

2月までに御献金・御献品頂いた方々

河合知義様 田口大輔様 池本久子様 トラ様 市沢みど子様 田代清子様

熱海弘子様 大和幸四郎様 名和田陽子様 井寺修一様 永尾竹則様

松田敏美様 澤野善文様 新郷利幸様

肥前精神医療センター 杠岳文様 武藤岳夫様 吉森智香子様

有明メンタルクリニック 中島央様 カウンセリングスペースひなた猫 中島薰様

東町わたらせ薬局 松雪幹一様 多布施クリニック 諸隈琢様

森本病院様 佐賀大学医学部精神医学教室様 ドムクス様

団野法律事務所 団野克己弁護士 山口・佐藤法律事務所様

下津浦法律事務所 下津浦公弁護士 限・園法律事務所 限淳平弁護士

はべて法律事務所 福島和代弁護士 井上法律事務所 井上和弘弁護士

ひぜん嬉野・芯銳法律事務所 藤藪貴治弁護士 西新共同法律事務所 八尋光秀弁護士

半田法律事務所 半田望弁護士

佐賀DARCにご支援頂きまして心から感謝致します。

編集後記

新緑の候、心地よい季節となって参りました。早いもので新年度の4月になり、前回のニュースレターからかなりの期間が空いてしまいました。

この間様々な出来事がありましたが、特に9月頃からフードバンク佐賀様より定期的に食品などの献品をいただき、利用者職員ともに大変喜んでおります。

フードバンク佐賀様を始め、佐賀DARCにご支援下さった方々に心より感謝申し上げます。



# 佐賀 DARC

【法人本部】

840-0012  
佐賀県佐賀市北川副町大字光法1648-1  
 0952-28-0121

【ケアセンター】

849-0937  
佐賀県佐賀市鍋島3-1-10-2F  
 0952-97-6766

saga-darc@asahinet.jp

saga-darc.jp



## 施設長からの挨拶



## 松尾周

ニュースレターの原稿を書きながら、しばらくニュースレターの発行が出来ていなかったことに申し訳なく感じています。

季節も暖かくなり、いつもは桜が咲き始めたくらいに気も早く花見へ出かけていたのが今年は満開の桜の中で花見をし恒例のバーベキューが行えたのは、コロナ過で外出や外でのプログラムが行えなかつた仲間たちにとっても楽しい時間となりました。

みんな花よりもバーベキューがメインのようですが…

季節ごとの楽しみを感じてほしいと思い行っている、佐賀DARCでのプログラムが思うように行えないことに、仲間たちに渡していくことにストレスを感じながらも、不特定の人たちが来ないような場所をと仲間たちと相談しながら、なるだけ楽しむ機会が減らないようにと工夫しながらプログラムを行ってはいますが、まだまだコロナ収束も先が見えないようです。

自助グループのミーティングなども県外の仲間たちと会う機会もなくなり、毎日佐賀の同じ仲間としか関りを持てない状況も残念でなりません。ZOOMなどを使ったWebミーティングなどで参加したりできるように配慮していますが、やはり今までどおりの仲間との出会いや目の前で声が聞こえる安心感や、最初は嫌で仕方なかったハグの暖かさは回復にとって大切だったなと改めて感じます。

今後も佐賀DARCの仲間たちが回復する機会が失われないこと、いち早いコロナの収束を願っています。

## 利用者：たく

薬物依存症のたくです。ダルクに来てもうすぐ1年経ちます。

しかし最近ダルクを脱走してしまい、沢山のお酒を飲んでスリップしました。

自分は薬物以外にもお酒も大好きで薬物とお酒で沢山の借金をしてきました。今も沢山の借金があり、施設にいる間は親が支払いに追われています。

去年は処方薬でスリップしてしまい、入院をしました。今は再スタートという事で一からやり直していますが、弱音を吐く事も多くなり挫折しそうですが何とか回復に向けて頑張っています。

