



むつごろう便  
佐賀ダルク



佐賀 DARC

代表 松尾 周

早いもので、今年も残すところ20日あまりとなりました。

佐賀も、日に日に寒さを増していて朝夕はストーブに火を入れるようになりました。そんななかですが、入寮者の仲間達は風邪

を引くこともなく元気に毎日のプログラムを実践しています。

今年最後のニュースレターになるんだなと思いつつ、日々雑事におわれ振り返ることができない今年一年を改めて振り返っています。

4月に佐賀へ来てから物凄く密度の濃い、長い時間が過ぎているような気がしていたのですが、指折り数えてみてまだ8ヶ月しか過ぎているのかと改めて感じています。

佐賀で暮らし始めた頃、どんな仲間が来ることになるのだろうと、一人不安を抱えて過ごし、最初の入寮の仲間が来てからは「夜になると死にたくなる…」と毎日訴える仲間と共に二個一のように片時も離れず話し行動し、6月に新しい仲間、仲間の為に毎日食事を作ったり、日常生活のあらゆることを共に行い、ミーティングへ通い。

初め処方薬で朝起きることがやっとだった仲間が、処方薬も少しずつ減っていくごとに日常生活の事を覚えてくれ、食事仲間同士で食べたいものを相談し、パソコンでレシピを検索し新しいメニューが増えていくのを楽しんでいる姿を見せてくれています。

7月の京都へのコンベンションへの参加や、その前後欲求を持って余り飛び出してしまった仲間に関心を持って自分の無力さを気づかされ、仲間の為に祈ることを与えられ、毎回無事に使わず帰ってきてくれたことに喜び。

楽しんでほしいと、夏はよく遊びました。海や川へ。

楽しめなかった仲間が、笑顔を取り戻し、普段はプログラムに無関心な仲間が楽しめない仲間のサポートの手助けをし笑いの中心にいることに皆必要な仲間達だと見せてくれました。

良いことばかりじゃありません、問題が起こることも仲間同士でうまくいかないことも起こります。

毎日の生活自体がプログラムだと、回復に必要な事は黙っていても与えてもらえるんだなと仲間達を見ていると感じさせてくれます。



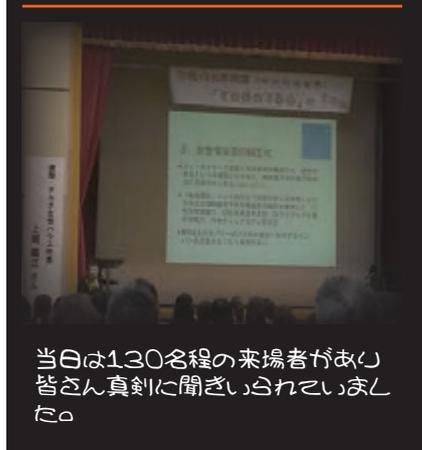
講師 大嶋さん 上岡さん

女性の依存問題



パネルディスカッション

「その後の不自由」のその後



当日は130名程の来場者があり  
皆さん真剣に聞き入れられていました。

11月には新しい仲間も増え、メンバーの入れ替わりも無く皆クリーンな生活をおくっていること自体奇跡なのでしょう、たどり着いたばかりの頃から見ている仲間の今を見ると、そう思わずにはいられません、感謝なことですね。

それでも、まだまだ仲間の病気が心配でDARCをあけて出かけることが出来ない自分がいたりもします。とにかくゆっくりした時間とプログラムの中で「暇だ～」と言っている仲間達の中、せかせかと落ち着かずお任せと信じることにかけて至らないのも自分自身かもしれません。

月末になると水光熱費や家賃など、苦手なお金のことにも頭を悩まされました。

多くの方のご支援に支えていただければ乗り越えてこれなかったことで、佐賀DARCに関わっていただけた方、関心を持って頂いた方の善意を毎月感謝せずにはおれません、本当にありがとうございます。

