

朝の風が



スルガダルク 代表 五十畑 修

「朝夕の風が 秋の訪れを感じる今日この頃です。みなさま如何お過ごしでしょうか？」

今月から消費増税ということで、タバコを吸うダルクの仲間たちは(喫煙率高いですね)大騒ぎです。この機会に禁煙を始めるとか?! たばこ代が値上がる前に多めに買いだめとか?。わたしも少し早めの喫煙スタートだったのですが…? 現在は吸わなくなって早 28 年になります。止め始めの時は強い渴望にリラップス(再使用)してしまいそうな時もありましたが、スモーク クリーンになった先輩方に会いに行き話を聞かせてもらったり、都内にあったニコチンアノニマス(ミーティングに通い出して 28 年前に 2 か月で無くなりました)に行ったりと必死でした。自分は本当にタバコをやめ続けられるんだろうかと不安になった時もありました、毎日 NA ミーティングに参加して話し続けました。当時ミーティング会場は禁煙の所は1つも無く、タバコを吸わない仲間もいませんでした。ある仲間は「ここは薬物を止めるミーティングなんだからイサムさんタバコのことは話さない方がいいんじゃないの?!」でも自分は 本当にタバコをやめたいし 12 ステップを実践すれば止めれると信じているんだと話しました。となりでポケットから(わかば)を取り出しライターで火を着けると深く吸込み自分の頬に煙をフーッと吹きかけました… 一瞬拳にチカラが入りましたが、笑顔で、「ありがと!」愛されていると感じます 感謝!

このあと自分がタバコを吸ったら、きっとこの仲間は拍手とハグで歓迎してくれるだろう! おかげさまで、それまであった強い渴望は無くなりスッキリしました。今でもあの夜のミーティングは忘れません。吸わなくなった自分のご褒美に家族と旅行に出かけます。もちろん電車や飛行機や美味しいレストランも全部禁煙です! みなさんのなかに、たばこを止めたいと思っている方がいたら、是非 12 ステップを使って今日一日ケムリのない日を始めてみてください! わたしの経験に興味あるかたがいらっしゃったら、わかちあいしましょう。 ~ イサム ~

今年の6月に還暦を迎えました。その誕生日の10日後、ダルクに繋がってのクリーン1年という事で多くの仲間祝って頂きました。

私が薬物を使い始めたのは、20才の頃ですから約40年もの長い間、薬を使い続けていた事になります。その間7回の懲役で約20年を刑務所の中で過ごしています。そして今回40年という年月を経てようやくダルクに辿り着くことが出来ました。昨年参加した仲間のバースデーはクリーン30年という事でした。私はその仲間と同年だったのですが、その仲間が回復に向かって戦っている頃、私は毎日薬を使い続けて、欲望のまま



| 2

に生きていたことになります。自分の間違いに長い間、気付くことが出来ずにいた事、今更ながら情けない思いです。正直、今回ダルクでお世話になると決める迄は、本気で薬を止めたいと思ったことは1度もありませんでした。自分自身「やめようとは思わないし、又、やめられへんわ!」と思い込んでいました。何度失敗しようとも、逮捕され、刑務所に行こうとも、それは薬が悪いのではなく、自分が悪いのだと、物事の本質を見極められずにいました。刑務所の中でも後悔ばかりで、反省はありませんでした。社会に出たら今度はこうしよう、ああしよう、と薬を使うことを前提の計画ばかりでした。しかし年令と共に刑務所自体が精神的にも肉体的にも辛くなったことから、「なんとかもう、刑務所には来ないようにしたい」と考えた時、それには薬から手を切るしかない、という考えに至りました。しかし今までの経験から、自分一人の力だけでは薬物に勝つことは難しい、と思い、以前知り合いから「本気で薬を止めたいと思った時は連絡してみ」と言って教えて貰っていた住所に手紙を書く事にしました。それはあるダルクの住所でした。私はワラにもすがる思いで、私の経験した薬物のこと、そしてそれによって我が身に起こったこと全て正直に書いて送りました。すると、すぐに返事が届き、その手紙には「薬物そして刑務所という負の連鎖から抜け出す為にダルクを選んだのであれば、是非お手伝いをさせてください!」と書いてありました。その手紙を読んだ時、私は「助かった」という思いと共に今まで張り詰めていた物がスーッと楽になった気がしました。

やっとの思いでダルクに辿り着き、多くの仲間と生活を共にして行く内に、皆一人一人それぞれ違う後悔や苦しみや悲しみを抱えていることを知り、そのことで「俺だけと違う」「俺よりもひどい人もいる」「今も苦しんでいる人も居てる」と思えるようになり、今まで不安や焦りばかりしかなかった私の心に、安心や落ち着きが芽生えてきたのです。自分よりも苦しんでいる人を見て安心するなんて、とても卑怯なやり方なのかも知れません。しかしそんなズルさも回復には必要なのかも知れない、と思うのです。

クスリを手に入れる為に母親がパートで働いてコツコツ貯めたへそくりで買った真珠のネックレスを売り飛ばしたり、妹の成人式の晴れ着を質に入れたり、友人の嫁と関係を持ったり、全く初めての人間にクスリを教えたり、本当に考えられないようなひどい事を平気で出来るクソ野郎でした。クソ野郎が生きてきたクソみたいな人生でした。クスリに全身ドブと漬かった人生、こんなどうしようもない私でも、ダルクに繋がった事で少しずつまっとうな生き方が出来るようになりました。しかし、回復の道を行く為とは言え、

