

10月までに御献金・御献品頂いた方々

田口大輔様 池本久子様 トラ様 市沢みどり子様 田代清子様
熱海弘子様 山口真憲様 松田敏美様 新郷利幸様 坂田艶子様
太田記代子様 大澤薫子様

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 中島薫様
東町わたぬ薬局 松雪幹一様 多布施クリニック 諸隈琢様
ドムクス様 佐賀県薬剤師会 内川豊治様 久保薬局 久保寛和様
カトリック呼子協会 D.アルビン神父様

団野法律事務所 団野克己弁護士 下津浦法律事務所 下津浦公弁護士
隈・園法律事務所 隈淳平弁護士 西新共同法律事務所 八尋光秀弁護士
井上法律事務所 井上和弘弁護士 大川・永尾法律事務所 永尾竹則弁護士
木原法律事務所 木原万樹子弁護士 前田和馬法律事務所 前田和馬様
ひぜん嬉野・芯鋭法律事務所 藤藪貴治弁護士

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

木の葉も色づき秋も深まって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。
佐賀DARCでは6月頃より、講師の方を招いて沖縄の伝統舞踊エイサーに取り組み始め、10月には佐賀市にある松原神社にてエイサーを披露しました。参加した利用者は満足気な表情をしており、次回披露出来る機会を心待ちにしている様子です。
コロナ禍で様々な制限がある中でも楽しみを見出し、回復に向かって進んでいる仲間を見るととても嬉しく思います。
エイサーの講師の方々を始め、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。



News letter No.43

佐賀
D A R C

【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



QSK

施設長からの挨拶



10月に入っても佐賀では記録的な夏日が続いていましたが、いきなり朝夕が冷え込み始め、仲間達も朝のDARCや夕方の自助グループへ、冬用のアウターを着込み自転車に乗り通っています。

佐賀DARCでは佐賀市で活動をしている琉球太鼓の団体「紫桜」と出会いがあり、施設のプログラムに新たに琉球太鼓を取り入れることができ、午後のプログラムの後にメンバーが自主的に練習に励み半年ほどが経ちます。先月は佐嘉神社・松原神社 秋祭「日峯さん」で舞台デビューし共に演舞出来る機会をいただきました。

新型コロナウイルスの影響で、プログラム等も配慮しながら出来るかぎりのことをやってきましたが、DARCのメンバー達もワクチン接種を終え佐賀市での感染者数の減少もあり、野外へ出かけたり通常のプログラムを行えたり、保護観察所での再犯防止プログラムや講演の機会なども、以前と変わらない状況に戻りつつあります。

しかしながら、社会の中では生活に困窮する方も多く、財政の悪化などもあるのでしょうか。依存症でDARCにたどり着く仲間達に必要な支援も、行政の窓口での対応に締め付けが厳しくなっていくのを感じています。

依存症というなかなか理解されにくい病気ゆえでもあるのですが、「助けてほしい」という声を上げて、地方ではまだまだ偏見が強いようで、依存症に対する理解を深めるような取り組みを何かできないか？コロナ禍で、開催がとまっている「依存症対策協議会」や「再犯防止対策推進協議会」などの佐賀県での取り組みが早く再開されないのかと、話し合っています。

フォーラムや研修会も2年ほど開催できずに来ましたが、1月には仲間達の体験発表の場を開こうと企画しています。他県の仲間たちと関われる機会も増やせるように計画中です。多くの仲間達が依存症からの回復を目指す取り組み、生きづらさを抱えながらも笑顔で居られるための取り組みを、今後も続けていけるよう努力していきたいと思っています。

松尾周

利用者：たく

ダルクに来て1年4か月が経ちました。昨年の夏は薬を大量に飲んでしまい精神科病院に入院しました。その後も2回ODをしてしまい、入院して、なかなかクリーンを伸ばすことができませんでした。今はやっと自分のペースを掴んだ気がします。

今年の夏はキャンプに行ったりと楽しくプログラムを受ける事が出来る様になり、今はダルクに居るのがたのしいです。

今年は今までとは違って何でも楽しくプログラムをしていくことを目標にしています。

もう二度とスリップをしないとは言い切れないですが、とにかく薬物の事を忘れて今自分が何をしないといけないかをしっかり考えて目標のクリーン1年を目指して頑張りたいと思います。

