

Drug Addiction Rehabilitation Center

11 月迄に御献金・御献品頂いた方々

市沢みどり子様 津守哲郎様 田代清子様 池本久子様 熱海弘子様
井上美由紀様 赤坂敏則様 キャンディ様 鹿児島孝友様 田上こずえ様
内川豊治様 加藤ミスエ様 南恵子様 田口大輔様
鹿島カトリック教会様 (医) 杏仁会 神野病院様
いまり法律事務所 坪 悠樹様 佐賀中央法律事務所 稲村蓉子様
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

12 月 活動予定

- 5~8. 肥前精神医療センターアルコール・薬物研修会
5.19 保護観察所コアプログラム
13.22 佐賀少年刑務所薬物離脱指導 毎週木曜日 肥前精神医療センター
DARC ミーティング

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。

Drug Addiction Rehabilitation Center



佐賀新聞

薬物依存、回復支援へ 知事、佐賀ダルク視察

2017年05月30日 07時48分



松尾周代表(右)から施設の説明を受ける
山口祥義知事=佐賀市の佐賀DARC(ダルク)

山口祥義知事は29日、薬物依存症の回復を支援
する民間リハビリ施設「佐賀DARC(ダルク)」
=佐賀市北川副町=を視察した。病と向き合う人た
ちの社会復帰に向けて「新たな一歩を踏み出せる環
境をつくっていききたい」と述べ、支える機運を地域
社会の側に広げる重要性を示した。

利用者が生活する部屋や相談室を見て回り、回復
のためのプログラムの説明を受けた。利用者との意
見交換会では、薬物を使用した場合の感覚や罪悪感
などを率直に尋ね、克服に向けた課題を実感してい
た。

視察後、「さまざまな事情を抱えた人を受け止める職場環境の整備も必要」と指摘し、社
会参加には、受け入れる側の理解が欠かせないという認識を示した。

佐賀ダルクは4年前から本格的に活動を始め、現在は14人が利用している。松尾周代表
は「関心を持ってもらえてうれしい」と感想を述べ、今後の活動としては「リハビリにとど
まらず、就労支援にも力を入れていきたい」と話していた。

早いもので夏も目の前ですね、佐賀DARCには先日、佐賀県知事が関心をもって視察にき
ていただき利用者の皆にも気さくに声をかけていただきました。

利用者の仲間たちも暑さに愚痴をこぼしながらも、ミーティングへ自転車で通ったり、スポー
ツのプログラムを楽しんだり回復への努力を続けています。

そんな中、佐賀DARCでは、デイケアの移転と新設のグループホームの準備に追われてい
ます。

新しいデイケアの改修工事をやったり、掃除を
したり、自分たちの新しい回復の場所作りを手伝
ってくれる仲間達、仕事につきながら退寮を目指
す仲間、佐賀で相談に来て九州外のDARCへ
旅立っていった仲間、7月にも新しい仲間が佐賀D
ARCへ加わります。

多くの仲間達が、癒され安心して回復に取り組
めるような場所を提供できるよう共に歩んでいけ
ることを願っています。

NPO法人佐賀DARC 松尾 周



**cbです**

こんにちはアディクトのcbです。僕は今佐賀のダルクで生活しています。今は仲間と一緒に佐賀ダルクで生活を共にしプログラムを受けています。

午前中は、さがセレニティクリニックでミーティングをし昼食などを皆と一緒に作って食べています。

週に二日ほど皆で意見を出し合い外や室内でのプログラムや体育館でのスポーツプログラムです。

夏になると、海や川などで泳いだりバーベキューなどしています。週に一度自分は精神科で治療を受けていますが、その時色々な事を相談し色々話をしています。

同じ先生で約十年間治療を受けています、はじめのうちはいつまで続くのかと、治療をやめようかと思ったことも何度かあります。

でもせんせいかおが忘れることが出来ずまた戻ってきました。

今は自分の人生の中に精神科に通うというものが人生にあってもいいと思っています。多分多くの仲間を支えられ自分に自信が出てきたものと言えます。自分はもう40歳になるのですがまだまだ半人前で毎日が切なさ成功の積み重ねです。



