

# SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

# DARC

# Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第62号(2008, 5, 10)

## 栃木ダルクの今後と宇都宮 OP の役割について

宇都宮 OP 栃原晋太郎

新緑の眩しい季節になりましたが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今年のゴールデンウィークは那須の仲間たちと温泉に行ってきましたが、那須のびかびかの緑は本当に美しく、知らないうちに溜まっている日々の疲れを癒してもらおうことが出来ました。

まずはご報告からになりますが、今年の2月29日に申請した栃木ダルクのNPO法人化についてですが、公示期間も終わりました。このニュースレターがみなさまのお手元に届く頃には登記も終わり、運営をスタートさせていると思います。そうは言っても活動内容が今すぐ変わるという訳ではないですけど…。内容としては、

- ①「薬物依存症者とその家族への回復支援事業」
- ②「薬物依存症に関する一般に向けた啓発活動」

この2本を基本に進めていくこととなります。具体的に言うと、「那須TCと宇都宮OPでのプログラム実施」、「刑務所での覚醒剤教育」、「相談」、「家族プログラム」、「セミナーの開催」、「ニュースレターの発行」などがこれにあたりますが、新しいことをやるというよりは、現状でやっていることをより分かりやすく機能的にしていくことになるんでしょうね。法人として運営していくことで今後の可能性も広がっていくのかなとも思っています。ただ、法人化に伴って社会の中での責任というものも付いて回るようになってくると思うので、意識を高く持つことを忘れずにいること、そして那須TCとの連携をより密にしていき、より有効なプログラムの実施や安定した運営を心がけることで、社会や地域での認知を得られるような団体にしていけばいいのではないかと個人的には考えています。

僕の役職も冗談みたいですけど、担当部長とかになりそうなんですよ。4, 5年前では考えられないですよ、本当に。薬を使っていたら誰も褒めてくれなくなって淋しいし仕方がないから仕事に依存して、寝る間も惜しんで働いていた頃でも係長

がいいとこでしたもん。ダルクってところはなかなかいいですよ。こんなにゆるい感じの僕で務まるのか不安にはなりますけど(^\_^)。今やっていることをコツコツと、ゆっくり生きていきます。

さて、ここからは宇都宮 OP の役割についてですが、平成 18 年 1 月に宇都宮 OP・RH を開いてから 2 年と少し経ちましたが、現在の 5 ステージに至るまでには試行錯誤を繰り返してきました。那須で断薬を目標としたステージ 1 から 3 を基本 9 ヶ月でクリアした仲間が宇都宮に移動して社会性の獲得を目標にステージ 4 から 5 を行います。ですから宇都宮でのプログラムは必然的に勉強会形式というか社会参加できるレベルまで様々な部分を上げていくためのプログラムになるんですが、実施する僕自身の社会性がまだまだ低いし、何をやればいいのか分からないから、ただ代表が作ってくれたプログラムをやっているという感覚でした。当初是那須 TC との連携もうまくいかず、とりあえずクリーンを保てたら宇都宮に行かせてみて滑ったら那須に戻すみたいなことをやっていたように思います。そんなこんなして自己否定したりしながらも相談することや共有することを僕自身が少しずつ学んでいっているように思います。そして昨年からは栃木ダルクとしての卒業生をだせるようになってきました。この 1 年間で 7 人の仲間がプログラムを終えて社会復帰していきました。一緒に生活していた仲間たちが自立していくことに最初は羨ましさを感じて、僕もダルクを出て働こうと考えた時期もありましたが、今は卒業していく仲間の回復に関わっていることに感謝していますし、本当に嬉しく思っています。そして自慢になりますが、卒業生の中でまだ戻ってきた仲間は一人もいないんです。社会復帰の形も様々ですし、施設との関係性もそれぞれです。そんな中でこれは凄くないですか?? まあ施設がどうこうプログラムがどうこう言うより本人たちの生き方次第なのは分かっていますけどね。ダルクを出てから仲間たちは色々な問題と向き合っているだろうと思いますし、過去に囚われずに生きる術を身に付けているんでしょう。そんな仲間たちを誇りに思っていますし、今一緒に生活している仲間達も新しい生き方を実践していけるようになってくれるようにサポートしていけたらと思っています。プログラムですからこれでいいとか完成ってことはないんでしょうし、頭を硬くしないように気を付けていきます。まずは自分の回復・成長を忘れずに、そしてみなさまから必要とされる施設であり続けるように頑張っていきますので、これからも皆様からのご理解とご協力をいただきますよう宜しくお願いします。