今は自分の夢も出来て、今までは夢も無く目標も無くなんとなくで

日々を過ごしていました。将来自分のしたい目標や夢が出来た事によって1日1日を大切に過ごすことが出来てわくわくした日を過ごすことが出来て楽しいです。

最初は苦勞した仲間との関係も良くなり、ダルク生活も楽しいです。

休日は仲間とのフェローを取ることが多く自分からコミュニケーションを取っていき、今まで自分が苦手だったことをしていき日々ハビリに取り組んでいます。

これからのダルク生活ではスリップしないことは当たり前ですが、なんでも楽しくせっかく出来た夢に向かってプログラムに取り組んでいきたいと思っています。今までは夢も希望も無かったのでそれが出来たのは今は一番自分にとって大きな成長だと思っています。



利用者：たくま



私は、ギャンブル依存症の回復施設COBY-PLANに繋がって1年2カ月が経ちました。前回も佐賀の施設に繋がっていたのですがギャンブルでの底つきを全くしていなかったため脱走して、またギャンブルをしました。前々回もギャンブル依存症の施設に繋がっていました。こそこそ隠れてギャンブルをする生活になれてしまい何回も脱走したのを覚えています。

今の施設COBYPLANでは、完全にギャンブルに対しての敗北を感じ、色んな考え方や性格の違う仲間と共にミーティング、プログラム、フェロシップを共に頑張っています。

私の所属している施設の他にダルクという施設があります。主に、このダルクの仲間とCOBYPLANの仲間と共同生活をしています。プログラムでは、楽しい事は勿論、嫌な事もありますが、めげずに信頼出来る仲間やスポンサーに相談して乗り越えています。

3月末には花見、5月中旬にはキャンプ、8月中旬には長崎へキャンプと他にも誕生日会(生まれた月)があり、私はギャンブルのクリーン1年を7月19日に迎え、多くの仲間や職員が祝ってくれました。

そして、今まで普通だと考えていた行動、言動が普通の一般人と比較してみても全然違う!おかしい!と気づかせてくれた事があります。例えば、家族と食卓を囲むことの大切さ、コミュニケーション「ありがとう」「ごめんなさい」「おはようございます」「おやすみなさい」他にも沢山の言葉、行動1つ1つを確実に実施することで、中身から変えていけるという事を学びました。

今は多くの仲間、家族、スポンサー、職員に感謝出来る様になりました。なので、「心」と「体」共に回復していく感覚があり、とても充実しています。

これからもギャンブル依存症なのだということを忘れず辞め続けて、今まで以上に充実した日々を送れるように頑張っていきたいと思っています。

未だ、ギャンブルで苦しんでいる方は自助グループや中間施設に繋がれることを祈っています。

利用者：モトキ

今、回復するために施設生活をしていて3年と半年が経ちました。クリーンは3年半を迎えさせていただいていますが、それもこれも仲間たちと施設長とスタッフのおかげです。

しかし、3年半経ってもサービスの事は行き届かない私ですが、仲間たちと施設長とスタッフのサポートがあり不満も言われず楽しく生活させていただいています。

さて本題の依存症になってしまったことについてですが、薬物、アルコール、ギャンブルと三つの依存症をもち生活しています。今は止まっている最中ですが、そう簡単には治りません。しかしスポンサーの温かい愛に包まれてのびのびと生きていくことが出来ています。

そしていつか仲間と言われた言葉は「死ぬまで依存は治らないよ」と言われた事を思い出す度に私自身も全くその通りだと思えることが出来、素直に耳に届くようになりました。そのおかげで「死」を考えるのではなく生きていく事に喜びを感じる様になりました。

そして決して「死」を続けるのではなく「生きる」事に目を向けてこれからも生活していきたいと思っています。

そして仲間たちや施設長やスタッフに助けの手を借りながら生きていきたいと思っています。

そして皆さんも病気、怪我、事故などに気を付けて生活を送って頂きたいと思います。

どうか無理をせず生きてください。

それではこの辺でペンをおかせていただきたいと思います。失礼いたします。



利用者：トモ

始まりは[集団生活に馴染めるであろうか?]という不安からでした。三か月が過ぎた頃、上手く合わせ始められたかと思った時スリップしてしまいました。そのまま二月頃に肥前精神医療センターで入院し体調を調え退院したつもりでしたが、又すぐにスリップして5月に再入院してしまいました。これが2020年のはじめりで5月からの2か月の入院で私は特に自分が無力である事、ここダルクに入所してる皆も一緒に「上手く生きる」という事が出来なくなってここに行き着いた事、わたし達は力を合わせ前向きに生きなきゃいけない事等、それらを少しずつで良いから互いに理解しあい助け合ってゆけばとても理想的な事だと感じ、思い、考える事が出来ました。

