

# 使わないためのメッセージ

生徒・保護者用

## ①薬物依存症は治らない病気

萎縮した脳の断面図



正常者

使用者



抜け出す為にダルクに繋がる

14歳 友達に誘われて一度だけなら...

薬物と出会う

確実にハマる

薬物を探し出す

友達と使い気持ち良い  
楽しい、止められない

18歳

1人になって、孤独になっても  
さらに使いたいという欲求になる

25歳

それでも再使用を繰り返す

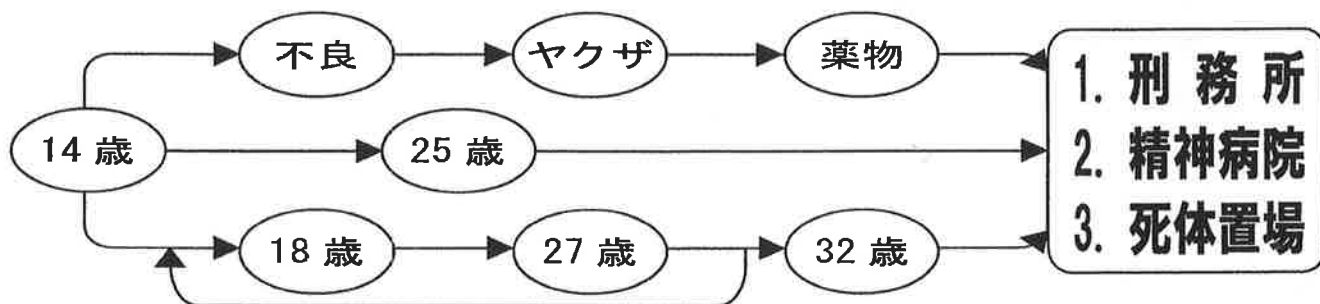
逮捕されて刑務所へ

30歳

薬物に慣れてきて  
量と回数が増える

一度薬物依存症になってしまった脳は普通の状態には2度と戻らないと考えられています。

## ②使い続けたら自分の体で責任を取る。



## ③薬物から自分の体を守るには

1. 断る勇気
2. 逃げる勇気
3. 使わない友達を作る

## ④使ってしまったらどこに相談するか

1. 自分が信頼できる大人
2. ダルク
3. NA (ナルコティクスアノニマス)



Narcotics Anonymous

## ⑤薬物を使い続けたら何がなくなるか

1. 夢
2. 希望
3. 未来
4. 必ず一人ぼっちになる
5. 一度使ったら使わない自由はなくなる

# NA 12ステップ



1. 私たちは、アディクションに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
2. 私たちは、自分より偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちは、私たちの意志といのちを、自分で理解している神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 私たちは、探し求め、恐れることなく、\*モラルの棚卸表を作った。
5. 私たちは、神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. 私たちは、これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
7. 私たちは、自分の短所を取り除いて下さい、と謙虚に神に求めた。
8. 私たちは、私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、その全ての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
9. 私たちは、その人たち、または他の人々を傷つけないかぎり、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 私たちは、自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤ったときは直ちに認めた。
11. 私たちは、自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、私たちに向けられた神の意志を知り、それだけを行っていく力を祈りと黙想によって求めた。
12. これらのステップを経た結果、スピリチュアルに目覚め、この話をアディクトに伝え、また自分のあらゆることにこの原理を実践するように努力した。

\*行為の善悪を判断する個人の内面的原理

北海道 DARC	011-221-0919	山梨 DARC	055-223-7774
とちぎダルク	0155-67-0911	富士五湖 DARC	0555-72-8652
青森 DARC	017-754-4577	長野 DARC	0268-36-1525
仙台 DARC	022-261-5341	宮崎 DARC	0985-38-5099
秋田 DARC	018-889-5060	岐阜 DARC	058-251-6922
鶴岡 DARC	0235-35-3720	岐阜ダルク女性ハウス	連絡は岐阜ダルクへ
磐梯 DARC リカバリー・ハウス	0241-33-2111	静岡 DARC	055-978-7750
茨城 DARC「今日一日ハウス」	0296-35-1151	スルガ DARC	054-283-1925
鹿島 DARC	0299-93-2486	三河 DARC	0532-52-8596
鹿島 DARC シャローム・ハウス	0299-93-5507	名古屋 DARC	052-915-7284
栃木 DARC 宇都宮アウトベーション	028-650-5582	三重 DARC	059-222-7510
栃木 DARC 那須トリートメント・センター	0287-71-1031	びわこ DARC	077-521-2944
栃木 DARC 那珂川コミュニティファーム	0287-96-6051	京都 DARC	075-645-7105
DARC 女性シェルターとちぎ	連絡は茨城ダルクへ	大阪 DARC	06-6323-8910
日本 DARC 本部	03-3891-9958	神戸 DARC ヴェレツジ	078-224-4244
日本 DARC 上野インフォメーション・センター	03-3844-4777	鳥取 DARC	0857-72-1151
日本 DARC サンライズ・レジテンス	03-5819-3877	和歌山 DARC	073-496-2680
日本 DARC アウェイクニングハウス	0274-28-0311	岡山 DARC	0869-24-7522
群馬 DARC	027-363-3308	広島 DARC	082-258-1256
埼玉 DARC	048-823-3460	徳島 DARC	連絡は香川 DARC へ
千葉 DARC	043-209-5564	香川 DARC	050-1581-3146
千葉 DARC 九十九里ハウス	0475-32-6863	高知 DARC	088-837-9070
千葉 DARC 南房総ハウス	0470-27-3693	高知 DARC 女性ハウス「ちゃめ」	
館山 DARC	0470-28-5750	九州 DARC テイクア・センター	092-471-5140
S.A.R.S.千葉	0470-29-5070	北九州 DARC テイクア・センター	093-923-9240
APARI 東京本部	03-5830-1790	薬物依存症者リハビリ施設 佐賀ダルク	0952-28-0121
APARI クリニック上野	03-5827-1020	長崎 DARC	095-848-3422
東京 DARC	03-3807-9978	熊本 DARC	096-202-4699
東京 DARC セカンド・チャンス	03-3875-8808	大分 DARC	097-574-5106
館山 DARC	0470-44-1117(0470-23-5210)	沖縄 DARC テイクア・センター	098-893-8406
横浜 DARC ケア・センター	045-731-8666	DARC 女性ハウス九州	連絡は宮崎 DARC へ
川崎 DARC テイクア・センター	044-798-7608	鹿児島 DARC	099-226-0116
一般社団法人 相模原DARC	042-707-0391		
市原 DARC	0436-92-0616		
Flicka Be Woman (フリッカ) DARC	03-3822-7658(月・火・水・木)		
特定非営利活動法人富山ダルクリカバリークルーズ	076-407-5777		

Drug Addiction Rehabilitation Center

**DARC**