

# SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

## DARC

# Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第73号(2009. 5. 16)

栃木DARCの代表 栗坪千明  
「春は、冬よりも暖かくなり、初夏の日差しになってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。」

桜も芽吹き、施設のメンバーも落ち着かなくなるのでしょうか。この時期は施設の業務も忙しくなります。出ていくメンバーが増え、新しい入寮者も続々とやってきます。また、以前出て行って戻ってくるメンバーも、今の時期が多くなります。

これまでの冬とは一転して施設内（特にビギナーの多い那須TCです）が騒がしく、活気づき、良い意味で変化が起きます。皆さん知っての通り栃木ダルクは5段階のステージになっています。当然途中で出て行ったメンバーは出て行った期間や状況にもよりますが、施設に居続けたメンバーよりも下のステージになります。つまり以前は先輩だったメンバーが後輩になるのです。このことで良い方向に転べば回復の起爆剤になります。居続けたメンバーは自分の回復に自信を持てるし、戻ってきたメンバーはより一層自分の回復に向けるようになるのです。ただし皆が皆善くなってもありません。残念ながら悪く方向に行ってしまうメンバーもいます。でも、それでも本人の気づきさえあれば良いのです。

栃木DARCでは、生活は社会生活と同じです。自分の行動は、良くも悪くも当然自分に返ってくるのです。それらすべてを施設という不思議な場所が吸収してくれます。私たちスタッフはその一部として回復プログラムを提供して、見守っていただけです。

先日、群馬ダルクのスタッフが宇都宮OPにやってきてアメリカの治療共同体（TC）で行われているプ



プログラムをするポールとショー

プログラムを提供してくれました。これも変化です。

私たちの栃木ダルクで提供しているプログラムもアメリカのTCJでやっているものをモデルにしているのですが、群馬ダルクのスタッフはもともとアメリカで勉強していたので、また違ったとらえ方をしています。私も参加したのですが非常に楽しくまた意味深いものでした。今後は双方がプログラムを取り入れ合って協力していけたら良いねと話しました。

ところで、最近の栃木ダルクのメンバーたちは、タイプが3つに分かれると考えています。一つは依存症のみのメンバーで全体の40%。次に依存症ともう一つの精神病を持ったメンバーで約40%。そして残りの20%が高齢のメンバーです。

このうち現行の5ステージシステムで完全に対応できるのは、依存症のみのメンバーです。つまり残りの60%は本来我々だけでは対応できないメンバーです。これらのメンバーを那須TCJ責任者の長谷川、宇都宮OP責任者の栃原、そして私の3人で対応していますので、非常に無理があるのですが、何とかプログラムやシステムを工夫してやっているというのが現状です。

昨年の6月にはNPOが認可になりました。理事の方たちは私以外、とても専門性も高く強力な方たちです。その方たちの力をいただき、今年度は5ステージシステムと回復プログラムに加え、アディクションカウンセラーの養成カリキュラムの作成事業を行います。実用性の高いものが出来ると確信しています。

また、5月中ごろからは違法薬物事犯の執行猶予者に向けた再乱用防止事業を栃木県の薬務課の委託事業として実施することになりました。全国に先駆けて行政が再乱用者に焦点を当てた事業になりますので、これもぜひ成功させたいです。

今年は栃木ダルクにとってステージアップの年になると思います。私たちがバーナウトしないよう自分自身のメンテナンスも忘れずに活動していきます。

今後とも栃木ダルクをよろしく願いいたします。



今月は那須TCでトレニープログラム中の4人の仲間達の体験談を掲載させていただきます。

ハル

先月のさくら市でのバザーの時に自分にとってこれが、ハイヤーパワーなのかな？と言う出来事がありました。このバザーは、去年も行く予定でカホンも前日まで練習していたのですが当日になって突然行けなくなり、連れてってられないなら「なんで練習なんかさせたんだよ」と頭にきて5月には、仮釈が終わるからそしたら絶対に施設を出て行ってやると思いお金を貯め始めました。



でも、先行く仲間に自分の愚痴とか聞いてもらってるうちに出て行きたい気持ちももう少しここでやってみように変わっていきました。それから、プログラムにも積極的になり役割を与えてもらえたりして出て行きたい気持ちはなくなっていました。その頃から薬を止めるだけじゃなく短気を治そうとか色々気づき始めました。

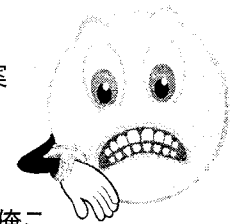
今年は、バザーに行かせてもらえて自分が薬で狂っていた頃の彼女にあって結構きつい事を言われました。この出来事が去年だったら施設を飛び出して薬を使う理由にして再使用していたと思います。施設に入所して1年5ヶ月目にして見えない力があって時期が来れば与えてもらえるんだと言う事も信じられるようになりました。

