

# SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

## DARC

# Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第45号(2006, 12, 12)

## 2006年、栃木DARCは何をしてきたのか？

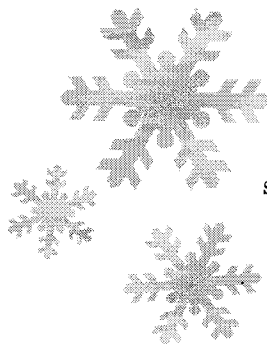
栃木DARC 代表 栗坪千明

12月に入り、ますます寒くなってきた今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

栃木は関東の最北端に位置していますので、特に那須は寒さの身にしみる季節となりました。ちょっと前までは紅葉がきれいだったのに、あっという間に葉も落ち、なんて一年の早いことでしょう。今年は歳の初めのあわただしい中、宇都宮 OP・RH を開設し、運営危機依存のように乗り越えては落ち込みを繰り返し、忙しい毎日で何がなにやら分からない一年でした。私自身も38歳になり、少し腰周りの肉を気にする年頃となりました。

今年とはとにかく宇都宮と那須のプログラムの分担化と新しいプログラムの開発に力を入れてきました。5段階のプログラムにし、導入期、回復中期、回復後期、再出発期、社会参加とそれぞれの段階を明確にしました。

プログラムの開発は今までやってきた宇都宮、那須の両方でやっている Con-game program を強化しマニュアル化を進めています。そして新たに宇都宮で社会復帰のための Weekly session を始めました。Con-game とは自分のアディクションを認め、アディクションに繋がるような考え方、自動思考を変えていくというプログラムです。このプログラムは栃木DARCの



メンバーには好評で、ワイワイとディスカッションしながら答えを出していきます。Weekly session は社会復帰に向けた最終段階のプログラムで、宇都宮でやっています。社会復帰の妨げになるような自分の問題を浮き彫りにし、その問題を解決するための方策を考え、解決していくというもので、一週間単位で評価していきます。なかなか自分の問題を問題として認識することに苦勞しますが回を重ねるごとに問題が内面化していき、変化が見られます。

那須ではカホーンという楽器の製作と演奏と自家菜園を NPO アディクションサポートセンターNASU の皆さんの支援で開始しました。カホーンという楽器は構造が単純なわりに作り応えがあり、完成品はそろえると迫力のある音を出します。すでにメンバーたちは3曲ほどマスターし、コンサートや栃木 DARC のセカンドフォーラムで演奏を披露しています。自分たちが本格的な楽器を作るという充実感と大勢の人前で演奏し拍手をもらうという誇らしさが自己肯定感を上げる良い効果を与えています。

自家菜園は白菜や大根などの野菜を少しずつ畑で作っています。那須の土は粘土質なのであまり大きくはなりません、NPO の方たちと肥料などをまいて土壌改良や作物の成長の過程で色々なことをしていくことは、時間と手間をかければ必ず物事は良い方向に向かっていくということを体験します。

このようなプログラムをし始めています。内容的にもっと充実させていければと思っています。

今年一年皆様には多大なるご支援をしていただき、本当に感謝しています。まだまだ施設もやっていくことはたくさんあると思いますが、今後もよろしく願いいたします。

### 12月予定表

- |     |             |
|-----|-------------|
| 13日 | 黒羽刑務所覚せい剤教育 |
| 14日 | 宇都宮保護観察所講演  |
| 17日 | チャリティーコンサート |
| 20日 | 黒羽刑務所覚せい剤教育 |
| 24日 | 宇都宮家族会      |
| 28日 | 餅つき         |

## あせらずに

依存症のあっくん

初めましてニュースターを書かせていただきます。あっくんです。DARCに来て12月7日で10ヵ月のクリンタイムを迎えます。10ヵ月は長かったようで短かった10ヵ月でした。思えばDARCに来る前、自分は凄くどうしようもない毎日でした。薬を使っても仕事さえきちんとしていれば良いと思っていました。それに、自分は薬をコントロールできる人間だと思っていたし、薬の依存性を甘くみていました。



自分が依存していたのはシンナーなのですが、若者の考えだと好奇心で始まりせいぜいやって16～18歳ぐらいで止めるものなのでしょうけれど、自分の仲間たちがどんどん薬を止めていく中で自分だけ取り残されていきました。