そこから気持ちを新たにし、とんだかんだ1年という月日が流れ、今では以前なら参加するにも躊躇われた事や、やりたいとも思わない事、特に自身の身体面や仲間の調子のよし悪し等、悪いのを攻めるしかせず「どうすればより良くなる?」のかと思考を重ねる事、そして言葉にする事、それから行動と、出来ない事はやらないが、出来る事は無理が来ない様にと考える様になりました。

昨年2か月の入院中自覚させてくださった施設長や職員の皆さん、肥前医療センターの従事者の皆様のおかげで私はこうして筆を執る事が出来ております。

これからも私は「もう疲れた」「あきた」「もういいじゃん」と、飲酒のキッカケと戦う事もあるかもしれませんが、なるべくは仲間のことと自分の身体の事に目を向け「優しく」を心掛けさえすれば、私の理想とする所の平穏な生き方が出来るのではないかと本気で想えています。

これから、これを私の初心とし忘れることなく気付きを頂けた事に感謝の気持ちを持ち続けられるように生きてたいと思います。本当にありがとうございます。



利用者：テッシー



施設に入所して、もう少しで6ヶ月になろうとしています。自分の人生を振り返ってみると、ギャンブルをやって苦しい思いをしながら生きていた時期と、ギャンブルを止めて楽しく生きていた時期が交互にあった人生だと思います。

直近では、沖縄で約2年6ヶ月のギャンブルをやらない生活を送り、熊本に仕事を見つけて生活を始めたのが約10ヶ月前でした。熊本で工場に勤務しながら生活をしていましたが、またギャンブルをやる生活に戻ってしまいました。約3ヶ月間ギャンブルをやり続け、精神的にも身体的にも金銭的にもどうにもならなくなり、旧知の仲間に助けを求めて佐賀に来ました。

施設に来た時には、家族や職場の方々、自分を信頼して支えてくれた方々に対して、嘘をついたり、心配や迷惑をかけたことに罪悪感と後悔しかありませんでした。そんな自分に気さくに声を掛けてくれて、話を聞いてくれる仲間の存在が大きかったです。

施設生活は初めてではない自分ですが、自分の正直な話や自分の弱い部分を出すことが出来たり、できなかったり……。プログラムに取り組んでいる風で、回復と成長が出来ている自分を演じ続けていたように思います。自分以外の人たちを信じて、自分自身を信じて、回復と成長を続けていくこと。これが今の自分には足りないことに気がきました。

施設のプログラムでは、仲間全員がとにかく楽しめるように色々なことをやっています。キャンプに行ったり、海に行って海水浴や釣りをやったり。外で仲間と一緒に遊ぶことが苦手な自分にとっては、大変な思いをすることがあります。でも、開放感や達成感を感じられるようになってきました。

徐々にですが、自分自身を見つめて、仲間と一緒に幸せを探していくことが楽しいと思えるようになってきました。

今からの自分が取り組んでいくことは「人を信じること」「自分自身を信じること」「とにかく回復と成長に取り組むこと」が必要であり、自分が幸せになる礎だと信じています。

過去から学び、今を生きて、未来に繋げる生き方を身に付けていきたいと思っています。

利用者：ケイ

なぜか佐賀のあるスタッフに詐欺師やら悪徳ギャンブラーやら言われ、最終的にはどんな些細なことでも疑ってかかって来られます。最近では私を見るだけで警戒し、ソーシャルディスタンスなどと訳の分からない事を口走り、私が常に何かしてないかを観察されるようになりました。コーヒーを作るにしても料理をするにしても・・・とても心外です。何も悪いことしてないのに・・・

僕は現在、佐賀の施設に通所で通っています。施設に繋がって4ヶ月目になります。幼少期から親子関係は余り良いとは言えず、何か意見すると親に逆らうなや親に口答えするなと言われ、いつしか親と距離を取るようになり、妹とも距離をとり、中学に入れば、唯一部活が心の支えというか逃げ口になりました。その間も紆余曲折ありましたが、家にも居場所はないし、今できることが出来るならと全寮制の高校に行きました。高校卒業間近、進学するか就職するかで親ともめ、自分は就職したかったのですが、親は大学行けと猛反対。そんなある日母親の浮気現場を目撃し、ショックから家を出ることを決意し、大阪の大学へ進学しました。その頃からギャンブル(自分はスロットとパチンコ)をするようになりました。

今年37歳になりますが、18歳からギャンブルを始め、気付けば18年間というギャンブルをやっていなかった期間と同じ期間、ギャンブルをやっていました。20歳頃にはすでにギャンブルで借金があり、これまでに家庭内窃盗、友人からお金を騙し取る、詐欺行為、仕事先の売上金を騙し取る、横領等、数々の事をやってきました。大学時代はギャンブルのために、電気やガスが止まるのは当たり前で飲まず食わずの生活をしたこともあります。