自分で思っていたほど人生は甘くなく辛い時も報われない時もあります。でも苦しみも受け入れて生きていくことができるようになってきました。

心配をかけた仲間たちにも、いい報告ができたかなと思います。楽しいことばかりの時はクリーン10年を迎えたご褒美かなと思いましたが、やがて苦手と思えることも増えてきて嫌になった時もあります。

毎日が楽しくない時もあります、無理解に苦しんだり自分の中で分かりすぎてしまって行動取れなくなってしまうと、正解等ありはしないとわかりました。

それでも生きるということは楽しむことばかりではなく苦しくて何もないつまらない日が続いたりといろいろです。

自分に何もいいことがない日もあります、それでもそんな一日でも俺はやっぱり最高と思えます。



いつも見守ってしてくれる両親や何かと厳しいこともいう仲間やその中にある思いやりなどまだまだ成長したいと思える、この素晴らしい前向きな気持ちなども最高です。

これがクリーンなのかと、日々いろいろな経験を積んでいるこの自分が多分今一番幸せなのだと思います。

今までクリーン11年になるまでこの沢山の喜び

御歳48歳になります **薬物依存症の一例です。**

今回佐賀ダルクにきて4度目のダルクに入寮することになりました。今回は社会で5年ほど居宅生活を迎えていたのですが、処方薬を貯め飲みしてどうにもならなくなってしまい、佐賀ダルクに入寮させていただきました。

今回はクスリを使ってから一週間でどうにもならなくなってしまいました。ここ佐賀ダルクと提携している以前お世話になっていたクリニックの院長またケースワーカー等にお世話になることになりました。

今の生活は決して楽ではありません、ため息つくこともあれば嫌になってしまうこともあります。

そのときは、スタッフや仲間に出れる限り相談し、少しずつ気持ちを楽にしていきたいとおもっています。

また、東京での生活は決して無駄にはなっていません。

お世話になっていた仲間には本当に申し訳なく思っています。

自分の病気や妄想、囚われなどで裏切り傷つけてしまったように思います。

今はこうして佐賀ダルクで良い生活習慣が身に付きつつあり、東京での生活を振り

返し、今後の自分のための生活を1つでもプラスにしていけたら良いと思っています。

良いことも悪いことも自分のために悔いのない入寮生活を送りたいと思っています。

簡単ですがこの辺で終わらせていただきます。

**アディクトのこんです。**

今年59歳になります覚せい剤で、つかまってダルクにお世話になるようになりました。

刑務所には3回入っています、自分は30歳くらいから薬を使い始めました、薬を使うだけでなく自分は売人もしていました10グラムを14万で仕入小分けにして売って生活していました。

今回刑務所から出てもう刑務所暮らしが、いやになりそれで薬をやめる決心をして、ダルクにお世話になることになりました。

ダルクでの生活は団体生活で、ミーティングが、中心で同じ境遇の仲間同士仲良くやっています。

ミーティングは大変ですが、楽しいこともあり、何とかやっています。

この先薬から縁をきって、まっとうな生活をします。

### 薬物依存症のみっさです。ガイです。

こんにちは、佐賀ダルクに来て、早くも9か月が過ぎようとしています、最初は覚せい剤事体が悪いものかと思っていたのが、クリニックでの雑学や、資料の読み合わせを通してどうやら自分の性格の中にある感情が、原因であると少しずつ理解することができました。

今はNAの12ステップに沿った生き方を取り入れる様になり、大分楽になりました。ちょっと前には目に見えない壁にぶつかり、日々苦しくてどうしたらいいのかわからずにもやもやした気持ちを抱えていたりもしました。

楽しそうに談笑している仲間の中にいてもどこか不機嫌であったり、相手とのやりとりのフェロニップにも、怒りを覚えてイライラしてたりと不安定な状態でした。

でも、ミーティングで過去の経験、失敗や嫉妬、恨み、焦り、恐れを発言することによって、こんな滑稽で、弱くて恥かしい自分で、こんな感情を持っているのにも関わらず、仲間が責めたりすることばなく温かく受け入れてくれるので、心を開いて話すことでなんだか自信が付き逆に勇気ももらえる気がします。