## 依存症からの脱出??

### 依存症のナカ

ダルクに繋がって10ヶ月が過ぎました。繋がる前の人生を振り返ってみると完全に薬物（処方薬）が中心の人生だったように思います。

自分が他人とちょっと違うのではと思い始めたのは中学生くらいの時からでした。人と上手くコミュニケーションがとれない、自分の考えを相手に上手く伝えられないと思い始め、何かうつうつとした生活を送っていました。高校、大学と進んでもその思いは変わらずもんもんとしていました。大学も4年生になり就職活動をしなくてはなりませんでしたが、こんな状態では働くのは無理だと思い何もませんでした。そして大学を卒業してから家に引きこもる生活が始まりました。昼夜逆転になり、摂食障害にもなりました。腹いっぱい食べては吐くことの繰り返しでした。ストレスのはけ口が食べ物にいつてしまったんだと思います。体のどこかが悪いからこんな状態になっているんだと思い込み色々な病院に行きました。悪いところは見つかるんですが、そこを根気強く継続して治していく気力がありませんでした。悪いところはすぐに治してもらえないと気がすみませんでした。こんな生活が2、3年続いた頃さすがにこのままではいけないと思い、精神科の門を叩きました。そして初めて抗不安薬（デパス）を飲みました。すると今までの対人恐怖や不安感が少し和らいできました。とても晴れやかな気持ちになったのを覚えています。それから少しずつですが外にも出られるようになり家族以外の人ともコミュニケーションがとれるようにもなりました。そして仕事をしてみようと思いアルバイトも始めてみました。ただどれも長くは続かず、すぐに辞めてしまい、また家に引きこもる生活が始まってしまいました。それからは仕事を少しして、していない時は引きこもる生活の繰り返しです。その間も精神科で様々な薬を処方してもらいました。昼夜逆転が直らないと言えバリタリンという覚醒剤のようなものを処方してもらい、うつ気味だと言えバ坑うつ剤をもらう。薬にどんどん嵌っていきました。色んな病院を転々として自分の納得出来るところを探したりもしました。しかし何をやっても納得出来るものは一つもありませんでした。その間も色々な方法で自分の体の悪い所を探していました。針に行ったり、カイロプラクティクに行ったり、精神的なものでは森田療法をやったりもしました。しかしどれも長続きせず、やはり抗不安薬が一番いいなという結論に達しました。そんな時引きこもりの自助グループに繋がりました。同じ悩みを持つ人（引きこもり、対人関係が苦手等）が集まり、ただしゃべっているだけですが、家にいて何もしていないよりはマシでした。そこで何人か友達もでき少しずつ外との繋がりも出来ましたが、根本的な問題（引きこもり）の解決には至りませんでした。親も心配して「自分たちが死んだ後はどうやって暮らしていくんだ?」とよく言われていました。自立するようにと親は一人暮らしも勧めてくれました。自分でアパートを見つけてきて一人暮らしを始めることが出来ましたが、

家賃など生活にかかるお金は全て親に払ってもらってのスタートでした。結果としては一人暮らしをしてみたからといって今まで身についた怠惰な生活が直る訳はなく、食事はすべてスーパーの出来合いの物を食べ、夕食などは親元に帰り食べていました。好きなときに起きて好きなときに寝るという生活がまた始まりました。仕事はというと求人広告で探したコンビニのアルバイトをやっていました。対人恐怖がある僕がなぜ接客を選ぶのかと思う方もいらっしゃるかと思いますが、自分なりに考えて人と接することに慣れていきたいという思いからです。抗不安薬を飲みながら仕事をする訳ですが人と接することに慣れるということにはなかったです。逆に薬を飲む量は増えました。そしてこのような状態では仕事を続けることも難しいと思い辞めることになりました。何をしてもダメだとこの先の人生に嫌気がさして、睡眠薬を大量に飲み死のうと思いましたが死ぬませんでした。死ぬことも、まともに生きることも出来ないという思いから呆然としたことを覚えています。そしてまた引きこもりの生活が始まりました。仕事 → やめる → 引きこもり こんな生活パターンが心底嫌になったのは33歳の夏でした。薬をやめよう！そう思うようになりました。しかし一人でやめることは出来ない・・・親に管理してもらおうのも無理。始めは精神病院に入ろうと思いましたが自分の偏見で薬漬けにされてしまうようなイメージがあったのでやめました。ダルク・・・この3文字が自分の頭の中にもありました。まずは相談に行ってみようと思い宇都宮OPに行きました。責任者の人に相談にのってもらい「依存症だね～」と言われたように思います。思いますと言うのは、その時は大量に薬を飲んで行ったのでよく覚えていないんです。そんなこんなでダルクに入寮することになりました。友達にダルクに入る旨を伝えると「覚醒剤とか大麻をやっていたの？」と皆が口を揃えて言ってきました。やはりそのようなイメージがあるんでしょうね。