真冬の寒い中でも水でお風呂に入ったり、毛布にくるまって寒さをしのいだりもしました。その頃から何度も止めたいとかやらないでおこうなどと思ったこともあります。でも最終的にはお金の囚われてギャンブルをやり続けるという悪循環に陥っていました。自分一人では止めることも出来ず、今に至ります。

4年前、ギャンブルによる借金が原因で一度クリニックを受診し、自助グループにも繋がりました。しかし、クリニックは3ヶ月ほど、自助グループに至っては3回ほどしか行きませんでした。当時の私は、いつかはまたギャンブルがやれるとかいつかはコントロールが出来るようになるなどと甘い考えを持っていました。おかげでクリニックや自助グループに繋がる前よりもひどくなり、それまでよりもギャンブルが止まらなくなり、1ヶ月間で行かない日は数日になり、家庭内窃盗は当たり前で人を騙してお金を作ったり、人の物を売ったりなど、犯罪行為もひどくなり、借金も増えて行きました。最後は携帯で物を買って、売っては金に換えてギャンブルや生活に充てて気付けば3ヶ月で30万以上に膨れ上がり、携帯も止まりました。携帯代や借金の一部は親に払ってもらい、その時に、この歳になってこのままではもうダメだと思い、クリニックに電話をし、助けを求めました。

自分を冷静に振り返ったときに、ギャンブルをやっていない年数と同じ年数をギャンブルと共に生き、ギャンブルに溺れていたんだと気付きました。

クリニックを受診した時に、最初は施設に入寮することを勧められましたが、私の諸々の事情により、色々とお話しをして通所を提案して頂きました。その時に迷いもなく「はい、お願いします。」と返事をしている自分がいました。通所の条件としてまずは3ヶ月間施設生活、ミーティング中心の生活に切り替え、その合間に仕事をし、ギャンブルに行く時間を作らないという所に重点を置く事でした。

通所を始めた頃は、施設の人みんな寮生だし、自分は通所なのでどんな目で見られるのかとか特別扱いされるんじゃないかと不安もありました。私自身、寮生だろうが通所だろうが施設生活を送る上では同じように扱って欲しいと思っていました。そんな不安は1ヶ月ほどで消え去りました。今は素敵な仲間達に恵まれ、充実した毎日を送っています。



初めて施設に行ったときに話しかけてくれた仲間のサポートや4年前自助グループに行ったときに居た方が、今は佐賀のスタッフとして働いていて、私のことを覚えていてくれたこと(今のアノニマスネームはこのスタッフが命名してくれた)、私と同じように通所で熱心に1年間通い続けて回復し続けている先行く仲間の存在、切磋琢磨し、一緒に命がけでがんばって闘っている仲間の存在が、自分のがんばれている力の源です。

3ヶ月経って徐々に今まで通りの生活に戻していく、ミーティングの時間や施設生活の時間を徐々に減らしてとって思っていたのですが、7月末に仕事が一段落した開放感からスリッパそうになったときに、まだまだ自分には早過ぎ

ると悟りました。お陰で今は、これまでの自分を活かした新たな仕事を考えるようになったり、それに活かす資格を取ろうかな?と新たな目標も出来ました。

4ヶ月目に入りましたが、これまで通り、きちんとミーティングに参加し、出来るだけ多くの時間を施設や仲間と共に過ごし、自助グループも参加出来る日は必ず参加するという初心の心を忘れず取り組み、新たな目標への活力にしたいと思います。

私には、過去の自分を話し、過去には戻ったらダメなんだという自己暗示をかける、自分自身を自分自身でマインドコントロールする事が出来るミーティングが必要だという事もこの3ヶ月間で感じました。これからも回復し続けるためにがんばります!

利用者：ユウダイ



佐賀ダルクに入所して7カ月となりました。ダルクに繋がる前は、強迫的なギャンブルにより精神的にボロボロの状態でした。もう自分の力ではギャンブルを止めることが出来ませんでしたし、この先自分はどう生きていけないんじゃないかとさえ思っていました。

26年間頼り続け、迷惑をかけ続けた両親に距離を取られた事が自分の中で一番堪えました。しかし、あのまま両親に依存して生きていたら本当にどうしようもない人間になっていたのでは、両親の判断と行動に今は感謝しています。

