


SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

Grow up!!

栃木ダルク 
ニュースレター 第47号(2007, 3, 10)

生き方を変える

栃木 DARC
代表 栗坪千明

神様、わたしにお与えください

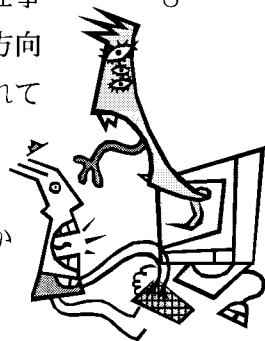
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものは変えていく勇気を

そして、二つのものを見分ける賢さを

これは、私たちのセンターで毎朝行っているミーティングのあとに、みんなで唱えるNAという自助グループの「平安の祈り」というものです。神様という言葉が入っていますが、特に何かの宗教的意味合いがあるというものではありません。神様という言葉はクスリをはじめ様々なとらわれから解放され、楽に生きて行きたいという思いの象徴なのではないかと私は思っています。

私は12年間あらゆる薬物を使い続け、止められなくなって薬物依存症という病気になってしまいました。結婚を考えていた恋人に愛想をつかさ、仕事もなくし、家族には警察に通報され、自分が夢見ていた生活とは逆の方向に、なりたくない自分になっていきました。気がつくと、私に残されていたのは止めようにも止められない覚せい剤だけになっていました。その覚せい剤も使えなくなっていました。使えば耐え難い妄想、使わなければ薬への欲求、どうにもならなくなっていました。病院から茨城ダルクという施設に入寮しました。周りは私と同じようなクスリを止められなくなった人たちです。始めは違い探しばかりして



いました。「俺はこいつらとは違う、仕事もしていたし、病気なんかじゃない。」と。

しかし、毎日ミーティングを重ねて、仲間の話を聞き、自分の話をしていくうちに、皆と自分の過去してきた経験にあまり変わりがないということに気づいていきました。自分も同じ薬物依存症という病気なのだというを受け入れることができました。病気だということを受け入れると、とても楽になりました。今まで意志の問題だといろんなことをしてきて、ことごとく失敗していたからです。病気なのだから回復していけば良いんだ。という考え方はとても自分を楽にしてくれました。

病気なのだから、どんな治療をすれば良いのか。施設のスタッフに「生き方を変える」ということが治療だと教わった。いろいろ考えてはみたものの自分にできることは、まず行動を変えるということでした。今まで言ったことのなかった「ありがとう」から始めてみました。いままでは謝っているみたいな「すみません」から感謝の「ありがとう」にかえるということは、少し恥ずかしいような気がしましたが、とても気持ちの良いものでした。そのことが薬物依存からの回復の大きな一歩となりました。

考えてみると、それまでの私は、悪いことをしたときにだけ謝って（言い訳をして謝らないこともあった）、何かしらいつも悪いことは人のせい、良いことだけは自分のおかげと人や物事に感謝するということができなかったことにも気づくことができました。

そして、今があります。私はクスリを使って生きてきたことを、悪いことだけではないと思っています。それは、この「生き方を変える」プログラムに出会えることが出来たからです。ありがとうございます。



3月予定表

3月10日	北関東薬物関連問題研究会
3月11日	厚生労働省研究報告会
3月14日	黒羽刑務所覚醒剤教育
3月17日	どん底大会
3月20日	黒羽刑務所覚醒剤教育
3月24日	TC研究会
3月25日	宇都宮家族会
3月28日	黒羽刑務所覚醒剤教育
3月29日～31日	韓国PI

自分にとっての薬

ユメ

自分は家庭にあまり恵まれずに子供の頃を過ごしました。

何をするにも怒られて育ち、物心がついた時にはいとこの家に預けられていましたし、肩身の狭い周りに気を使ってしか生活できない子供だったと思います。

そんな自分が薬物に出会ったのは高校生の時でした。高校は全寮制でしたし地元からは離れた場所にありましたが、そこで知り合った友人と最初のうちはベンジンを吸っていました。そのうちに暴走族の友達ができ、その人の家に遊びに行くようになりました。

そこで初めてトルエンに出会いました。

初めて使った時、見栄をはって「俺はトルエンをやったことがあるぞ」と言っていました。ですが実際にトルエンを吸ってみると今までのベンジンとは違い凄い幻覚が見えて自分の事が分からなくなってメチャクチャにラリっていました。とても衝撃的な出会いで、こんなに楽しいものがあるとは思っていませんでした。

