

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2006年11月13日発行 SSKO 通巻第6242号

SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第44号(2006, 11, 20)



那須 TC、全員集合

回復の第一歩

栃木 DARC 代表 栗坪千明

依存者が初めて薬物を使い始める平均年齢は14歳です。そしてなんらかの形で薬物依存からの回復の場につながる平均年齢は28歳です。回復の場とはダルクを含めたりハビリ施設や病院のことを指します。

この14年間依存者はずっと薬とともに生活しています。ずっとといってもいきなり毎日使い始めるわけではありません。まずはどんなものかと味見をします。このときに「薬って楽しい！」ということのを頭のなかに記憶します。この段階では使用に対する罪悪感や危機感、薬の効果に対する好奇心のほうがのほうが強く、いろんな薬を試したい、副作用の少ない薬はどれかという感じです。そして薬に対する耐性ができ、副作用や酔い方より、刺激が強いものを使ったり、あるいは量を増やしたりと使い方が変化していきます。これは離脱がきつくなるということにもなります。この離脱症状がいやで連続使用になります。離脱症状を和らげるためにまた使うという繰り返しをするようになります。

ただ薬は体へのダメージも伴うものですから、年がら年中使い続けることはできません。途中で内科的な治療をしたりします。その間は使うことができないし、つらさが生々



しいうちは使いません。しかし、のど元過ぎると、健康に気を使いながら使うようになります。また、警察に捕まるということもあります。留置場にいる間などは反省をします。今度はつかまらないよう気をつけて使うようになります。つまり「懲りないやつ」になっていくのです。

こうして14年間マジメに薬とお付き合いをして、感情コントロールができなくなっていくのです。薬を止め始めてからの葛藤はこの感情コントロールです。思春期を含めた大事な時期に万能薬を使い続けた依存者は、シラフで自分の感情と向き合うことができなくなってしまう。精神的な危機感があったときにどう対処したら精神衛生を保つことができるのかわかりません。もともと健康な人たちと同じような処理の仕方は出来なくなっているのです。どうしたら良いか？そこで身近な手本を探すようになります。それが先行く仲間という存在が大事になります。もう何年も薬を止め続けている人よりも半年、一年くらい先行く仲間が良いのです。あんなふうになれたらなと思えたら、回復の第一歩といえます。

これは大きな一歩です。今までより効果の高い薬を求め、ジャンキーとなって太く短く(?)生きることが夢で、自分を傷つけることに終始していた依存者が、精神衛生を保ちもっと生きるための目標を得ようとしているわけですから、これは画期的なことです。そういう場を提供できるところが、栃木DARCであると信じています。

献金、献品のお願い

11月に入ってから那須では初雪が降りました。おかげであわててストーブを出したり、スタットレスタイヤを履いたりしています。ですが灯油にタイヤ高すぎます。施設にお金が無いので購入もままなりません。

いつもお願いばかりで心苦しいですが献金をお願いいたします。

那須TC 長谷川

今やるべきこと

トッチー

今回でニュースレターに体験談を書かせてもらうのも4回目になります。入寮して6ヶ月経った頃、スタッフ研修（＝栃木ダルクではトレイニーと呼ぶ役割）に入った頃、秋田ダルクに4ヶ月研修に行って帰ってきた頃、そして今回ですね。その都度その時の想いというか自分なりに病気の深さを感じる部分みたいなものを書かせてもらいました。今思えばダルクの生活の中で転機みたいな物があつた時には必ずこういう機会が与えられますね。幸せなことです。

さて今回はどんな転機なのかな～って考えてみたんですけど・・・あんまり大きな変化は無いような気がします。前回ニュースレターを書いた頃と比べて変わった事といえば生活の場所が変わったということと、役割が若干変わったことくらいです。