ダルクでの毎日は充実していますが、決して楽なものではありません。自分の回復、人間関係、施設のプログラム等々、考えないといけないこと、やらなければいけないことが山ほどあります。しかし、大変な分だけ回復もしているとも思います。今までの26年間は、自分の事だけを考えて生きてきました。自分の事に全集中してる分、ある程度の結果はだせたのですが、人は離れていきました。冷静に考えてみると、当たり前の事です。自分の利益の事だけを考えている人を好きになる人はそうそういません。しかし、自分にとっては人の事を考えて生きる事は極めて難しく、毎日困難、試練の連続です。

ですが、26年間自分の事だけを考えて生きてきた結果がギャンブル依存症だったので、ここで生き方を大きく変えないといけません。気を引き締めて、回復、成長して生きたいと思います。

利用者：ピース



今の施設に入所させて頂いて、早いもので5カ月経ちます。最初の頃は、右も左も分からずに、、、目の前の出来事や物事に、いっぱいいっぱいでした。今は、ギャンブルをやっていた時に比べて、明るく楽しく毎日が過ごせていますし、色々過去の記憶がよみがえったりもしていて、嬉しいのです。なんで、こういう風にポジティブになれたかというのと、、、

理由はざっくり分けると3つあります。ひとつは、「仲間」の存在。2つ目は、「毎日のミーティング」。3つ目は、「自主プログラム」の存在があります。特に自主プロでは、みんなで話し合っ決めて、色々なことをやって遊ぶんですが、、、これが自由でいて、それでいて楽しいです！ギャンブルをやっていた時の自分からは、フットサル、サーフィン、川遊びなどをしている自分は想像もつかない事でした。あと、もうひとつ最近の楽しみがあります。それは、「料理当番」です。毎週1回、昼と夕方方の料理を作るのですが、人数が20～25人前ぐらいで、結構、大変と言えば大変です。でも、、、仲間と協力しあって役割分担をし、和気あいあいとワイワイガヤガヤするのが、とっても楽しいです。そして何よりも出来たご飯を、「おいしい、美味しい」と食べてくれる方がいらっしやると、メチャクチャ嬉しいです！

回復への道しるべは、人それぞれで、様々な方法があるとは思いますが、、、自分の中では、「楽しみながら、明るく、元気に、前向きに!!!!」を合い言葉にして、成長して生きたいと想っております。それでは、今日1日、良い1日を!ごきげんよう~~~~♪

利用者：ユウヤ



こーんに一ちはー!! どーも、どーも薬物依存症のユウヤです。24才。

私は14歳ごろから薬物に興味をもち始めて、薬物を使用し気づけば、依存症になっていました。

23歳の時にDARCに繋がり入所しました。DARCに入所したての時、周りの人達と上手く関わることが出来なかった・・・自信もなかった・・・。毎日、薬物の事について、ミーティングをし薬物の使用が止まっている・・・。薬物を止めた・・・。

DARCに入所してサーフィン、サップ、スキムボードにチャレンジした。はじめたてのころは、激しい荒波にのまれたり、すっころんだりして、なかなか上手いこと波に乗ってすべることができなかつたし、あまり楽しくなかつた。回数を重ねていくうちに上達していき、だんだんと楽しくなりました。夏は、キャンプに出かけ、バーベキューをしたり、ジェットスキーで遊んだりした。サウナで大量の汗をかいて、川に飛び込み、体を冷やしたりして、気持ちよかったです。海では、モリで魚をついて捕食したりサザエを取って食べたりした。すごくおいしかったです。ジェットスキーで遊んだときは、MARBLE浮き輪をジェットスキーで引いて、ものすごいスピー

ドで海面をすべって遊び、MARBLE浮き輪から振り落とされないようにしがみついておくことが大変でした。顔に水しぶきがあたるのが少し痛かったです(T_T)/~~~。MARBLE浮き輪から振り落とされたとき、何メートルも吹っ飛ばされて、海面を水切り石みたいに跳ねていき怖かったけど楽しくて、おもしろかったです。(爆笑)

仲間達といろいろな交流があり、協力してテントを立てたりする事が大変でした。

最近は、沖縄県の伝統芸能エイサーにチャレンジしています。エイサー独特の動きがなかなか覚えられなくて思うように体が動かなく難しいが楽しくやれています。イーヤーサーサー(笑)

いろいろチャレンジしているうちに薬物の事を忘れていた自分がいて、元薬中でも『やれば、できる。』と思い『神がくれた新しい人生のセカンドチャンスだ』と思いました。

なんやかんや色々としているうちにDARCに入所して10ヶ月がたち1年のクリーンまであと少しです。今後これからも薬物を使用せずクリーンを伸ばしていきたいと思い「少しなら」「あと一回」という欲求に打ち勝っていき薬物抜きをの人生を送りたいと思います。