仲間の回復の場所も、最初の頃と比べると随分と生活感にあふれ生活しやすいものとかわっています。

11月に行ったセミナーも大盛況で、多くの方がご来場下さいました。

関わっていただいた方々、ありがとうございました。アンケート用紙には感謝と今後も開催して欲しいと多くの言葉を頂きました。

相談件数もかなり増えており多くの方が電話やDARCを訪れられました。

4月にこられた方が、最近自助グループへ繋がりながら回復を目指し「命を助けられました」と言われました。

佐賀から他県のDARCで回復している仲間の姿も見せてもらっています。

少しずつの変化ですが、DARCが回復の場所として回復のメッセージを伝える場所として実を結んでいることを振り返ることができています。

回復とは本当に良いものだと、仲間たちが気づかせてくれます。自分が与えてもらったものを渡していく機会を、与えてくれる大切な仲間達が佐賀DARCにはいます。

今後も仲間と共に、温かい回復の場所を存続していこうと思っています。

感謝の内に



こんにちは、依存症のつよぼんです。

私は、施設に来る前は20年間薬物を使い続けていました。今までは幻覚や幻聴も見たり聞いたりしたことも無く、自分は薬物を上手くコントロール出来ると思っていましたが、ある日、友達の家から盗聴器やら盗撮器が出てきてから妄想が出てきて「自分は殺される」という妄想にとりつかれてしまい「家の中にガスをまかれてしまった」という幻覚を見て家から飛び出し、近所の家を駆け込み「胸が痛いので救急車を呼んでください」と言って救急車が来るまでもガスをまく人の幻覚を見てそこでも騒いでいるところに救急車が来ました。

乗り込みましたが救急車の中でもガスをまく人の幻覚を見て、中でも暴れてしまい運転手のシートを蹴飛ばしていました。病院に着いたら精神病院に運ばれていて「なんで自分は胸が痛いのに精神病院に運ぶんだ、普通の病院に運んでくれ」と言って普通病院に着いて救急車のドアが開いて歩いて直ぐに倒れてしまい意識が戻ったら病院のベットに縛られていました。

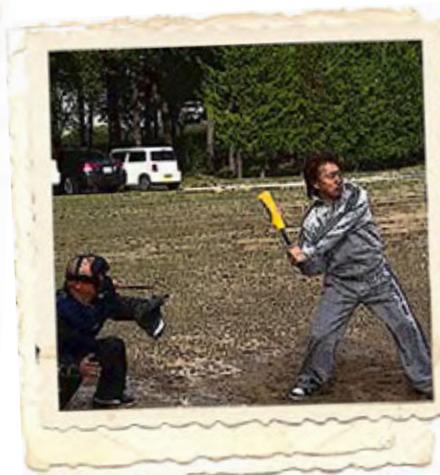
病院を退院した日にまたクスリを使っても大丈夫だと思い、使ってしまいましたが、胸が苦しくなりパニックになり神様に祈ったりしながらも、自分は大丈夫だと自分に言い聞かせながら結局は施設の電話番号を調べて繋がることができました。

施設に繋がり早ひと月になりますが、来て3日位は体の震えがとまらずにいました、何故体が震えているのかも分からずにいましたが、考えて見れば自分は怖いのだと思います、今まで問題があっても怖いとは思いませんでした。

でも今は実際に体が震え、「子供の様に怯えて居る自分がそこには居ます。」

施設では移動が自転車ですので、びっくりしてしまいました。自転車に乗るのは自分にとっては何十年かぶり、しかも、自分は足が悪くて歩くのも遅くて、でも仲間の気遣いもあり、リハビリにもなり、今はかなり乗れるようになりました。今では、色々な事を落ち着いて考えることも出来ますし、ミーティングで仲間の話を聞きながら、自分だけでは無いのだと知り、かなり元気をもらうことができました。また、ミーティングでの話しで共感できる話も多く施設で今は仲間に本当に感謝しています、ありがとうございます。

薬物依存症  
つよぼん



九州 DARC、佐賀 DARC、長崎 DARC 合同で福岡の神父様チームとソフトボールの試合を行いました。

整列して「主の祈り」から試合開始です。

残念ながらここ最近勝てた試しがありません、悔しい限りです。

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11月23日に小城市の清水の滝に仲間と行って来ました。  
それより数日前、別の機会でここを訪れた仲間が、良かったから僕たちにも見せてあげたいと言い出して行くことになりました。

ここは全国名水百選に数えられる程水がきれいな所なのだそうです。その滝とそこら中がライトアップされていて凄かったと仲間が言うので僕たちも楽しみにしていました。

当日は近くまで車で行きシャトルバスで現地に入りました。  
バスを降りて歩くのですが、さすが清流、滝へと続く道には鯉料理を食べさせる店が軒を連ね、その店構えに妙に郷愁を覚えたりしました。

敷地の中に入るとまず目に映ったのはチラチラと揺れる無数の竹灯籠の灯りでした。  
滝へと続く散策路は光の海で、投光器でライトアップされた滝も紅葉も暗闇に浮かび上がり、無数に広がる竹灯籠の灯りが織り成す景色は幻想的で圧巻でした。