機会があれば必ず、目の前に物事やチャンスは与えられるので不思議と焦りはありません。仲間との話で今後どう生きてくのか尋ねられたりしますが、先取りの不安は抱えない様になりました。サポートしながら仲間が必要とされ、安心して自分と向き合うことに専念しています。

とにかく慌てないで、焦りを感じないで過ごしています。今日だけを生きて、自分の感情の振り返りをしながら、反省して自分では、どうしようもないことは、神様に祈っています。できるだけ早い段階で手放し、その日のうちに気持ちをリセットしています。

すると不思議とスッカリした気分になり、どうにかなるだろうと託しながら眠りにつくことができました。

これからも自分に現れる感情の壁には、ある意味では楽しみです。薬物依存症と言う病名が診断されて今は、とても有難く思います。



一般の人々でも、気持ちのバランスが崩れ始めたら、誰でもなり得る依存症に出逢って感謝してる毎日です。

これからも自分の気持ちに仲良く付き合っていきたいです。そして引き続き、薬物依存症に苦しんでいる仲間の手助けが出来たら、しあわせだなーと思います。

こんにちは **薬物依存症のユウジです。** 佐賀ダルクに来て1年という月日が経ちました。今は退寮にむけて就労のためのプログラムを受けています。

仕事の内容はクリーニング屋の仕上がったワイシャツや洋服など色々な物を別のクリーニング屋に届けたり工場によって出来上がった品物を車で配送する仕事をしていますがこの仕事に就くまでには色々な苦勞がありました。

2月からハローワークに通いはじめ担当の方と何回も相談しながら求人を探したり求人を見つけて面接を受けるために面接のための練習もそこでやったりしました。

1つ目の仕事先の面接は落ちてしまいましたが自分の何が悪かったのかを考え次の仕事のために取り組みました。

そして2度目の面接で採用されたのが今のクリーニング屋でした。

実際に面接に行ってみると車は運転できますか?などと聞かれたりしました。

でも自分は自転車で通える距離で探さないといけない中で今の仕事先なら雨が降っても歩いて通える距離だし(15分くらい)配送の仕事もしてみたかったので良かったです。



今は繁忙期でとても忙しいので週6日で日曜日だけしか休めませんしみんなと一緒に体育館でバドミントンをやったり体を動かす事が好きですがそれには参加できなくなりました。

またゴールデンウィークもみんなはキャンプですが、僕だけ残って仕事に通わないといけません今は頑張っています。

いずれ東京に帰っても配送の仕事に就ければいいなと思っています。



それと帰ってから地元に

## こんにちは! Addictのいっちです。

佐賀DARC 今、あなたがこのニュースレターを手にしてくれた一会に感謝いたします。回復の途中で募る想い、伝えたい事、何をしても一人では無力なので、僕にできることは、目の前のあなたに話を聞いてもらう事からだと考えています。

僕がDARCに入所して1年が過ぎました。その中で色々な事がありました。今僕が薬を使わずにいられる状態を維持できるのは本当にギリギリだと思っています。綱渡りの回復です。それだけ薬の魔力は強力だということです。まずお話ししたいのは、この薬物依存症という病気は、自分の力では薬の使用を止める事ができないという事です。薬を使い続けた日々を思い出して、客観的に過去の自分を見つめなおしても病的で正気を失っていた自分にゾッとします。

一度、薬の味を知ってしまった脳は薬への欲求を中々諦めてくれません。薬を手に入れる為ならなんだってする、まさしく悪魔に魂を売ってしまうのです。

薬の使用が措置入院からDARC入所によって2年、止まっていますが未だに欲求はあります。使用のまったただ中で、薬の効力がなくなると、どれくらい薬への欲求が生じるのか、僕の実体験をお話したいと思います。

まず薬を使った時は、脳がシャキッとして多幸感が湧いてきます。そして五感が鋭くなって敏感になるので、この状態でのSEXは絶望的な快楽を伴います。

なぜ絶望的かというと、この圧倒的な快楽の前では僕の理性は脆く崩れさり、いとも簡単に悪魔の奴隷となってしまうからです。

そして薬が切れてくると天国が一変、一気に地獄へ落ちていきます。薬への渴望感、焦燥感、イライラ、倦怠感、いや倦怠感よりももっと苦痛な離脱症状。これらによって、何としても次の薬が必要になってしまうのです。

