

# SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

## DARC

# Grow up!!

三木ダルク

ニュースレター 第52号(2007, 8, 14)

### 研修会にて

那須TC責任者  
長谷川 貴則

8月に入り残暑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、那須は、さすが避暑地という感じで朝晩は涼しく過ごしております。さて今回は6月にアルコール研修会に参加したときのお話をしたいと思います。過去を思い出すと自分にとってアルコールは薬よりも早くから問題だったように思います。

14歳の頃に初めて同級生の仲間と飲み始めてからダルクに繋がる頃には飲むと記憶を無くすまで飲み、気が付いたら警察にいたなど自分にとって大きな問題でした。今回は特に印象に残った2つの事を報告したいと思います。

1つ目は「アルコール障害患者の家族内力動を探る」というものでアルコホリズムの進行に伴って本人と家族にどのような影響があるか、アルコールに問題がある家族に育てられた男の子は45%がアルコールに問題がある人になっていると言う事でした。家族の中で依存者本人はついには何の役割も責任も期待されること無くいつまでも使い続けることが一つの役割となっていく、しかも依存者は、そうした自己のあり方に対して、何の不安や疑問を抱くことの無いように家族によって社会の非難から保護されることになり、また家族内でも情緒的に揺り動かされることにより、ますます自己の問題への気付きに遅れていくことになるということでした。

もう一つは「アルコールと生活習慣病」で飲む人と飲まない人の寿命を数字で表して比べたものでした。

飲まない人を1とした場合、毎日4合飲む人は1.33と飲まない人に比べて死亡率が高くなり毎日0.5合の飲む人の場合0.67ととっても寿命が長く死亡率が低いということにビックリしました。適正飲酒ならばかえって健康だということが分かりました。

ま～僕たちには無理ですが、今回の研修会では気付かされることもたくさんありましたが、私たちも分からないことがたくさんあり今後はもっと多くの研修などに参加をして自分のスキルアップを図りたいと思います。

日本アルコール関連問題学会・高崎大会に参加して

宇都宮 OP 責任者

栃原晋太郎

残暑の頃となりましたが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

今回は6月22日から23日に高崎で行われました日本アルコール関連問題学会に参加してきた際に感じたことをお伝えしたいとおもいます。

今回のような大規模な催しに参加すること自体がそう何度もあることではないですし、参加する前から楽しみにしていたのですが、僕の予想をはるかに上回る来場者でしたし、講演内容に関しても普段は聞けないような多くの専門的なもの、医学的な見地からの依存症問題に対する意見が聞けて充実した二日間をおくることが出来ました。

その中でも特に印象に残ったものは、まずは僕たち依存者がNAに参加する際に回復のためのソフトとして使っている12ステップについてですが、現在のアメリカではステップ4の棚卸しについては環境さえ整っていればクリーンを作り始めて1～2ヶ月で始めた方がいいという考え方が出てきているとのことでした。僕のようにステップの必要性はなんとなく感じながらも前に進めない人間にとっては耳の痛い話でしたが、興味はともあったので書籍だけは購入してきました。購入だけ(^ ^)。その理由なんですが、ステップの4や5を早くやることで自分の過去の整理をとにかく早く一度やるということが必要だということと、スポンサーシップの必要性を早い段階で感じるためと言っていたように思います。現在までのダルクという施設のやり方とは多少異なるような感覚（共依存を生みやすくなりそうな・・・）はありますが、施設に本人がいて、カウンセラーや仲間にも囲まれている環境でという条件付けがありましたし、アメリカと日本の国民性の違いとか、家族形態の違いからくる対人という考え方の中での依存のしかたの違いを考慮すれば可能なんだろうな～っていう感覚は持ちましたね。

そして2つ目が薬物使用による脳の萎縮についてですが、僕の感覚では長期にわたる薬物の連続使用により少しずつ萎縮していくんだと思っていました。ただ今回の講演の中で、脳へのストレスが一番大きいのは薬物からの離脱期だということを教わりました。そして脳の萎縮や薬物性の統合失調症を含む脳に傷害をもつことで発生する後遺症的な病気については、使う使わないをどれだけ多く繰り返すかということにより、病気になる可能性も比例して増えていくということでした。これにはビックリしました。そして僕は薬を使い始めてからダルクにきて3ヶ月たつまでは、やめようと思わなかったというか負けっぱなしで良かったな～と、そして将来についても次に使ったら今よりも深刻

な病気になってしまう可能性があるんだな〜と今さらながらに恐くなりました。  
全体的な感想としては、アルコール関連問題という学会でしたが薬物との共通点と言っ  
たらおかしいかもしれませんが、問題点は感じる事が出来ましたし、正しい知識を得  
るという意味でも貴重な体験をさせてもらえたと感謝しています。同時に今回のような  
場所にいくことの必要性や僕自身の勉強の必要性を本当に深く感じてしまいましたね。



## 目標そして達成

タロウ

15歳の夏休みにそれは突然やってきた。

友達を上手く作れないまま中学生生活最後の夏休みがやってきた。

その日は暑く、とある公園の近くの道で先輩たちとすれ違い「お前も一緒にくるか？」と言われ好奇心旺盛だった自分は刺激がありそうなことだな思いついていった。すでにその人達が薬をつかっていたのは知ってはいたが自分は一緒に遊んでいてもしばらくはつかわなくてもいられた。ところが薬を使いすぎてラリった先輩たちが「お前も使ってみろ！」と言ってきた。5,6回は「いりません」と言っていたが何度も同じことを言われ、しつこいな～と思いつつ続けているうちに、「そうだ、使っちゃえば先輩たちも同じことを言わないかもしれない」と思いとうとう使ってしまった。大して美味しいものでもなく、薬が効いてくるのにも時間がかかって・・・。