僕も半年前は道端の景色に目が行く程の心の余裕はありませんでした。興味のある物以外、何を見ても心を動かされる事などあまり無く

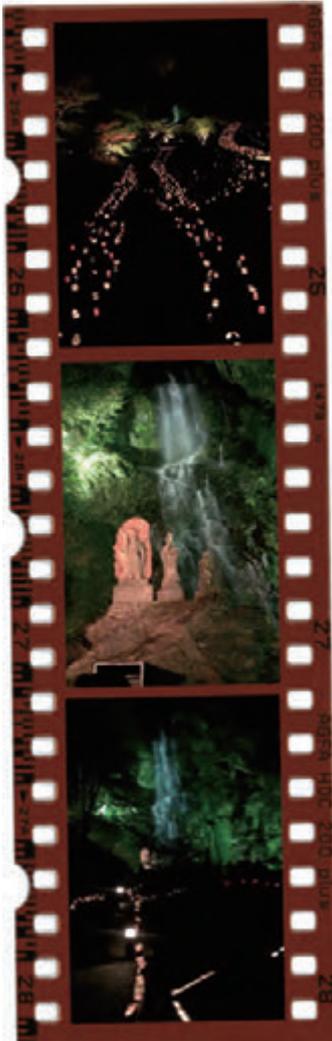
いつからこんなふうになってしまったんだろう、僕は元々感受性が乏しいのか、過去のトラウマのせいで自閉的になっているからなのか、

ずっと自分のことは嫌いだったし、自分が息をしてることさえたまらなくいまいましかったりして舌打ちばかりしていました。

自分ほど当てにならない奴はいないと思ってたし、調子が悪い時など僕の周りで起きること全てが茶番に思えたりして冷め切っていました。

半年前、その頃はちょうど彼岸花がたくさん咲いてたのですが、車を運転している仲間に「あそこ見て！」と声を掛けられてはじめて気づく有様で、花を見つけたその仲間の心はなんて豊かなんだろうってとても羨ましかったのを覚えています。

今、プログラムで「受け入れる」ということを意識してやっています。嫌いで受け入れられなかった自分のことも許せるようになりました。ありのままでもいいんだっていつも自分に言い聞かせてます。この頃は感謝できることが増えました。感動に心が震える事もありますがそれも自分を大切に出来るようになったからだと思います。心が感じるままでもいいのかなって思っています。ありがとうございました。



## 薬物依存症

## M

こんにちはアディクトのMです。

DARCでの夕食は、みんなでメニューを考えてみんなで作り、みんなで一緒に食べていますが、たまに外食に出掛けたりします。

みんなで考えてどんな料理を作っているかというと、ココナッツカレー、キーマカレー、ハヤシライス、クリームシチュー、レバニラ炒め、チキン南蛮、唐揚げ、豚キムチ、ハンバーグ、

チャンポン、鍋、肉うどん、マーボ豆腐、マーボ茄子、おでん、酢豚、豚カツ、パスタ、お好み焼き、チンジャーソース、餃子、和食（秋刀魚の塩焼き&味噌汁 or 豚汁&かぼちやの煮つけ）、などが定番メニューになっていて、それプラスキャベツをベースとした野菜サラダ&キャベツの芯などを使った野菜スープがお決まりのメニューとなっていて、たまにきんぴらごぼうを仲間が作ってくれます。これらのメニューはだいたい1人でも作れるようになりました。

だいたい月1のペースで皆で何を食べたいのか相談し、焼き肉の食べ放題に行ったりするのですが、11月はしゃぶしゃぶの食べ放題に行ってきました。

入院している時に太った僕は、DARCでの食生活において昼食は毎日カップラーメンを食べていたのですがカップ麺は太るので（現にカップ麺の食べすぎで13kgふとりました）カップ麺は止めてそれ以外のものを食べたり、夕食に関してはみんながご飯をどんぶりで食べているところを僕は茶碗に少しだけご飯をついで食べたり、これ以上お腹が出ないように気を使って食べているのですが、食べ放題に行くと、つい食べてしまうんですよね（涙）

しゃぶしゃぶに行った時もそうです「今日は食べすぎに注意しよう」と思いつつもつい、食べ過ぎてしまっていて、食べることにコントロールがきかなくなっている訳ではないと思うのですが？「食べ放題だし食べなきゃ損する」、という気持ちに負けたのか、「今日ぐらいいいか」、という気持ちに負けたのかはわかりませんが、今日ぐらい良いだろう、という気持ちに負けているのだとしたら気を付けなければいけないな、と思いました。「ちょっとくらいなら大丈夫だろう、とかこれくらいなら大丈夫だろう」といった気持ちで僕はスリッパをしたので、そんな気持ちに気を付けなければならないのです。

でもみんなで一緒に食事をすると温かくて良いことですね（笑）そんな生活をDARCでは送らせてもらっています。ありがとうございました。



## 緊急支援のお願い

現在、佐賀DARCで使用している車が1月に車検となります。走行距離も17万キロを越えてあちこちに故障も出てきており、車検代もかなり料金がかかりますが、運営も厳しく大変に困っております、心苦しいお願いですが助けて頂けないでしょうか、皆様の温かいご支援をお待ちしております。

利用者の人数も増えてきつつあり新しい車も探しています、お心あたりのある方はご連絡をいただけないでしょうか宜しくお願いします。