誰かになかば強制的に止めてもらわないと、天国と地獄を死ぬまで行ったり来たりするゾンビと化すのです。この渴望感がどれほどのものかという、水の中で1分間息を止めた状態を想像して頂けるとわかりやすいと思います。あなたは苦しくて我慢できずに水から顔を出し、空気を吸ってしまいますよね?それほど欲するんです。自分では止められない。これは病気なんです。

犯罪とは何なのか、罪とは。そんな事も考える様になりました。薬との出会いは様々だと思いますが、社会にうまく参加できなかった人たち、荒んだ幼少期を過ごした人たち、孤独な人が多い様に思います。とある僕の知っている女の子は、幼少期から義父に性的虐待を受け十代から家出少女、闇金に手を出して風俗を始め、覚せい剤を使う様になったという子がいました。

「薬がなかったらここまでやってこれなかった」と言っていました。この女の子が、覚せい剤所持、使用の罪で捕まり、それによって刑務所に入れられる様な事になったら僕はそんな世界、認められない、そんなむごいことはない。

表面的な事柄で机上の刑法でさばける様なものじゃない。彼女は犯罪者じゃない。大人が見て見ぬふりをして、あげく彼女の体に値段をつけて売り買いした、汚い大人の、社会の犠牲者だ。

薬物依存症という言葉がにわかには嘸かれる様になったのは最近の事だそうです。今の日本の薬物事例の法律は、まだ依存症への理解がない時代に定められたものだと思います。今一度、見直してほしいと僕は思っています。

この手紙を読んでくれたあなたに伝えたい。僕は無力です。ただ生きてるだけでやっつです。僕たちの悲しみを苦しみを痛みを涙を、無念を、せめてあなたに伝えたい。ありがとうございました。



## こんにちは薬物依存症のコマです。

昨年9月に佐賀ダルクへ来て早や半年がすぎました。来た当初は「こんな所で生活していけるのだろうか」と不安の毎日でしたが施設職員をはじめ同じ悩みを抱えている仲間、支えてくれる多くの方々のおかげで回復に向けての生活を少しずつですが歩み始めています。

僕が繋がった目的は違法薬物、いわゆる覚せい剤を二度と使用しない様にするためでした。

しかし、毎日のミーティングやプログラムを受けていく中で薬を使用した根本の原因は何だったのだろう？と考える様になってきました。薬を使用するに至った原因・・・

僕が家族との接し方に問題があったのかなとも思いました。たしかに幼少期の僕にとって我が家は決して安心できる空間ではありませんでした。

けれど最近世間で言われている「毒親」では絶対にありませんでした。現に僕は、躰として怒られる事もたくさんあったけど今日まで一度としてそれらの事を「虐待」と思ったことがないからです。

そこにはちゃんと愛情があったし親として試行錯誤しながらも、一人前になって欲しいとの心からの行動だったと理解しているからです。

家族を「怖い」という色眼鏡で見続けその結果、大切な事に気が付かず勝手に自分に自信を失い、「判断」することも、その結果を「想像」する事もしなかったのが1番の原因なのだろうなと思います。