今は人間関係も良くなり毎日が楽しいです。ダルクを脱走した時凄く孤独感があり、施設に戻ることを決めましたが、一人になる事がどんなに危険か、仲間の側に居ることがどんなに大切なことがよく分かりました。

自分は統合失調症も患っていて、症状がひどくなると、職員や、仲間たちに助けてもらっています。今のメンバーが本当に大好きで、毎日をエンジョイしながら頑張っています。



## 利用者：トモ

早いものでダルクに来て1年と5ヶ月になりました、当初の予定では1年以内に退所して新しい生き方を始めるはずでした。

今の私は、皆からの意見を聞き入れ、確かな判断ができる生き方を模索している段階です。

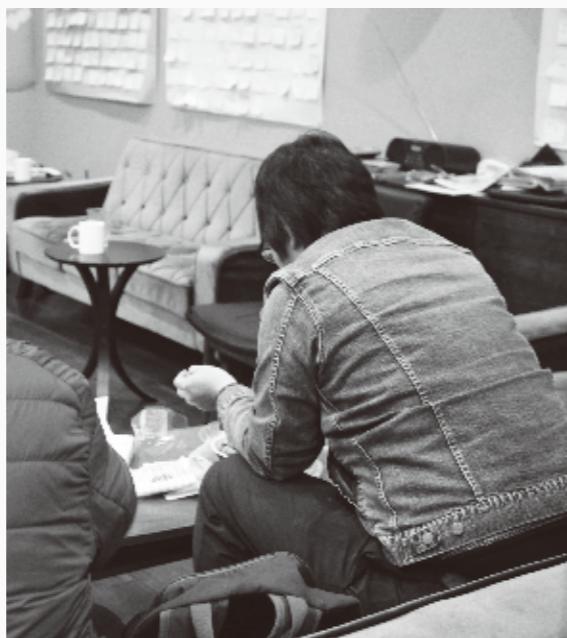
これからも、正直さ、心を開く事、そしてやる気になってやっていこうと思います。



## 利用者：たくぞ

ギャンブル依存症拓也です。

私は、18歳からギャンブルを始めました。最初に打ったスロットの台で大当たりを連発してしまい、その日を境に毎日行くようになりました。大学に入学した時近くにパチンコ店を見つけてしまい、足繁く通うようになりました。最初は楽しく友達らと行っていましたがしばらくすると一人でも通うようになりました。この頃はギャンブル依存症だとは微塵も思っていませんでした。一人で行くようになりましたバイト代を全額パチンコに使いこんでしまう様になり、大学の友達が消費者金融からお金を借りていたのを思い出し、俺も借りるかもしれないと思い無人機(消費者金融)に駆け込みました。思いのほかすぐに審査が通り最初は10万円2回目10万円3回目30万円4回目30万円合計80万円を4社の消費者金融から借りました。この頃には友達からお金を借りまくっていたので噂は広まり友達が離れていきました。それでもギャンブルをやめることができなくなり、しまいには実家で家庭内窃盗を連続するようになりました自分では止められなくなっていました。この頃は周りにほとんど会話をしてくれる人は居らず家族でさえ会話をほとんどしなくなるようになりました。すごく孤独で誰も信じれなくなり生きてるのがとても辛くなり何回も何回も自殺未遂を繰り返していました。でも家族にも相談出来ず地獄の毎日でした。今は完全なる敗北を認めて施設でギャンブル依存症と戦っています。これから自分がしていかないといけない事は山ほどありますが、頑張ってやっていくしか道はないで頑張りたいです。ありがとうございました。