そのうちに高校も中退して地元に戻り今度は自分が暴走族に入りました。そこからはシンナーと暴走族の集いに明け暮れ、毎日が楽しくて仕方がなかったのを覚えています。

ただ今思えば、多分楽しかったのは自分だけで周りの人達は楽しくなかったんでしょうね。自分はシンナーを吸うと怒りっぽくなって周りの人達を威嚇したり、暴力を振るったりしていましたから。当然ですけど周りの友達自分から離れていきました。

その頃にマリファナに出会いました。マリファナを使
うと、とても楽しくて気分がとても良くて笑っぱなしでした。

18歳くらいになってヤクザになったんですが、少年院に入ったのを切っ掛けに1年か2年くらいで逃げ出しました。ヤクザを辞める時に助けてもらおうと頼ったのが暴走族時代には対立していた人なんですが、どうしようもなかったんで・・・仕事も紹介してもらいました。

そんな時に覚醒剤と出会いました。その時も俺は「やった事があるんだ





ぞ」って周りの人達に見栄をはって使いました。
トルエンの時と同じように・・・

全ての疲れが無くなり、心が落ち着き、今までに味わったことがない感覚になりました。

ただ、半年位で覚醒剤は使わなくなりました。
シンナーの方が楽しかったんです。覚醒剤をやめてシンナーを使う、何だかいいんだか悪いんだかわからないですけどね。

22歳で結婚をして、子供が出来て、幸せが少しずつ近づいていたような気がします。これで落ち着いていたら良かったんですけど、仕事はいい加減、考え方も自己中心的で結局は23歳で離婚をしました。

それから26歳だか28歳までは薬は使わなかったのですが、何を思ったんですかね～？なんとなく薬を買いに行きました。マリファナが吸いたくて売人の所に行ったんですが、「覚醒剤を1回買ってくれたら次からマリファナ売ってあげるよ」と言われて仕方がないから覚醒剤を買いました。そこから自分はキチガイのようにシャブ漬けになりました。量も少しずつ増えて1回で約1万円。周りの人間はだんだん減っていき薬が唯一の友達になりました。使えば使う程自分はおかしくなるしコントロールも利かなくなり、アパートの電気とガスも止められるようになりローソクの火で生活するようになりました。それでも薬は止まりませんでした。全ての人に見捨てられた感覚になり、車の中で生活し始めました。いつしか金もなくなり、気が付いてみたら交番に飛び込んでいました。幻聴や指令のようなものが自分から離れなくなり、どうすることも出来ませんでした。

結局は執行猶予出てきたんですが普通の社会生活についていけなくなっていて精神病院に入退院を繰り返し、約4年位でダルクに入寮することになりました。

ダルクに入寮した頃には幻聴はなくなってきていたんで自分なりにプログラムに集中できました。ただ、頑張りすぎとか力を入れすぎていたのかもしれない。いい加減が良いと仲間からきいていたんですが、

自分で調節することが出来ずに4年が過ぎてしまいました。

栃木ダルクに来てからはとても落ち着きが出てきたと思います。今は何かに追われているという気もあまりしなくなって、唯一の友達だった薬を使わなくても周りには仲間がいつもいてくれます。

「新しい生き方」つまらないですが心の中を変えるいいチャンスをもたらえたと思っています。

毎年、雪が降り始めてから慌ててタイヤの入れ替えをしていましたが皆様のおかげで降り始める前に入れ替えることが出来ました。ありがとうございます。ところがどっこい雪がほとんど降らず3月に入ってしまった。せっかく準備をしていたのに少しがっかりです。私たち栃木ダルクにとって車は必需品で毎日のミーティングやプログラムに利用しています。点検や修理は怠らずやってきたつもりですが、どの車も15万キロを超えていて、その内の1台は不思議な音を出しながら走っています。もうそろそろ限界だと思えますが騙し騙し乗っているのが現状です。壊れて直ぐ車を買替えるお金の余裕はありません。そこで皆様をお願いします。献金をお願いいたします。それとハイエースなど8人乗りの車を検品していただけないでしょうか。いつもお願いばかりですがよろしくをお願いいたします。

那須 TC 長谷川



2月献金,献品を下された方々

栃木県更正保護女性連盟様、7アクション栃木家族会様
水井清次様、小松崎未知様、坂本幸代様
白河花里倶楽部様、大塚信次郎様
栗原亜希子様

匿名6名様

毎月献金、献品を戴きましてありがとうございます。
これからも宜しく願いいたします。

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 予約制

時間 13時30分～15時30分

場所 宇都宮 OP

参加費 1家族 2000円

連絡先 028-650-5582

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>

Eメール: nesm@t-darc.com

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

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