そして佐賀ダルクに来て一番気が付いたことは、僕は家族の事が何よりも大切だし大好きだという事です。

今、家族に対して申し訳なさはもちろんですがそれと同時に、大切な事に気付ける機会を与えてもらった事に本当に感謝しています。

そして約40年間、自分の心得違いで人に自分の気持ちや考えを伝えることを拒んできた性格の欠点を直したい、変わりたいと思っています。

それこそが僕にとって依存症から回復していくための大切な部分と思っています。もちろん依存症同様、欠点の回復も生涯のことだと思います。

でも自分自身のために真剣に、回復の道を歩んでいきたいと思っています。

追伸：お父さんへ

元気ですか？心身の具合はどうですか？いつの日か二人で、庭でタバコ吸える日を目指して頑張るね。本当にありがとう。



## 初めまして アル中の RRです

緑美しいすがすがしい季節を迎え私も気分良く毎日を送っています、最初は分からなかったステップやプログラムも少しずつ分かり始めました、そもそも私の依存症がひどくなった10年ほど前を振り返って見ると今では考えられない様な事をしていました、毎日朝から酒を飲み仕事に行きそのことが会社にばれてしまい、解雇され仕事を失い、その不安を隠す為にまた酒を飲み飲酒運転で逮捕されてしまい、運転免許も失ってしまい自暴自棄になってしまい、家族とも折り合いが悪くなってしまい、妻や義母との喧嘩が絶えなくなり、これではいけないという思いから精神病院に入ったのですが、それでもなお辞められず、4度目の退院を機会にやっと目が覚め、もうこれ以上酒は飲むまいとゆう意思でダルクの門戸を叩きました。



入寮生活をするようになり仲間と日々過ごしておりましたが1度スリップしてしまいました。

これではいけないとの思いで飲み始めた抗酒剤のおかげで今は酒は止まっています。

クリーンな毎日が続いていると頭も身体も調子が良くなり、日々の生活も楽になってきましたかつて酒を飲んでいたころでは考えられないような気持ちです。

これからも日々クリーンを伸ばしつつ頑張っていこうと思います。



話は変わりますが今年の4月に子供が小学校に上がりました、でも入学式には出られず子供には悪いことおしたなあとと思っています。

妻も1日も早くクリアーでクリーンなお父さんに戻って帰っておいで待ってるよと言ってきています、妻は介護福祉士の仕事しながら頑張って家庭を守ってくれています、大変な事をさせてしまったと心を痛めております。

今後私は傷つけてしまった人々や家族、お世話になった人々にこれが生まれ変わった私だよと、胸を張って出て行ける素晴らしい人間になり、傷つけてしまった妻や子供と共に新しい人生を送って行こうと思っています。

こんな私に応援のほどよろしくお願ひいたします。佐賀D, RRより。



Drug Addiction Rehabilitation Center

初めまして、今年で52歳になる**アディクトのベン**です。  
 私は今まで9回も刑務所を行ったりきたりの超アディクトです。  
 でも自分は覚せい剤の愛好家であり、依存症はもっと頭のおかしくなったイカれた奴のことだと思っていたのです。  
 やりたい時にやって、やりたくなければ自然に止めるものだと思っていたのです。  
 そんな愛好家であったはずの自分も、ただ気づいていなかっただけの立派なアディクトだったのです。

社会では覚せい剤づけだったために、まともな生活を送ることができず、友人知人と呼べる人がいなくなり、拳句の果てに自分自身がイカれてしまい、行き場が無くなったのです。

ダルクのことは前から知ってはいたのですが、良い印象は正直ありませんでした。でも、行き場のなくなったはずの自分のことを受け入れてくれたのが、ダルクだったので



。今のダルクでの生活は、正直全てが楽しいわけではありませんが、それはここだけのことでなく、社会で普通に暮らしている人でも誰もが思うことでしょう。しかし、嫌なことだけではなく楽しいこともあり、刑務所やジャンキーだった頃にくらべたら、ものすごくエンジョイしているんです。



他の施設ではどうか分かりませんが、佐賀はプログラムが充実してるからでしょう。ここに来てまだ3ヶ月ちょっとですが、52歳なので体はしんどいですが気持ちは清々しいというか、心地いいって言うんでしょうか、物心ついたところから味わったことのない感覚です。

クリーンを続ける事が第一ではあるのですが、それと同時に社会復帰し自立する為にも、刑務所9回20年以上のブランクを取り戻す事を目標に多少の時間が掛かるかもしれませんが、必ず回復したいと思っています。



それに同じ目標に向かってる仲間もいるので心強いです。アディクションは完治しない病気だからと諦めず、今後も頑張っ生きていきます。



**グループホーム WE DO RECOVER 天祐**  
 平成28年7月開設から6名の仲間が生活しながら、1年が経とうとしています。



**新ユニットのグループホーム WE DO RECOVER 鍋島**  
 平成29年7月開設予定

