

か-ね-し-び-ん-の-か-お-り



はままつフラワーパーク@浜松 DARC の仲間たち

スルガダルク 代表 五十畑修



吹き抜ける風がなんとも心地よく感じる今日このごろ、みなさま いかがお過ごしでしょうか。

昨年に続き外出の自粛や生活リズムの変化、まだまだ慣れる感じではありませんが。必要以上に不安になったり、過剰に気にし過ぎたり過度のストレスを感じたりと、普通の人達でもそういった状態になることもあると思いますが、依存性の病気の仲間たちは日頃から同じ症状のような生きづらさを持ちながら生活しています。会場の都合で NA や AA のミーティングも行けなくて「朝から晩までずっと同じ仲間と居ると気が滅入る..」なんて言ってる仲間もいますが、そのおかげで、いままで一緒に入寮していて気づかなかったけど 案外真面目でプログラム一生懸命やる奴だったんだ? 普段は怠惰にへそ出して昼寝しかしてない部分しか目につかなかったけど、不器用ながらも、愚痴もこぼさず淡々と回復のスケジュールに取り組んでいたんだ! 仲間の凄くいいところ見れましたよ! なんて言ってました。好きでコロナウイルスに感染する人もいないでしょうし病気になった人を責めたり疎外したりなんてニュースを聞くと寂しいです。

今日まで仲間達にコロナウイルス感染したりというのは聞きませんが、毎年インフルエンザに感染して寝込んだり病院に行ったりするケースもなくなりました。お手洗いのあと手を洗うこともできなかった仲間も石鹸で手洗い消毒、マスクが出来るようになりました。あとはお片付けと 寝癖の髪を整えるトレーニングです。みなさまと一緒にこの苦しい状態を力あわせて乗り越えて生きましょう。

いつもわたしたちの理解と支援ありがとうございます。くれぐれもお体に気をつけて、健康にお過ごしください

いさむ



『これからの断酒』



カズ

皆さん。こんにちはアルコール依存症のカズです。

この度、施設長より円満退寮の了解を得て丸2年で退寮となりました。

正直2年という月日はあっという間で自分の中で「もっとやれることはあったのではないか?」「自分の回復は大丈夫か?」と考えてしまう時が現在多々あります。2年という月日で施設の生活が当たり前になり苦がなく酒を止め続けていられる環境から自分の力で酒を止めに行かなくてはならない事に不安を抱えています。

日々、クリーンを続け2年目で仕事をする、2年経ったら退寮すると自分は入寮した当初から決めていて、その為の行動を日々欠かさず行ってきました。特に努力したという事では無く酒を止めていて当たり前、任された事をこなして当たり前、仕事をしていて当たり前と自分には厳しくありたいと思い生活をしてきました。そうでなければ一人で今後やっていくのは無理ではないのかと予測をしていました。

この2年間、色々な事がありました。施設の生活に耐えれず退寮して行く人、スリップをする人、常識のない行動をする人、全てが自分の中で反面教師として写って見えていました。正直不快に思ったことも多々あります。しかし、依存症という病はそれほど厄介な病気でもあると痛感し考えさせられ自分の回復の一部となったこともあります。



飲酒欲求は入寮中に何度かありましたが、一度だけ本気で「飲んでしまおうか?」と入寮3カ月目位の時に思った事がありました、もちろんその時は飲みませんでしたがミーティングでその事を話す事で胸の中がスッキリし欲求が消え、初めてミーティングの力を実感した事を今でも覚えています。

施設の中でたくさんの仲間ができました。アルコール以外の仲間でも根底は一緒なのだと思わせてもらいました。入寮する前の自分には依存症の友達、仲間は一人もいませんでした。周りとは違う依存症の自分の気持ちが理解されない事に腹を立てたり、もの凄い孤独感に悩まされたりと常日頃から感じていました。

