

SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

Grow up!!

ニュースレター 第35号(2006, 2, 10)

一ヶ月が過ぎて

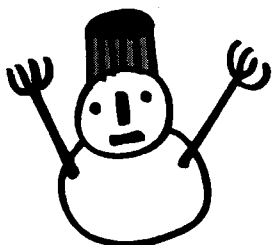
栃木ダルク代表
栗坪千明

寒い日が続いておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクは宇都宮、那須ともに皆元気に過ごしています。年明けとともにスタートした宇都宮 OP も沢山の方々のご協力で事務用の備品を頂き、なんとか施設らしくなってきました。

私自身昨年の年末から新しいことを始めるにあたり、不安と希望が波のように押し寄せては引いていくという、とても不安定な時期を過ごしていました。しかし開設したのですから、やるしかありません。何だか開設してから腰が据わったような感じです。そんな中でも相談件数は新聞などでも取り上げられたせいか、とても増えています。やはり宇都宮には必要だったんだなと実感しています。

とにかく今年一年はこの新しい事業を定着させ、継続していくことを目標



に、やれることをやっていきます。今は混沌としたカオスの中にいますが、落ち着いていけば良い活動になっていくと思います。

今後ともよろしく願いいたします。

新しい生活

宇都宮 OP 責任者

富士山 純



去年の9月頃から「宇都宮にデイケアがあったらいいなあ」と代表と妄想話しを膨らませて準備してきました。

その結果、短い準備期間でご理解ある人たちのご協力により1月11日から何とかデイケアが開所することができ、慣れ親しんだ那須の地を離れ5人の仲間たちと新しい生活がスタートしました。

初めは、自分の地元の隣町なので昔の悪友と会ってしまうんじゃないのかとか、迷惑をかけた人達に出くわしてしまうんじゃないのかと、少し戸惑いもありましたが移動を決めました。

今まで、田舎にある施設での団体生活が長かったせいか、街中にある施設の人たちのフリースタイルな生活に憧れを感じていました。

そんな生活を自分は簡単に考えていたのですが、実際に実践してみると色々大変なことに気付かされました。

これまでは朝起きてから寝るまで同じ建物の中で1日を過ごすことが多かったのですが、今は宿泊施設からデイケアまで自分で通う、しかも自転車で、まさかこの歳になって自分が自転車で行動するなんて創造もしなかったですし、食事や掃除、洗濯などの時間をあまり気にしないで生活していましたが、全て自分の事は自分で済ませなくてははいけないので、限られた時間を有効利用するのが結構大変ですね、これも自分の憧れの逆説プログラムなのかな??

慣れない生活で夜には体がクタクタでとても疲れているのですが、部屋に一人でいると電車の音や車の音が聞こえてくると、昔の癖で、夜回りしなくてはいけないんじゃないかと脅迫観念にかられ用事も無いのに近くにあるコンビニに行ったり、本屋さんに行ったりして暇つぶししていると懐かしい繁華街の灯りで、昔はあそこで薬を買ってたんだよなあーとか思い出すと、今でも体がゾクゾクし欲求が入ったりする時があります。

5年前に初めて施設に入寮したときに、「薬物依存症は治らない病気」だと言われたが意味が当時はよく解りませんでした、ここ最近になっ



病気と向き合う

宇都宮 OP 小原 公二

昨年の2月中旬に私は、神奈川県にある川崎ダルクにスタッフ研修として行くことになりました。那須での生活に慣れ自分自身としては特に何の問題も無く生活しているように思っていた矢先の提案でした。

神奈川県は私が以前生活し薬物を使用していた場所でもあり、もう2度と自ら近づくことの無い場所だと思っていました。

何で今頃になって地元に戻らないといけないのかと少し疑問にも思いましたが、代表の提案を受け入れて川崎ダルクに向かいました。

見慣れた街や人ごみ・・・田舎暮らしが長くなってきていた私には目の回る思いでした。しかし時間が経つにつれて、山奥の施設では隠れていた私の病気が少しずつ出てきました。

最初に出てきたのは「ギャンブル依存症」でした。週1回平日に休みを頂いた私はその休日をギャンブルに使いました、時間つぶしやストレスの発散に使えばまだ良いのかもしれませんが、負け始めると「もうどうにでもなれ!!」と自虐的に使ってしまうのが病気なのかなと思いますが、今思い返すと薬物依存症になるかなり前からギャンブルに対しても同じことを何度となく繰り返していました。

次に出てきたのは「女性依存症」でした。休日を利用して色々な場所のミーティングに参加する中でその女性と出会いました。

それまでは過去薬物を使用していた時に手放した家族のことに囚われて前に進めなかった私が、最初に出てきたギャンブル依存症のおかげで囚われから開放されました。と言うよりも、こんなにも長い時間囚われていたのかもしれませんが、私は何一つその囚われていた家族に対して誠意を見せていないどころか自分のことすらどうにもできないでいる自分にやっと気づきました。