でもそこから薬中街道一直線の電車に乗ってしまったわけです。中学3年生から薬を使うのは早い方ではないと思いますが、あの時の判断ミスが今でも薬物依存からの回復というレールを歩まなければいけないことになったんだと思いますが後悔先にたたずですね。

今年でダルクに繋がってお蔭様で10年が経ちました。来た頃を思い返してみると、自分の中では気合とやる気だけは多少ありましたが、なんせ薬中人生末期の頃は一人で使っていたのもあって当然ですが人間関係もない、対人関係も考えていなかったわけで、施設に来たときはどうしていいのかわかりませんでしたね。今までに色んな人に話を聞くと、ポロイ・汚い・住みにくいって話ばかりを聞きますが、僕にとってはそうでもなくて、茨城ダルクの母屋はなかなかのものでした。なにか昔の家みたいに思えて、まあまあ良かったかなって。ただ、じゃあ何でそこで回復が出来なかったのかなあとたまには考えたりするんですが、その当時の僕はビギナーで右も左も分からなく、仲間に全部教わるなかで同じ失敗をしたり、問題行動も直せなかったり・・・注意されるのがとにかく嫌だったんです。途中からもう面倒くさくて面倒くさくて、結果として何度も施設を飛び出したし、薬を使って家族から突き放され、色々ありましたね～。砂利道をてくてく歩きながら10年かかって今の自分にたどり着いたんだなあって思っています。

今と昔の違いは、仲間関係というか信頼の違いと、自分が何でも話せるようになったことが大きいかなって思います。ビギナーの頃も仲間は歓迎してくれていたと思う

んですけど、その当時はそう思えなくて。今は宇都宮や那須の仲間だけではなく、他の人達とも関係を持てるようになってはいるんですけど、嫌だった昔の自分やその当時の経験があるからこそだと思えていますし、結果としては全部良かったのかな〜と、大切なんだな〜と思えています。

そうそう、今の自分は就労プログラムをやっているんですけど、今年の冬に1度失敗をしました。今は違う仕事を見つけてバイトに通う日々が続いています。午前中はダルクのミーティングに出て、午後はバイト、夜はNAといったシンプルな生活です。今年の冬は飲食店でバイトをしていましたが、なんせ腰が痛くて、給料が割りにあわなくて1ヶ月でリタイヤしました（^^）今回は一応それを踏まえて、出来る仕事ってことを優先して選んでみましたが、まあ当たったのかなって感じですね。先月で4ヶ月過ぎました。まあこれも多少のやる気と気合で始めたことなんですけど、最初から最後まで自分のためですからね、寒い・暑い・遠い・面倒くさい・・・言いたいけど言ってもらえない訳で、なにぶん葉中だからって諦めがちにならないようにしなくてはと思いますね。バイト先でも真面目にやっていたら文句も言われなはずだし、逆にあれもこれもと頼まれています。たまに抱えきれずに怒りがでてきてバックヤードでダンボールを蹴飛ばしたりしてますが（ー）そういう時はミーティングを使ったり仲間に相談や話をする事でいつもと変わらぬ自分でいられています。

前に先行く仲間に言われたんですけど「お前は回復が早い方ではないから、ゆっくりやりなさい」って。自分でもそう思うんですけど・・・やっぱり悔しいですね。もっと回復が早ければ、もっともっと変わるものがいっぱいあったと思いますし。ただ、今はその言葉も含めて受け入れてるっていうかいいメッセージになってますね。急がず、焦らず、マイペースでいけばいいかなって。ゆっくりやって得たものが大きいですし。「継続は力なり」確かにそうだけど、前回働き始めた頃に言い続けて失敗してるんですよ。だから今はあんまり言わないようにしています。生きていく中で目標は確かに大事だけど、達成しなければ、もしくは達成するための努力をしなければ意味のないものになると思うんです。目先の目標とか将来の目標とか一応あるんですけど、日々は今日一日薬を使わない生き方をする。もう一つ、社会性を身につける。それが出来れば2重丸でしょ！！って思います。

8,9月予定表

- 8月2日 喜連川刑務所見学
- 8月4日 仙台フォーラム参加
- 8月6日 喜連川少年院講演
- 8月8日 薬物依存症フォーラム参加
- 8月10日 JCCA 信仰セミナー参加
- 8月26日 宇都宮家族会参加
- 8月29日 身元引受人講習
- 8月31日 こころの健康づくり研修会参加
- 9月8日 静岡家族会参加
- 9月11日 施設見学（壬生町役場・那須TC）
- 9月20日 栃木ダルクアディクションセミナー
- 9月23日 宇都宮家族会参加
- 9月25日 施設見学（富岡警察署・宇都宮OP）

7月献金、献品を下された方々

カリッ足利教会江夏国彦様、大嶋大輔様、福田コト様  
社団法人那須観光協会様、田村進様、栗坪誠様  
藤崎印刷（株）藤崎則之様、尾花英夫様  
古河カリッ教会様、聖血礼拝修道院様

匿名 14 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。

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

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

発行所

郵便番号一五七一〇〇七三 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