退寮してからも仲間との関わりやミーティングは大事にして行きたいと思っています。なぜなら回復を続けるには自分には必須だと考えているからです。





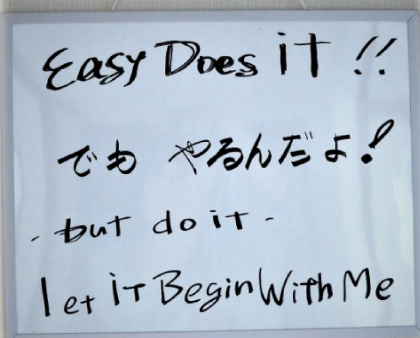
「自分という生き方」～これまで、そしてこれから～



ムラ

こんにちは。日本ダルク神奈川 AJITO のムラです。

季節も春になり過ごしやすい環境になってきました。僕は2年前ぐらいから左足が思うように動かなくなってしまう、就労しようと思っていたのですが出来ない状態になり、病院にも行き検査したのに原因がわからずにいます。それでも散歩したり NA 会場には歩いて行っています。これは神の意志で自分がしてきたことの罰なのかと思っています。クリーンも7年になり、「急がず焦らず」が自分のモットーで、まだステップ2でつまづいています。僕のアクションは薬物全般です。特に危険ドラッグやコカイン、MDMA、エクスタシーをやってから幻聴や幻覚が見えてきました。それから薬物は止めて仕事を頑張ってきました。それでも薬物の欲求は止まらず、酒にも溺れてしまい、暴れて警察のお世話になりました。それでも酒は止まりませんでした。父に「2000円貸して」と言ったら断られて、包丁を持ち出して脅してもお金は出さず、父、母、叔母が家から出て行ってしまいました。2～3日帰ってこないから変だなーと思っていたら、警察が5～6人入ってきて羽交い締めになされ、車に入れられました。親が警察にチクって又、留置場に入れられるのかと思ったら、2時間位たっても着かず、おかしいなあと思っていたら着いた先は静岡県のS病院でした。入院して3ヶ月が経ち、スッキリした感じはあったのですが、親が面会に来て「これからは施設で生活してほしい」と言われ、今に至ります。ダルクは2～3ヶ月してだいぶ慣れていきました。それから2年3年と経ち、横浜に新しい施設を作るということで移動が決められました。新しい施設では5～6人の仲間と生活していました。それから3～4年経ち、今もここ、本牧ハウス AJITO でステップやミーティングに精を出し、心の平安やスピリチュアリティに取り組んでいます。これからも仲間たちのサポートを受けて感謝の気持を忘れずに前に進んでいきたいと思っています。





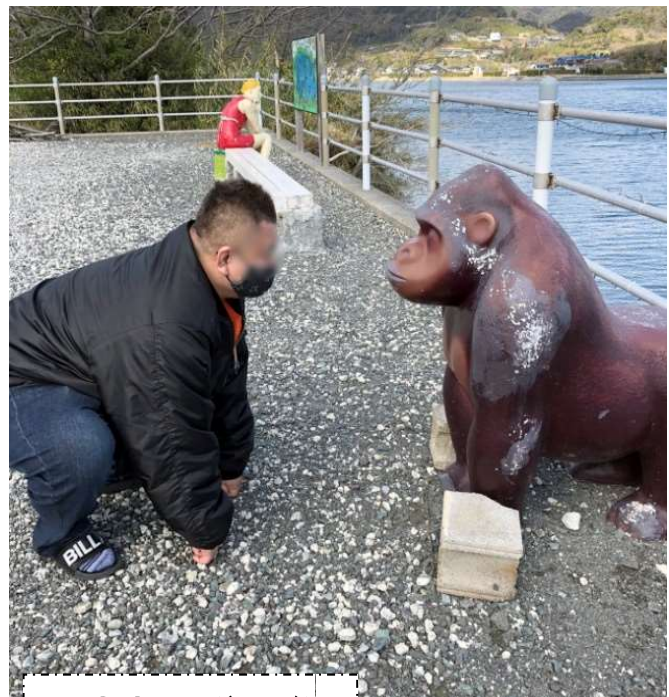
大根 (^o^)



畝作り



本牧 AJITO ☆



にらめつこ (・ω・)

DARC 活動報告 2021 年

2020 年 12 月

- ・ 横浜刑務所 特別改善指導
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 4 回
- ・ 中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 3 回
- ・ 静岡教会 お墓そうじ
- ・ 静岡県精神保健センター
リカバリーミーティング
- ・ 静岡保護観察所 処遇協力
- ・ 静岡県依存症対策連絡協議会
- ・ DARC 年越しワークショップ

2021 年 1 月

- ・ 中原自治会ボランティア ゴミ当番 2 回
- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 2 回
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 4 回
- ・ 横浜刑務所 東日本矯正准看
- ・ アサーティブワークショップ開催
- ・ 静岡保護観察所 処遇協力
- ・ 静岡教会 お墓そうじ

2021 年 2 月

- ・ 中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・ 静岡市再犯防止委員会 参加
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 2 回
- ・ 静岡教会 お墓そうじ



2021 年 3 月

- ・ 静岡市再犯防止委員会 参加
- ・ NCNP 合同発表会 参加
- ・ 磐田南高校定時制 薬学講座 講師
- ・ ヨガ療法プログラム
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導
- ・ 中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 3 回
- ・ 静岡教会 お墓そうじ
- ・ 静岡県精神保健センター
リカバリーミーティング
- ・ 静岡保護観察所 処遇協力



1月 アサーティブワークショップにて