そして、また新たな考えが生まれ。「自分はコントロールできていつでも止めることができる。・・・だけど今はまだ使っていたいし、周りのみんなにばれなければ使ってもいいや」と安易な考えでした。18才になり高校を卒業し就職をしました。それでも、薬はまだ使用していて前よりも一層に量が増えていました。でも、仕事の面では支障をきたすこともなく4年半勤めました。

23才の時、仲間フリーターをしているのがいて、その姿がとても自由で、楽しそうだったので仕事も探さず、気ままな生活が始まったのですが、それでも薬とは縁が切れていませんでした。この頃になると、もう、歯止めも利かずギャンブル、女、薬、など自分にとって快樂があることばかりしており、とても、目の当てられない状況でした。

この頃に、やっとと云うか、ようやく止める努力を試み始めました。ところが状況は自分が思っていたよりも病気が深く止めるどころか。凄く自分にとって必要なものになっていました。仕事を、始めればどうにか止め

られるのではないかと思い、ちょうど誘いもあって仕事に付くことができ、一時期ではありますが薬が止まりました。ですが、仕事の上司が薬を使用していることが解かり、止めるつもりではいたのですが、欲求にはやはり勝てず止まりかけていた病気が又再発しました。

だんだんと精神的な病気も表れ、以前に比べ何事にも気性が荒くなってゆきました。友達との付き合いも自分から避けるようになり、苛立ちもつゆり薬を使う毎日でした。その頃になると、あまり家では薬を使用していなかったのですが、家で頻繁に使うようになり薬を親に取り上げられると、自分でも気づかないうちに、手を上げていました。その時になってようやく来るところまで来てしまったんだな—と思いました。

父親の進めもあって、DARCに来ることになりました。DARCは、以前から、本やテレビで知ってはいましたが、まさか自分から進んでいくとは夢にも思いませんでした。自分の中でDARCは、薬で廃人になった人が行く場所だと思っていたからです。

ところが、いざ覚悟をして来てみると自分が思っていたDARCと180度違うDARCがそこにありました。入寮者を見渡しても一人も社会とかけ離れた人が居なかったからです。始めにそのような印象を持ったせいか自分が思うようにプログラムをこなし、「絶対に短期間で出てやろう」とゆう気持ちでいっぱいでした。

しかしハイヤーパワーのおかげかもしれませんが、見事にその気持ちが打ち崩されました・・・1ヶ月間、ようやくクリーンを保てた時、薬、女、ギャンブル、欲と云う欲が湧き出てきてしまい外に出たいと云う強い衝動に駆られ仲間との共同生活に支障が出てきてしまい精神的に病む日が続く日がありました。この時が、精神的に一番辛かった事を思い出します。その後、仲間達の助けも有り、この時からDARCの本当の目的みたいなものがわかったような気がします。それからは、ゆっくりではありますが順調に進み9ヶ月のクリーンを経て自分のプログラムと施設の提案でスタッフ研修をさせていただく事に成りました。

実は研修を始めるまでパソコンはまったく使えませんでした。このニューletterを書く為に練習をして打てるようにもなりました。過去の自分とは、打

って変わり何事にも率先するように心がけ、自分が参った時に助けてくれた仲間の行為を思い出して、それを仲間達の役に立てる事が出来ればいいと思っています。

そして、同時進行とは行かないかもしれませんが、自分の更なる回復の飛躍と、親子の関係と云う自分にとってはとても大きな問題が残っているので、腰をすえてゆっくり時間をかけて回復していければなと思います。そして。これを見てくださったみなさんも、いろいろ面倒な事や、辛いことあるかもしれませんが自分も頑張りますので、皆さんもより一層飛躍を目指して、がんばってください。

終わり

### 献金のお願い

毎年の事ですが12月に入り雪が降り始め改めて那須はなんて寒いのだろうと実感しています。仲間たちも寒さをしのぐため身を寄せ合って生活をしており、今のところ風邪を引く人も出ていません。

毎年のことですが、これからが寒さの本番だと思っています。去年皆さんから献品していただいた暖房器具もフル回転で活躍してくれることと思います。しかし灯油の高騰で購入もままなりません。そこでお願いばかりで心苦しいのですが献金をお願いいたします。



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

11月献金を下さった方々

山口絵美様、中田康子様、菅谷文利様、森谷和義様、高橋正子様  
田中美記子様、板倉病院院長様、田嶋幸吉様、本間由美子様  
匿名2名様

10,11月献品を下さった方々

柴田豊助様、尾花英夫様、佐藤勇治様、日光市更正保護女性会様  
森谷和義様、宇都宮市更正保護女性会様  
匿名4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願いいたします