



佐賀 DARC 代表 松尾 周

35度を越えるような暑い日が長く続いたかと思えば、台風による大雨、隣を流れるクリークが溢れるのではと心配をしていましたが、何事も無く佐賀 DARC のメンバー達も元気に過ごしています。少しばかり涼しくなり、これでエアコンもつけなくてよくなるなど電気代の心配がひとつ軽くなりました。



8月の佐賀 DARC は、7月に続き海水浴やキャンプと楽しむプログラムが充実していました。隣県の九州 DARC や長崎 DARC, ARC (アルコール依存症回復施設) との合同で行うイベントに参加することができ、おおいに楽しみ、回復の機会も与えられています。

50名近くの依存症の仲間が集ると、初めての仲間に緊張し調子を崩す仲間、特定の仲間としか関われない仲間、テンションあがりすぎる仲間、色んな姿があります。

しらふになっても、逆にしらふになって、初めて自分の生き辛さに気づき楽しめないもどかしさを感じたりもします。

少しクリーンの長くなった仲間が、心の底から楽しんで弾けている姿は、自分もあんな風楽しんでみたいと思わせてくれたものでした、最初は楽しむことすらプログラムだから楽しまなきゃとやっていた時期もありました。

普段、少人数でプログラムを行っている、佐賀 DARC のメンバーにとっては、別の施設のメンバーとのフェローシップはたくさんの回復の為の刺激になったようです。楽しめないところに回復は無いと普段から伝えています。

7月も8月も笑顔の多い日々をすごせていると思います、先月のニュースレターにも、「遊んでばかりとお叱りを受けそうですが」と書いていたところ、あるご家族の方から「薬物を使い続けて、止めることができなくて、ずっと苦しんできたから思いっきり楽しませてください」と言葉を頂き、ご家族もずっと笑顔が見たかったんだろ うなど



思いつつ、辿り着いたときには表情も固まり感情を現すことの無かった仲間が釣りにバーベキューにいつも笑顔で声をかけてくれる変化に仲間の力の大きさを再確認させられます。

仲間の笑顔は仲間に伝染するようです。

楽しむばかりでもありません、日々のミーティングでも職員の自分が、みんな真面目すぎだなあと思うくらい真剣に取り組んでいます、自分の過去を振り返る作業は苦しいものでしたが、毎日のミーティングでの変わりたいという仲間のやる気に私自身も引っ張って



Drug Addiction Rehabilitation Center



もらっているようです。

1日2～3回のミーティングも、苦しいばかりではなかなかやる気が起こらないのですが、楽しむことはミーティングにも良い効果を与えてくれている気がします。

先月、リユースパソコンの寄贈プログラムでパソコンを3台、それに合わせて福岡の保護観察所と支援者の方からモニターを頂きました。さくらフリースクール（通信制高校サポート校）からノートパソコンを頂きました。

現代社会では使えてあたりまえのパソコンですが、今まで薬を使い続けた仲間、刑務所へ出たり入ったりの仲間と、使い方が分からない、分からないとすら

言えなかった仲間達も多いのです。

頂いたパソコンに恐る恐る触れ始め、タイピングを少しずつ最初は濁音も小文字も打てません。

「じゃ」ってどうやって入力するんですかね？仲間になら聞いても恥ずかしくありません。

最近では、音楽をダウンロードしてみたい…DVDをやいてみたい…○○動画を見てみたい…とやりたいことが増えてきました、仲間聞くことが出来るようになりました。

今は忙しそうだからとあれこれ気を使ったり、教えてもらうことや、ものを頼むことなんかも苦手ですが教わることが平気になります。

普段の生活の中で、しらふで生きること自体がプログラムになっています。

パソコンを覚えることも、出来ることが少しずつ増えていくことも、自己肯定感を高めてくれ楽しむ幅も広がります。

先日はソファも頂きました、ここはDARCなのかと驚くような立派なソファです。快適な生活を送る中であの頃には戻りたくない普通の暮らしに喜びを感じます。

「感謝だなあ」と仲間の口からこぼれる、感じる事を始めた、回復していつているようです。

肥前精神医療センターや保育園のお祭りで綿菓子を、販売したり、子供達とスポーツをしたり、喜んでもらえる必要とされる経験も。

見回すと多くの支援者の方からたくさんの回復に役立つものを与えられていることに心より感謝しています。

「いるだけで変わるから」と入寮したばかりの頃に言われたことがありました、今後も仲間の回復出来る場所を存続していけることを願っています。

佐賀 DARC では、日々プログラムを実践しています。



薬物依存症 M

こんにちはアディクトのMです。
前回のニュースレターでは薬物を使い始めた頃の事を簡単に書かせていただきましたが、今回はダルクにつながった頃の事を話したいと思います。