## 利用者：よし

アルコール依存症のYOSHIです、現在は佐賀DARCでプログラムを受けています。

午前はミーティングでお昼は仲間達と料理を作り午後は色々なプログラムをやっています。

最近は週末がくるのが楽しみで、去年購入した自転車で遠出する事です。佐賀はのどかで一昨年までは東京の施設にいましたが、こちらに来る事になりました。

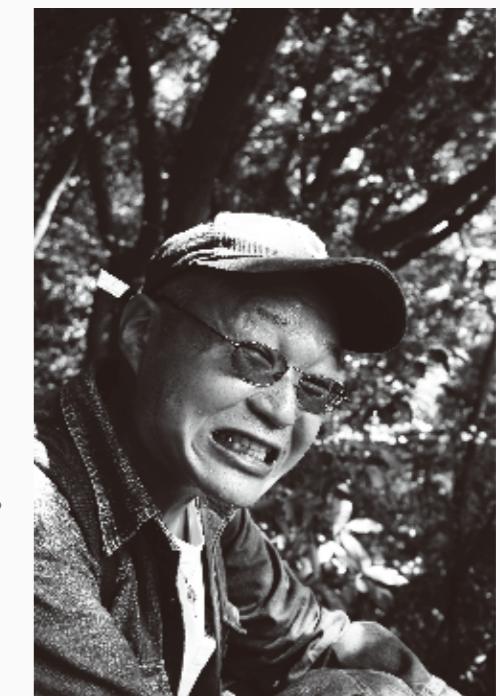
だいぶ佐賀での生活に慣れ、居心地がいいです。こちらの職員さんはとてもユーモラスな人達でちょっと変わっています。こんな調子で毎日が楽しいです、それと最後にこの場を借りてMAKOTOさんいつも愛情たっぷり、ありがとうございます、それと仲間達にも感謝の気持ちで一杯です。



## 利用者：モトキ

こんにちは、アディクトのモトキです。私は東京から佐賀に来て2月15日で3年になります。無事に15日で3年のクリーンを迎える事が出来ます。何も知らない土地に来て、来たばかりの頃は、不安で一杯でした。しかし、クリニックの先生は、東京で面倒みてくれた先生で、施設長は昔東京で出会った方だったので、その不安を取り除いてくれます。スタッフの方々と仲間たちのおかげでクリーンを続けられて欲求も無く、生活させてもらっています。これからも、佐賀ダルクに居続けられるよう、落ち着いて維持しながら生活させてもらおうと思っています。それではそろそろ、ペンを置かせて頂きます。

皆さんもコロナや怪我や病気に気を付けて、ゆっくりと頑張って下さい。



## 利用者：ダイゴ

アルコール依存症のダイゴです。

僕は、人と関わることが上手く出来ず、外の世界を拒絶し家に引きこもって孤独に埋もれた生活をしていました。

友達も少なく、生きていける場所など、どこにもないと感じる毎日でした。

佐賀ダルクに繋がり、最初は集団生活でのストレスや、きっちとした生活リズムに慣れるのに時間がかかりましたが、施設から飛び出したい衝動にも駆られたりしましたが、仲間と分かち合い、一緒に暮らすうちに、僕の中にある問題や孤独感、生き辛さを見つめ直し、もう一度人生をリセットしてみようという気持ちや、家族にかけてきた心配や傷を埋め合わせられればと、思えるようになりました。

これまでの不正直な生き方を変えようと思います。



利用者：ヤギ



アルコホーリクのヤギです。早いもので佐賀ダルクに来て今年3月には2年の歳月が経ちます。回復へ向けてのプログラムも少しづつではありますが、理解できるようになりました。当初はひたすらに依存症に関する文献を読み漁り、頭に叩き込めば、回復するんだとの意識が強いあまり、自分の内面的な部分には問題無いと思っていましたが、それは高慢な全くと言っていいほど、身勝手な自分に気づきませんでした。1年4カ月が経った頃、もう大丈夫だと自信が過信へと変わっていき、施設にいればスリップすることはないとの思いが、完全に崩れ去りました。入所前と考え方、生き方が何も変わって無かったのです。

依存症という病気は実に恐ろしいものです。解ってはいるながら「繰り返す」だからこそ、今は真摯に自分と向き合い、ありのままの現実と取り組むことを第一に考えるようにしています。しかしながら、イライラや不満を持つ感情が消え去ったわけではありませんので、これからも精進を重ねていかなければと思っています。とくに、自分がよければ良いという考えが強かったので、施設の仲間たちとの触れ合いや、行動を共にするという基本に立ち返る事が、私にとって大切な事だと実感致しました。

通常のプログラムだけでなく、自分たちで決めるプログラムもあり、年齢差はありますが、それなりに楽しむ事も出来るようになりました。コロナ禍で密にならないという条件はありますぐ…

夏場以降、半年が経過しましたが、それまでの年月と今ではどちらが楽かというと、今の方が、早く回復しなければという意識がない分、遙かに楽になった気がします。今更ながら、仲間の言葉が胸に響きます。

あせらず、ゆっくり、やりましょうよ!との言葉が!