休日に彼女と会うことや、仲間の目を気にしながら電話することで交際を深める一方で、自分の病気と向き合うどころか仲間に背を向け施設にも背を向け始めていました。



そんな頃に偶然、STEP 4・5をやる機会を与えられて長野に居るスポンサーのもとに行きました、過去の棚卸しをする中で私自身の「女性依存症」がまざまざと繰り返されていることを自覚はしていたものの、スポンサーと分かち合う中で再認識させられた思いでした。

STEP 4・5をやる前は彼女と結婚するつもりで言動していました、施設を出て過去の職歴を生かせば何とか生活していけるだろうと妄想が広がっていました。

そんな折にスポンサーと話したり先行く仲間に「今とろうとしている行動は病気の行動かどうか良く考えてごらん」と提案されたりと、色々な人の話を聞くことができました。そのおかげで病的な行動（衝動的）をとらずにその後栃木に帰ることを選び7ヶ月間の川崎ダルクでの生活を終えました。

その間に病気を出しながらも多くの仲間と出会い「今日一日」を分かち合いながら色々な気づきを得ました。その中でも大きな気づきは「パワーゲーム」を手放すきっかけを与えられたことだと思います。「私はクリーンが長いから」だとか「スタッフだから」という鎧を自ら作り上げて壁を自ら作っていたことに長く居た施設を離れ新しい施設で生活することでやっと手放すきっかけを得ました。

後から判った事ですが「こいつはパワーゲーマーだから宜しくお願ひします」と代表が川崎ダルクの施設長に話されていたことを知った時は、やっぱり自分の事は判っている様で結構見えていないものだと実感しました。

昨年9月下旬に那須TCに戻り顔の知らない仲間が大分増えていました、久々に再開する仲間がクリーンを伸ばし、硬直していた仲間の顔が笑顔が変わって回復していく姿に自分の病気と向き合い続けていく大切さを改めて感じました。

昨年のファーストフォーラムを経て、今年は1月11日に栃木ダルク宇都宮OP・RHが開所され仲間と共に宇都宮での生活が始まりました。新しく自助グループを立ち上げたりと始めてのことばかりですが、与えられた役割を「今日一日」無理をせずにこなし、時間の許す限り自分の病気と向き合ってミーティングに参加して生きていきたいと思います。

て「なるほどね・・・」 こう言うことかと思えるようになってきました。

よく考えてみると今でも自分は本当に弱い人間ですから、何か嫌なことがあったり、詰まらないことがあったり、ムシクシヤすることがあると、こんな時に薬があったらいいのになあー と今でも薬の必要性を感じる時は正直あります。

よく先行く仲間が自分にこう言います。「止めることを止めたほうがいいよ」確かにそうだなとおもう、自分も入寮する前に一人で薬を止めようと努力をした時が何度もあったけど、止めようとか、治そうと、努力をすると変にプレッシャーが掛かりよけい疲れてしまい結局、再使用になっちゃうんですね。

5年経ってようやくスタートラインに着いた感じがします。

今は使わなくても楽だし、周りに仲間もたくさんいますし、自助グループの会場も身近にありますから、新しい生活もハイパーパワーの贈り物だと思い「今日一日」の生活を続けて、回復と成長の道を歩んで行きたいと思います。



献金、献品のお願い

宇都宮の開設に、たくさんの献金、献品等を頂きましてありがとうございます。いつもおねがいばかりで心苦しいのですが、掃除機、パソコン、がありましたら頂きたいと思います。よろしく願いいたします。

宇都宮 OP 担当 小原

編集

栃木DARC

宇都宮OP

那須TC

〒320-0014

〒329-3225

栃木県宇都宮市大曾 2-2-14

栃木県那須郡那須町豊原丙 3227-2

形松ビル 3F

TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

TEL 0287-77-7157 FAX 77-7158

ホームページアドレス <http://www.t-darc.com>



那須T.C.全員集合



宇都宮OPのミーティングルーム

発行所

郵便番号一五七〇〇七三
東京都世田谷区砧六一二六一二一
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
定価100円

12月献金を下さった方々

伏見忠義様、石橋保護区石橋町保護司会様、那須町社会福祉協議会様
高橋美紀様、柴田豊助様、水井清次様、安井武雄様、楡木定治様
原茂様、渡辺厚司様、NPO 法人アディクションサポートセンター - NASU 様
水島広子様、大和田訓次郎様、小菅昌江様 匿名8名様

12月献品を下された方々

高久勝様、カトリック大田原教会様、長野ダルク様
匿名1名様