約4年前に大阪でダルクとは別の中間施設を退寮して一人暮らしを始めました。1人暮らしを始めてから3DCADの学校（職業訓練校）に行き始めて卒業しました。

それから通信制の高校に入学して学校に通い始めました。

友達も沢山でき彼女もできました、彼女とは遠距離恋愛で月1位のペースで会っていました。

自助グループもグループ任せ、週一でミーティング会場を開いていて、月一で病院にメッセージにも行っていました、一日一日が充実していました。

しかしそのうちに、グループのメンバーともめてしまい、そのグループを他の仲間に引き継いでもらう事になり、ミーティングには行かなくなっていました。

スリップをしたのもその頃で、最初は軽く晩酌程度でしたが、そのうちにアルコールと処方薬、市販薬を使うようになり体がしんどく成ると離脱入院をしていて、病院には毎日通院で点滴を打ちにっていました。

そんな状態で高校と掛け持ちでヘルパー2級の資格（職業訓練校）に通い始めました、ヘルパーの試験は受かったものの遅刻や欠席が多く、授業日数が足らなくて卒業できませんでした。

そのうちにガスを使う様になり、学校や病院にも行かなくなり、自分の身の回りの事も出来なくなりだしてしまいました。

ガスを1日中使う様になり、引きこもっていました。彼女に1日1000円での金銭管理をしてもらっていて、そのお金をほとんどをガスに使っていて、それでも足りなくてたまにガスを万引していました。

そのうちに彼女と母親が僕の様子がおかしいということで、大家さんに様子を見に行ってもらえないかと大家さんに頼んだらしく、夜遅くガスを使っている所に大家さんが部屋に入ってきて、ガスを使っていることが大家さんにばれました、その時部屋には使い終わったガス缶が100本位ありました。

それでもガスは止まらなく使い続けていると、母親が大阪へ出て来ました。そして大家さんから母親にガスは危ないのでマンションから出て行ってくれと伝えられました。

母親に連れられて病院に2週間入院しました。彼女とも次におかしくなったら別れる事となっていて彼女にもふられました。

退院して大家さんに謝りに行き引き続きマンションに住ませてもらえるように許してもらいましたが直ぐにまたガスを使い始めていました。

毎日連続でガスを使い続けているうちに、身体がだるくなり動けなく成って倒れ込んでいる所に従兄が部屋に来て救急車を呼ばれ病院に運ばれました、その翌日に再び母親が大阪へ出て来て病院は退院しました。

もちろん大家さんにはガスの事がバレていて、もう許してはもらえずに今月いっぱいマンションから出て行ってくれとの事でした。仕方なく地元に戻る事しかできず、薬を使い続けた結果僕は約三年間で大阪での生活を失う事と成りました（涙）

地元に戻ってもガスは止まりませんでした。地元の病院に行くのと佐賀県の病院を紹介されて、去年の11月1日に佐賀県のH病院に入院する事になりました。

それから8カ月の間に5回入退院を繰り返しました。退院すると直ぐにまたガスを使っていました。3度目の入院の時に退院するとともに北九州DARCにつながったのですが2週間位して逃げ出し家に帰りました。

入退院するなかで入院中僕はカップラーメンにとらわれていて消灯過ぎるとカップラーメンを食べ始め、



Drug Addiction Rehabilitation Center

1日に2～4個食べていました、1つ食べるとスイッチが入り止まらなく成っていました。(最高7個食べた事もあります) そのおかげで体重が13^キ増えました(涙)

病院のプログラムのなかには週1で佐賀DARCのメッセージも入っていました。僕は病院のプログラムを受けても、先生や看護師に退院したら施設につながった方がいいと言われても、佐賀DARCの仲間にも「うちにくる」と言われても僕は止める気なんて無かったし、施設なんて絶対つながらないと言いはっていました。

5度目の退院の時に先生から「次に入院してきたら施設に行こうね」、と言われて退院しました。退院してもまた直ぐにガスを使い始めました。退院して10日位で身体がしんどくなり、あれだけ施設にはつながらないと思っていたのに、入院中に佐賀DARCの仲間から「うちに来る」というのがあたまからはなれず佐賀DARCに電話をしました。

そして次の日の6月10日に佐賀DARCに入寮となりましたが、入寮して次の日には携帯電話を解約するのが嫌でDARCを出て家に帰りますと言っていました、代表と話した結果「じゃあ分かった携帯を解約しなかったらこのままダルクにいるんだな」と言われ「はい」と答え、その場は収まりましたが、家に帰りたい気持ちは僕の中から完全には消えずに過ごしていました。

そんな状態のなか追い打ちをかけるようにニュースレターの原稿の依頼がきました、それが嫌で僕の帰りたい病のスイッチが完全にONに切り替わったのです、そして7月2日仲間に「煙草を買いに行ってきます」と言いDARCを飛び出しました。

DARCを出て近くの煙草屋に行き、ガスを買って公園に行きガスを3本吸いました、そしてコンビニに行き缶チューハイを買い、缶チューハイを片手にバス停まで行き、バスに乗って佐賀駅まで行きました、佐賀駅でまた缶チューハイを3本買って、電車に乗り缶チューハイを飲みながら家に向いました。