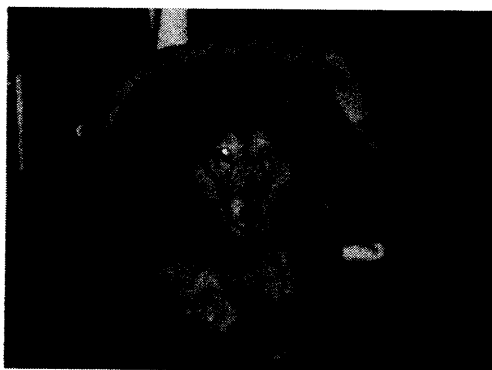
まず生活の場ですが、ずっと生活していた那須TCから今年の7月に宇都宮RHに変わりました。ご存知の方も多いとは思いますが宇都宮OP・RHは今年の1月にプログラムの最終段階に入った仲間がアルバイト等をするために開いた施設なんですけど、そのスタッフとして働かせてもらえることになりました。僕の中では約3年前にヨレヨレの状態で施設に入寮してから今までずっとお世話になってきた場所なんで、那須TCは思い入れの凄く強い場所なんです。最初の頃は仲間との違い探しをしたり、離婚した嫁や娘に囚われたり、スリッパを繰り返したり、回復が進まない自分に腹をたてて意味も無く仲間に暴力を振るったり、施設飛び出したり・・・ダメだって言われた事は逆に一通りやりましたし本当に手間のかかる入寮者だったと思いますよ。でも僕が何か問題起こす度に仲間は優しく受け入れてくれたし、安心感みたいなものを感じたんでしょうね。少しずつですけど本当の意味で皆に心を開くようになってきたし、仲間にも優しく接することが出来るようになってきました。タイミング良くトレイニーにしてもらって仲間のサポートをするようになって、自分の事を見つめる時間が少なくなることで逆にその必要性を感じる事が出来るようになったし、共依存が予想以上に強いことも分かったし、病気の深さを感じることで施設

を出ることも考えなくなり今の生活を続けることが出来ました。それから仲間を過剰サポートして囚われた時に秋田ダルクに研修に行かせてもらったり、仲間の死に直面して生きているって事の大切さを考えられたり本当に色々な気付きを与えてくれた場所なんです。そこから変わることには最初は凄く抵抗がありました。街中で生活するって事だけで疲れそうな気がしたし、誘惑も那須と宇都宮じゃ比較にならない位多くなるだろうし、全部先取り不安だったんですけど。今は4ヶ月経ちましたし仲間とも楽しく生活しています。

次に役割ですが、今月からRHの責任者をやり始めました。まあ泊まっているだけの場所ですから普段は何も起きないですし、全然忙しくもないんですけど。あと代表と出掛けることが多くなりました。学校や一般向けの講演、刑務所メッセージ、関係機関への挨拶等々、今まではやったことがない事ばかりなので最初は疲れましたが徐々に慣れてきましたし、今では遣り甲斐みたいなものも少しは感じてきています。

なんだか僕の社会復帰計画はどこに行っちゃったのかな～って感じなんですけど、今のところはいいかな～って考えてるんですよ。「今やってることだって社会復帰してるだろ」って代表や父親に言われてから考え方を変えたっていうか、僕の目標って小さいことだったな～ってね。まだまだ施設が必要だから僕はここに居るんだろうし、一人の生活じゃNAも上手く使えないんだろうし、僕がやるべきことがいっぱい転がってますよね。ちょっとの回復とちょっとの経験とちょっとの自信とを3年かけて全部「ちょっと」は手に入れてきました。この先「ちょっと」じゃなくて「結構」とか「かなり」とか言えるようになるまでは何も考えないで楽しみながら生活していきます。そんなこと言うようになったらスベル前兆なんでしょうけどね。

まあ高慢にならないように、そして全ての人達に感謝の気持ちを忘れずにいきますんで応援してください。ありがとうございました。



寒いので毛布を巻いています。 by 愛犬シャネル

ビギナー家族教室

テーマ「薬物依存症と突き放し」

毎週土曜日 予約が在り次第

時間 13時30分～15時30分

場所 宇都宮 OP

参加費 1家族2000円

電話予約制

連絡先 028-650-5582

発行所

郵便番号一五七―〇〇七三
東京都世田谷区砧六―二六―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

10月献金を下さった方々

伏見忠義様、ア'クション栃木家族会様、山崎順子様、箕輪隆光様
中田康之様、大藤禮子様、大金和人様

匿名2名様

10月献品を下さった方々

栗原亜希子様、水井清次様、ア'クション栃木家族会様、笹原幸子様
宇都宮中央ライオンズクラブ様、森谷和義様

匿名3名様

発送作業簡略化の為、振込み用紙は全員に同封させていただいております。
ご理解の程よろしくお願いいたします