逃げない!戦わない!諦めない!

今、私に出来る事、仲間達の為に出来る事、日々、生かされていることへの感謝の気持ちと、互いに助け合う事の大切さをこれからも忘れずに励んでいきたいと思います。

BY ヤギ

利用者：ヨシキ

ギャンブル依存症 ヨシキ

私は、東京からきました。早くも、450日の月日が流れました。

今、私の趣味はダイエットとボウリングです。今回はこの2つをお話しいたします。

まずは、ダイエットのお話しをします。私は今41歳の男性です。19歳までは57キロ痩せ型でした。ギャンブルで犯罪を犯して島流しに合って島根県に行き仕事をする事になり、初めて食事のおいしさと喜びを覚えてからというもの食欲過剰になり、おいしいおいしいあれよと80キロを超えるました。それからはゴミ収集の仕事柄が体格良くなりベスト体重78キロを20年間維持してきました。

しかし、ダルク飯を食べるようになり、運動をしなくなつて太る一方で90キロ目前。88キロになり今、佐賀でダイエットをしているのです。私は運動嫌いな為、食事療法でのダイエットを心掛けています。それをするにあたり、好きなジュースを我慢して炭酸水と緑茶のみ。たまにポカリスエット。食事はふつうに食べますが量は3分の1にしています。お菓子も食べます。ただ、ジュースと米を減らすのみです。それだけで4キロダウンです。簡単です。今は苦しくないです。

では続いてボーリングについてお話しします。今、はまってる趣味はボウリングです。自分は子どもの時からやってるんですが、恥ずかしながら今までの平均スコアは100以下でした。25年ぶりにダブルプログラムで大会をやったら優勝しました。そこからはまり込んでやるうちに平均スコア135を超えるました。最高スコア188を叩き出して155、165とみるみるうちに成長したのです。そこから、今までの趣味がパチスロしかなかった私は、ボウリングを趣味にしました。今ではマイボールを買い、靴と手袋も買いました。手汗取専用も持参したのです。ロージンバックです。毎回自己記録を超える事を楽しみにしていて、マイボール購入直後に実践すると、ええっ、とびっくりするスコア70でした。慣れるまで苦戦する感じで、2回目チャレンジしたら平均スコア125に戻りました。今では向上心を高めてもっともっと記録更新する為、仲間1人と共にライバル心を燃やしながら、佐賀九州大会にエントリーできるように日々精進して参ります。

では又、お話し楽しみにしていて下さい。サヨナラ サヨナラ。



## 利用者：しんべい

ギャンブル依存症の真実です。

わっちは去年11月にCBPに入所して今までダルクでギャンブルの問題と向き合いながら回復に努めております。

一昨年、仕事をしながらダルクに通所していたので数人の利用者さんと面識がありすぐに打ち解ける事が出来ました。

ダルクに繋がる以前は何をするにしてもギャンブル(パチンコ、スロット)が最優先で消費者金融から借金をしたり、家族や友人たちと主に金銭面でトラブルを起こしていました。

実家にいるとお金のことで親によく怒られていたので実家にいざらくなり2年間車中泊をしていた時期もあり、親との関係も次第に悪くなっていました。

車中泊をしているときは昼と夜の仕事を掛け持ちしていて夜の仕事では給料が日払いだったためお金を持った時には寝る間も惜しんでパチンコ店に行っていました。

上記のような生活をしていて睡眠時間がほぼなかったため、月に1回しか給料が貰えない昼の仕事より仕事に出ればその日にお金がもらえる夜の仕事を優先させて昼の仕事中に居眠りしたり無断欠勤したりなどをしていました。