地元の駅に着くとタクシーに乗りガスを買って行って家に帰りガスを吸っていました。しばらくすると母親が来て「代表から電話があり、心配しているから電話しなさい」と言われ、母親が代表に電話を繋ぎ、嫌々ながらも電話をかわりました、代表に「荷物だけ取りに行ってDARCを出ます」とは言えず、次の日にDARCに戻る事と成ったのですが、僕は戻らずにガスを吸っていました。母親にDARCに戻りなさいと言われ、入院していた親父も帰って来てDARCに戻りなさいと言われ、泣く泣くDARCに戻る事にしました(DARCしか行き場所が無いと感じている自分とそれだけは認めたくない自分がいましたが「しょうがないか」という気持ちでした)、7月4日、家を出る直前までガスを吸っていてDARCに戻る車の中では缶ビールを飲んでいました。

車の中で「仲間にどんな顔して会えばいいのだろう、なんて言えばいいのだろう」と悩んでいました。PM9:30位に仲間と待ち合わせの場所に着くともう仲間達は待っていて、車から降りると仲間2人も車から降りてきて「お帰り～」と笑顔で迎えてくれました、ホッとしました。

入院してなんとか1カ月ガスが止まるくらいだったのに、DARCに戻り、ガスを止め、クリーンが2カ月を過ぎる事ができました。

「絶対に手放したくないし減らしたくもない」と思っていた処方薬も、今は「処方薬を止めて行きたい」という気持ちに変わり、病院の先生にお任せして処方薬も徐々に減らすことができます。

1度は嫌で逃げ出したニュースレターの原稿も、今は嫌々ながらも逃げずに原稿に立ち向かっている自分がいます。

そんな感じで今は何かにとられることも無くのんびりとDARCでのクリーンな生活を送らせてもらっています。

最近の悩み事と言えば、入院中に13^キ太ったお腹の脂肪が落ちない、という事と(毎日腹筋頑張っています)朝起きれないということです。(毎日2度寝3度寝しながらでも頑張っています)薬物を使っていた頃に比べれば嬉しい悩み事ですよ(笑)ありがとうございました。



薬物依存症 まこちゃん

みなさんこんにちは依存症のまこです。
先日8月11日12日の日程で九州ダルクと長崎ダルク、そして僕たち佐賀ダルクの合同キャンプで長崎へ行ってきました。
僕たち3人は前日から前乗りして10日に一足早く現地入りしました。

南島原市の前浜海水浴場という所で、仲間の息子さんも加わって、4人でまずテントを張り、水着に着替えると早速海に飛び込みました。
泳げない僕は首の下まで海に浸かり、寄せては返す波に身を任せながら、ただぼんやりと水平線を見つめて、胸の底から湧きあがってくる解放感に酔い痴れてました。
その後は、みんなで砂浜から投げ釣りです。

久しぶりでしたがキスが沢山釣れて面白かったです。
気が付くと陽が傾き始め、水平線に沈んでゆく夕陽が放つ幾筋もの光のグラデーションは圧巻で、みんな言葉を忘れたかのように見入ってました。

夜になるとランタンに火を灯してバーベキューの始まりです。
アルコール無しのバーベキューなんて小学校の時以来でした。
小浜温泉で風呂に浸かりサッパリした後は、ビーチチェアに座って砂浜から波の音をバックに満天の星空を見上げて、そのあまりの壮大さに息を呑み、降ってきそうな星空を時が経つのも忘れていつまでも見入っていました。
流れ星も見つけたし寝るのがもったいない位の夜でした。

2日目は他の仲間達とも合流して夕方まで海で遊び、この日の泊まりはバンガローでした。バーベキューの準備が始まった頃から僕の調子が狂い出して、いつもの不安神経症ですが、本当は顔を上げるのさえ辛いんだけどギリギリになるまで平静を装ってしまう所があって、そういう時は上手く笑えなくて後で写真を見ても笑顔の形に歪んでる引きつった顔が貼り付いてるみたいで嫌いです。折角のバーベキューも少し喉を通らず楽しめなくて損してしまいました。

翌朝の朝食はホットドックとコーヒーでしたが、あんなに美味しいホットドックは気がします。

それから諫早市の結ヶ浜海水浴場へ移動し、僕は波打ち際で遊んでいたのですが仲間を砂に埋めたり、騒いでる仲間達を眺めてたりの幸せな一時でした。
このキャンプから帰ってきて精神的にも良い状態が続いています。覚せい剤を使わずにいるだけで心も体もこんなに自由でいられるんだって事に気付かされたからです。その反面薬物の前での自分の無力さには恐れも感じています。それでも薬を使わない事を選択できるようになったのは自分の底突きの経験もありますが仲間と過ごす時間から得られる気付きのお陰なのです。独りだったら変わるきっかけさえ見つけられなかったと思います。

今は自分に関わる全ての事に感謝の気持ちで一杯です。

初めて食べた

