば何が起る
か分からないし、あまりにも無責任で、ずるいし、彼女を傷つけたかもしれ
ないし、僕のやった事はあまりにも性質が悪くて許されるべきではないと思っ
た時、完全に病気が出たことを認めざるを得なくなり、
スリップとしてワンデイを申告しました。

なのにその夜、僕はお酒を飲んでしまいました。
何故かという、僕がワンデイを申告したのは仲間
に格好をつけたかっただけだと思い知らされたから
です。

なにもその夜、僕はお酒を飲んでしまいました。
何故かという、僕がワンデイを申告したのは仲間
に格好をつけたかっただけだと思い知らされたから
です。



色んな事を知れば知るほどやりきれなくなって、

Drug Addiction Rehabilitation Center

薬物依存症
けんた

こんにちは。薬物依存症のけんたです。佐賀ダルクに繋がって8カ月、無事にクリーンで新年を迎えることができました。

年末、年始は色々な行事がありました。生まれて初めての餅つきを体験しました。



餅をつくのも手こずったんですが、つきたての餅を食べやすいサイズに丸く分けるのが意外と難しく、大量に餅をついたのでめっちゃめっちゃ大変でした。

つきたての餅は初めて食べたのですが、正直なめていたんですが、これは絶品でした。みんなで苦労した甲斐がありました。

みんなで2日間かけてやった本気の大掃除は大変でしたが、思わぬところにワックス名人がいて目が本気で、仲間と笑いふざけながら終わることが出来ました。

大晦日のお昼は仲間たちとおせちを作り、夕方から1年の垢をおとしにみんなで温泉に行き、帰ってきて年越しそばを食べてから鹿島市にある祐徳稲荷に初詣に出かけました。

ここは日本3大稲荷といわれてるらしく、場所も外観もすばらしくて神秘的な場所でした。

お参りには大行列ができていたんですが、寒い中みんなでバカ話をしながら辛抱して、無事にシラフでお参りをすることができました。いい時間でした。

1月の3、4日は九州ダルクの仲間達と熊本の御立岬にあるキャンプ場に行きました。場所も景色もすばらしく、冬にバンガローに泊まるとゆう不思議な体験をさせてもらいました。近くの温泉に行き、みんなで夕食を作り、夜はみんなで街灯のない真っ暗な中

を海まで散歩して海辺で流れ星を探しながらジャンキー達と昔の薬話してバカ笑いをしました。

共感ができ、みんなで流れ星を見ることができて、貴重な時間を仲間達とシェアする事が出来ました。次の日は温泉で朝風呂をして、そこに住みついている野良猫の子供たちに癒され、みんなで熊本ラーメンを食べて帰ってきました。クタクタでしたが、いい経験ができました。

薬物依存症
カズミ

明けましておめでとうございます。薬物依存症のかずみです。暦の上では、立春を過ぎましたが、佐賀には、まだ暖かい風は届いていないようです。

結し

経験をさせてもらいました。

先日は、大寒波で佐賀にも20cmの雪が積もりました。水道管は凍車での移動も難しくなったぐらいです。1月は、初詣から始まり色々な

九州DARCと合同で熊本の御立岬に宿泊し温泉に入ったり、仲間と一緒にカレーを作ったりしました。



また別の日には、長崎DARCの仲間と温泉に行きました。施設のプログラムでは、図書館やバトミントン、ボウリングに行かせてもらいました。

素面で楽しむことを経験させてもらえる今の施設は、薬をやめて回復していく自分には、居心地の良い場所になっています。仲間にも恵まれていることで、色々なことを気づかせてもらえるし教えてもらえることも沢山あります。

今では、考え方や物の見方、とらえ方を見習いたいと思っている仲間もいます。居心地の良い場所といっても仲間と共同生活をしているわけですから、トラブルや仲間との間で問題も出てきます。数日前も仲間を巻き込んでしまいました。

以前にも同じ事で注意を受けているのに繰り返してしまいました。その時は、反省していたのに時間が経つと同じ事をしてしまうのは、自分の問題だと気付きました。日頃から、自分の問題と向き合っていれば繰り返さないと思います。

自己中心的な考え方や行動で仲間を巻き込んでいるのに、自分のしたことを正当化しようとしたり仲間のことを疑ったりしてしまった自分が恥ずかしいです。今回のことで、日頃から自分の問題には、向き合っていかなければいけないと感じました。

佐賀に来て、1年が過ぎました。去年の終わりぐらいから、少しずつやる気が出てきて、今まで以上にプログラムや施設事、私生活に取り組んでいます。

継続していく事と、楽しむ事を念頭に入れて生活しています。自分の気持ちを正直に伝えることが苦手だったのですが、少しずつ伝えることが出来てきているので最近では、アサーティブに伝えられる練習をしています。

施設の事では、人の嫌がることを率先してやるようにしていますが、思うように出来ていません。

仲間と一緒にクリアしていきたいと考えています。

遅れましたが、今年の目標は、去年学んだことを活かしながら新しいことに挑戦していき仲間とのフェロウシップやサポートももっとしていきたいと思っています。