今まで私が裏切り傷つけてきた多くの人々への謝罪や償いをほったらかしにしたままで良いのでしょうか？どうやらその答えは 12 ステップの中にあるようです。まだまだ 1 年、学ぶことは数多くあります。しかし焦らず、信じていこうと思います。使わない道を選ぶことが出来、そして回復に向けて共に歩む多くの仲間を得ることが出来た幸運に感謝しつつ振り向かず、前を向いて行きたいと思います。『過去は変えられないが未来は変えられる』そして『未来は今日から始まる…』その言葉を胸に一步一步進んでいきます。



「私の歩み」



スナちゃん

私は今、薬物依存症のリハビリ施設で生活しています。

私は 35 才位まで、薬物とは無縁の生活をしていました。18 才から仕事を始め、29 才の時に結婚をして間もなく女の子が生まれました。しかし結婚生活は長続きはせずに 34 才の時に離婚をしてしまいました。その時はとても寂しい思いもし、後悔もしましたが、2 人の間ではいつも喧嘩が耐える事がなかった為、これで相手も楽になれるかな？という気持ちも有りました。子供は母親が引き取りましたので、私は 1 人になってしまいました。偶には子供と合う事が出来ましたが、子供と会うと別れるのがつらくも有りました。そんな時に私は薬物と出会いました。私が出会った薬物は大麻で、毎週末、友達と海に遊びに行くようになり、その友達から教えてもらい、始めの頃は週末だけその友達から貰って吸っていましたが、1 人で居る時にも吸いたくしょうがなくなって行きました。そこで友達に頼んで大麻を分けて貰い、仕事から帰ってくると一服するようになっていきました。大麻を吸うと気分がリラックスして、とても楽しく時間を過ごす事が出来る様な気がして、寂しさからも開放される様な気がしていましたがそれは一時の事です。その後は段々と吸う量が増えていき、仕事の前にも一服する様になりました。流石に仕事中は吸いませんでしたが、仕事が終わるのを待って自宅に帰っては一服していました。違法薬物ですから警察に捕まってしまうかもしれないのに、辞められなくなってしまい、段々と拳動がおかしくなっていたのだと思います。



今では覚えていませんが、家族に対して何か訳の分からない言葉を言ってしまい、110 番通報されてしまい、その後は精神病院に行きました。自分がまさか精神病院に入院するとは思っても居なかったので大変ショックを受けましたし、仕事も出来なくなった事に、この先自分はどうになってしまうのか、不安で仕方がなかったです。

5 ヶ月ほど入院した後、今の施設に来たのですが、今思えば自分は病院からリハビリ施設へと来る事で、薬物依存から助けて貰ったと思っています。

今年に入って孫も生まれましたし、私はこのまま二度と違法薬物には手を出さない様に気をつけて生きて行こうと思っています。

今後誘惑が有ってもそれに負けない様に生きて行こうと思っています。



DARCの夏☀令和の夏☀



鯖解体ショー!



DARC合同キャンプin静波2019



☆編集後記:毎年恒例静波キャンプ、今年はなんと! 勇さんの釣り上げた生鯖が現れみんな大興奮! 鯖一匹解体ショーを他のお客さんも一緒になって、目の前で見て、キャンプ場みんなでお腹いっぱい最高のマグロ丼いただきました! 他にも BBQ や波乗り、釣りなど多くの仲間とシラフで楽しい時間を分かち合いました! (アンディ)



畑、はじめました！



浜松やらまいか！畑便り



地主さんに一から教わりながら土作りや



耕して、ウネを作り、苗を植えて



耕運機もお借りして、チャレンジ！

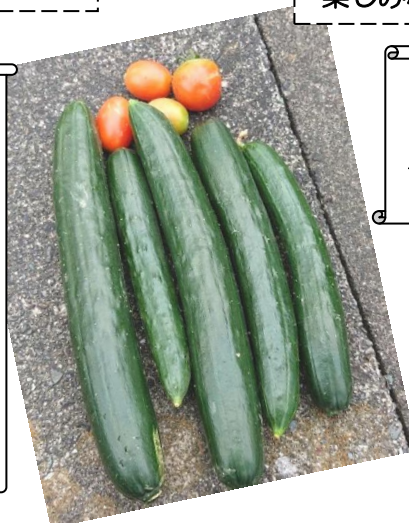


楽しみながら、みんなで頑張ってます！

海老芋



きゅうりとトマト



ゴーヤ



☆浜北の良い畑をご厚意でお貸し下さり、畑作りを一から始める仲間に色々教えていただき本当にありがとうございます！悪戦苦闘しながらもすくすく育つ野菜と共にみんな成長して行きたいと思えます。収穫を楽しみに、フォーラムでは、とれたて野菜をたくさん持っていきたくらいな～と思えます。今は他にも落花生やさつまいもやスイカ育てています。干し芋作りたいね、なんて仲間と妄想中(笑)
☆浜松ダルクホームページが出来ました！ <http://darc.floppy.jp/darc.main/> ご覧ください！

ホームページが出来ました！

DARC
神奈川



浜松



スルガ