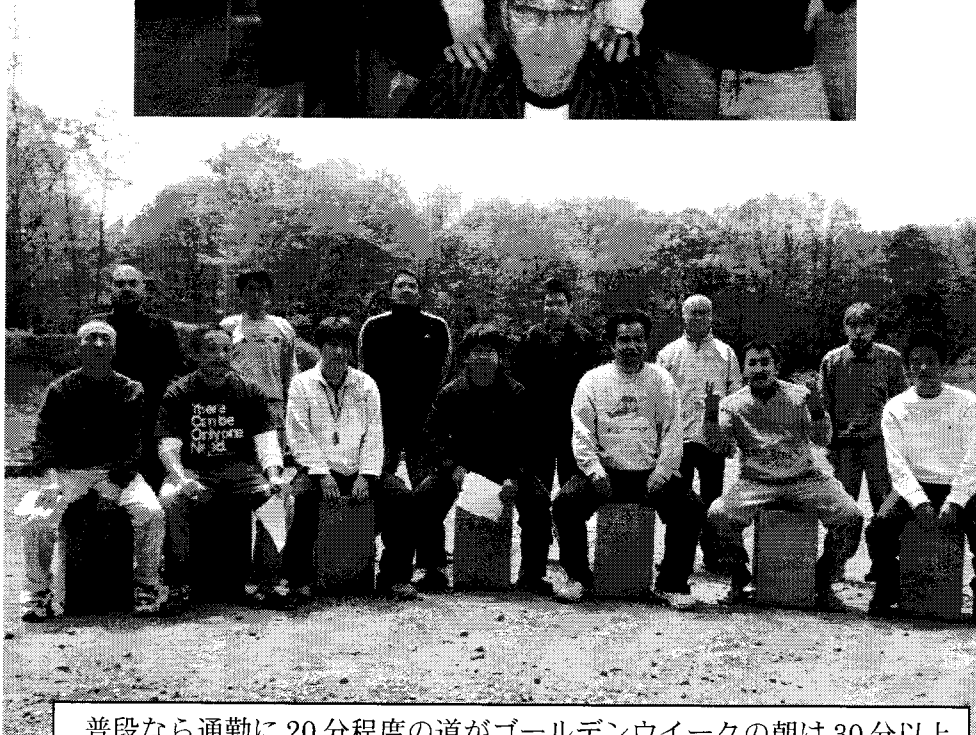
自分から進んで入寮したいと思う人は少ないと言われますが、そんな自分でも苦しさに耐えかねて2回施設を飛び出してしまいました。どちらも半日で帰ってきましたが・・・

肝心の薬の量はというと大分減ってきました。まだ完全に切るということは出来ないでいますけど。処方薬の恐ろしさを身に染みて感じている今日この頃です。

薬を大量に欲しいと思う自分もまだいます。不安で眠れない日もたくさんあります。そんな時は今日一日という言葉思い出したり、仲間に相談にのってもらったり、平安の祈りを唱えたりして乗り切っています。依存症に一日でなった訳ではないので回復するには時間がかかるとおもえるようになりました。引きこもりの生活が長く、仲間より社会経験が少なく、常識もあまりない自分ですが、仲間に迷惑をかけながらもゆっくりやっていきたいと思えます。

PS

那須でのプログラムを終えて4月7日をもって宇都宮OPに移動になりました。



普段なら通勤に20分程度の道がゴールデンウィークの朝は30分以上かかり、何しにこんなところに来てんだよと、ぶつぶつ文句をいいながら山道を走り抜けるとハザードを着け止まる車が多く何をしてんだろうと見ているとカメラを手に降りる人や深呼吸してる人達が沢山いてつられて外を見ると光を浴びた山や木々たちがまぶしく見え、ちょっと感動しました。

普段の生活の中では余り意識をしていませんがすばらしいロケーションの中で暮らしているんだと実感できました。

### 5月予定

- 5月3日 AAステップセミナー参加
- 5月11日 那須くるみの木の会 チャリティーバザー参加
- 5月13日 アルコール関連問題研究会参加
- 5月14日 血液検査
- 5月16日 喜連川社会復帰促進センターでの薬物依存離脱指導
- 5月23日 喜連川社会復帰促進センターでの薬物依存離脱指導
- 5月25日 松が峰教会バザーでのお好み焼き屋出店
- 5月25日 宇都宮家族会講演
- 5月28日 陽東中学校講演
- 5月30日 喜連川社会復帰促進センターでの薬物依存離脱指導

### 4月献金を下さった方々

アクション栃木家族会様、小西 憲様、水井清次様

匿名3名様

### 4月献品を下された方々

水井清次様、岡部正治様、原 茂様、ハルトロメオ・マクマホン様  
ロンド・ピエール様

匿名3名様

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  
形松ビル 3F

栃木県那須郡那須町豊原丙 3227-2

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―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