その結果、昼の仕事は解雇されましたが心の中では『何とかなる』と楽観的にしか考えていませんでした。

少しのお金でも持つとギャンブルをしていたので食べる事よりも汚れた洋服を洗濯する事よりもお風呂に入る事よりもギャンブルを優先させていました。

ギャンブルで負けてお金が一銭もないときは周りの人たちの笑っている姿を見ると『なぜ自分だけこんなに苦しい思いをしないといけないんだ』と思ったりしていましたが、少額のお金を持つと『勝てば大丈夫』など根拠のない自信を持ってまたパチンコ店に行っていました。

そんなある日に中古車販売の会社を経営している叔父から連絡が来て、うちの会社で働かないか、住む家もあると説きを受け、このまま車生活していても仕方がない、佐賀に行ったら何か変わるんではないかと思い約二年半前に佐賀の叔父の会社に就職しました。

叔父の会社で働いていてもパチンコは止められず、仕事終わりによくパチンコ店に足を運んでいました。

来た当初は変わりたいと思ってきたはずなのに給料を貰って1週間で全て使い切ってしまったり、消費者金融の返済金、光熱費等を払わずに生活をしていて車中泊していた頃と何一つ変わることはありませんでした。

そんな生活をしていた自分に叔父はパソコンでダルクのHPを見つけて行ってこいと言われ自分は言われるがままダルクに通所することになりました。

通所していた頃はミーティングでは発言せずにただ他の人の話を聞いているだけでした。最初は半信半疑でしたが、通所していた約三ヵ月間はギャンブルに行かなかったので今現在は効果があると感じています。

ですが、その当時は『これだけギャンブルをしなかったからもう自分でコントロールできる』と都合のいいように考えてしまい通所をやめ、月に1回だけならと思いスリップしていました。

その結果、以前よりひどくなり会社のお金を盗んだり、ギャンブルに行くな!と叔父から殴られたりしましたがどれも効果がなく自分でも自分をコントロールできなくなっていました。

そんな日続いていた去年の8月末、その日もパチンコ店に行き夜の10時頃に家に帰ると叔父から連絡があり、『ちょっと会社に来てくれ。パチンコしてないよな?』

と言われ、とっさに

『はい。行ってないです。』

と嘘をついて会社に向かいました。

会社についてしばらく待っていると叔父が来て、パチンコ店に行ったのを見たと言われ殴られたりTVのリモコンを投げつけられたりしました。

先週も同様の事があり顔が2~3倍位まで腫れ上がりまだ触ると痛い状態だったので、その日は夜中3時ごろまで説教があり、頬の痛みに耐えながら『生きていても何一つ楽しくない。死んだほうがマシだな』と思い。家に帰る途中トライアルでガムテープを買い家でガス自殺を決行しました。

結果未遂で終わるんですが、誰かが救急車を呼んでくれて久留米の病院に運ばれるんですが、運ばれる前、救急車に担架で乗せられる時に叔父が来て、『すまんかったな。仲直りしよう。』

と言われたのですが今現在も叔父の姿を見るだけで足がガタガタ震え、恐怖を感じます。

久留米の病院に1週間寝たきりの生活を送り、その後母親が調べてくれた佐賀の精神病院に2か月半入院する事になりました。

入院中は退院後の事を考えていたのですが叔父の会社に戻って働くとは考えていませんでした。精神病院でギャンブル依存症のプログラムを行っていた時に、自分の担当看護師から『退院後は働くか一度施設に入所した方が再発する可能性は低くなる』

と言われ数日間考えた結果少しでも再発の可能性を高める事が出来るのならと施設の入所を決意しました。

入所を決めた日の夜、親に電話をし施設に行くと告げると、

『自分が決めたらやってみなさい!』

と今まで散々迷惑をかけてきたにもかかわらず背中を押してくれて嬉びと罪悪感が入り混じった感情になったことを今でも覚えています。

そして精神病院で主治医、担当看護師、ケースワーカーの人と話し合った結果現在のダルクに繋がる事になりました。

入所し毎日分かち合いのミーティングや運動などのプログラム、夜はGAミーティングを行う日々が続いてますが約4ヵ月スリップしないで生活できています。

休みの日は料理などに挑戦してみたり、健康麻雀を覚えてやってみたりしてギャンブルしていた時間をどのようにして埋めていくか色々と考えながら生活しています。

時々、このような生活をしていて大丈夫だろうか?施設を出た後やっているのか?等考えて悩んでしまう事がありますが今は施設の職員に回復の12ステップをやる時期が来たら誘われるだらうと丸投げしています。

CBPの施設長【アピールがすごい人】から3月末にフルマラソンを走るぞと1月20日ごろ言われ最近マンネリ化してきたので良い目標が出来て良かったと思い練習していますが『『2月末現在、左足が痛い』』です。

日々、様々なトラブルやイベントが起きるダルクで生活をしていてミーティングはマンネリ化していますが入所している人たちは面白い人が多いので日々楽しく過ごせています。

これから先どんな欲求が入りスリップする可能性があるかもしれませんのが同じ時期に入所した3人より先にスリップしないように頑張りたいと思います。



## 利用者：マツ

こんにちは。ギャンブル依存症のマツです。

ダルクに入所して早いもので1年4ヶ月が過ぎました。仲間やスタッフの助けがあり、一度もギャンブルすることなく過ごすことができました。

これまでの施設生活を振り返ってみると、決して順調なわけではありませんでした。

ある時施設のパソコンでこっそりポートレースの動画を観たりしていました。それがばれた結果、ネットがつかえないことになってしまい、他の仲間に迷惑をかけてしまいました。

あるときは毎日毎日料理当番をやって、なんで自分ばかりがこんなことをやらないといけないのかと感情を乱していました。他には仲間にに対して敵対感情をもったのが原因で、用もないのにパチンコ店に入ってしまいました。幸いスリップはしませんでしたが、スリップにつながる行動だったと反省しています。

1年が過ぎた頃からギャンブル依存症の回復施設でスタッフ見習いとして仕事もさせていただいています。その時はまだコンビニでポートレースの出走表をプリントアウトしていましたが、スタッフになる以上は他の仲間の見本になる行動をしなければと一念発起をして出走表のプリントアウトをやめました。最初は今までの習慣をやめることが大変でしたが、(今日一日)の精神で続けることができています。

また施設につながったばかりの頃、施設長に冗談で『将来一緒に仕事してみるかもしれないですよ。』と言っていたことが現実になりました。ギャンブルをやめて心穏やかに暮らして施設に繋がった当初の思いが現実化しているのは、ハイヤーパワーのおかげだなと感じます。まだ回復途上の身ですが、これからも仲間とともにギャンブルのない(今日一日)を歩んでいこうと思います。



## 利用者：グベ

こんにちは、クロスアディクトのぐべです。

薬・酒は、一生止める事が出来ず、自分では負のスパイラルから抜け出しが出来ないと思っていたのですが、ダルクに繋がり、自助グループに参加する様になり奇跡が起こり始めました。

1日1日奇跡が続き、15カ月依存物から遠のく事が出来ています。

先月からは職員研修に入りました。この話が来た時はかなり迷いましたが、昔と同じ生活をしてしまったら奇跡が終わってしまうと自分自身が1番良くわかっていて、仲間と一緒に過ごす事が今の自分には必要なのだと感じています。

これからも大変な事や楽しい事が起こって行くと思いますが、色々な事を仲間と分かち合っていけたらと思っています。



## 利用者：マギー

薬物依存症のマギーです。

ダルクに来て5ヶ月が経ちます。

初めの頃は、ここでやつていいのか不安があった。

何より自由だったから。

何もできないことはない。

今も不自由を感じた事はない。

それでも、スリップしないで今の俺がいるのは、仲間が居るからです。