それから、今日出来ることをやろうと言う気持ちになって毎日を過ごしています。

テツキチ

「今日から那須に移動ね」・・・突然責任者に言われた時、言葉にすると「絶対嫌だ！」渦巻く感情を押し殺し戸惑い葛藤し、無理して提案を受け入れようと頑張る姿があった。

そんなふう新しい生活が始まった。「思った程回復してないなあ・・・また一から始めなきゃならないのか」落胆し、仲間に憤慨し、「俺これからどうすんやろ」漠然と虚しくなったりしていた。そんな風に自分探しをしていたら、仲間の回復に気づき癒される僕がいた。僕も成長したいと謙虚に願うようになり欠点を許し受け入れた事で正直になってきた。謙虚に生きる事も覚え始めた。さんざん彷徨



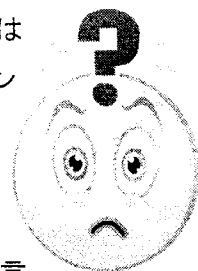
徨っていたけど、ここには僕を写してくれる仲間がいるから短所も長所も気付かされる。本物の自己肯定感の関係性の中にしかないし自己も存在しえない事にも気付かされる。仲間や自分に素直な時、少しずつ成長している自分が在る。素直な自分でいられる時は生きる実感が溢れている。他者や自分をコントロールする必要がない時はとても楽だ。

病気の否認から始まった回復はここまで来た。病気の僕と回復する僕、合わせて一つの自分。それがあがままの生涯歩む姿だと信じて、与えられた環境に感謝して今日も「ゆっくり」を心掛け自分を内観して過ごしています。

僕がトレーニープロセスに入って早くも三ヶ月が経ちました。初めの頃は  
何で僕が事務所に入るのかが理解できませんでした。僕は今までパソコン  
を使ったことがありません。事務仕事も初めてです。だからパソコンで調  
べてとか作ってとか言われたら嫌だなと思い、いつしか事務所を避ける  
ようになり和室で仲間とテレビを見ている日々が続きました。  
そんな時、僕にニュースレターに載せる体験談をパソコンで文書にしてと言  
われました。

「えーマジかよ！」嫌だなと思っていたことが現実になった瞬間でしたが決心をしてパ  
ソコンと向き合い、初めてキーを打ち文書作りに取り掛かりました。ですがなかなか捗  
りません時間ばかりが過ぎてやる気が段々となくなってきました。しかし残された時間  
はありません明日の朝に提出しなければいけないからです。休憩をとり再度パソコン  
と向き合い数時間後、なんとか出来上がりました!(^^)!

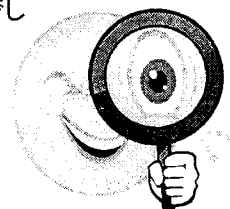
レオ



私が酒を本格的に飲み始めたのは高校を卒業して社会人になってからでし  
た。

最初のころは普通の飲み方だったと思いますがいつしか量が増え特  
に自衛隊を退官してからは第一線を退いたという気持ちで酒に

コウジ



めりこみました。それでも体は健康で建設現場で元気にはたらいていましたが、ある日突然気を失い救急車で運ばれました。

1,2回目はすぐに意識が戻ったのですが、3回目の時は戻らず集中治療室で1週間入院した後検査をしたのですがこの病院では原因がわからずいろいろな病院をたらいまわされたあと最後の大学病院でアルコールが原因で筋肉がぼろぼろになり、飲酒を続ければあと1年ほどで心不全を起こすといわれました。

しかし長年に渡る飲酒生活を止めるのは不可能だと思いあきらめていました。実際職場の仲間には大勢のアル中がおり皆早死にしていました。そして仕事も出来ず生活に困り生保に相談したところ専門の精神病院を紹介されて入院することになりました。入院当初はとりあえず体が回復すれば後は何とかかなるだろうと思っていましたがこの病院でAAを知りそこで断酒の可能性があると知りました。

それまでは短い人生だとあきらめていましたが断酒をして長生きができるのなら挑戦してみたいと思うような気持ちになりました。しかし都会での一人暮らし自分には自信がなく生保の担当者に相談したところ柄木ダルクを紹介されました。そして退院したその足でこの施設の門をくぐりました。来た当初は本当に断酒が出来るのか半信半疑でした。

しかしこの施設の環境は言われたとおりに良くてたとえ欲求が起きても我慢できるように出来ておりそれに救われたことが何度かありました。最初は色々なイベントに参加しても酒が近くにあると思うだけでいやな気分になったりしました、また実際酒のあるところを見ないようにしていましたが、しかしいつの間にか慣れてしまい気にならなくなりました。

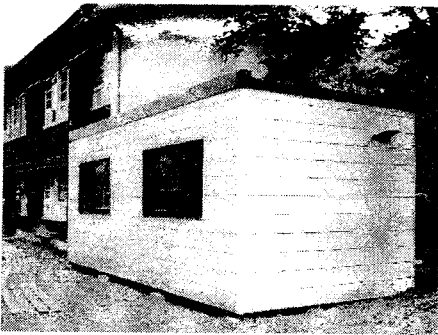
そしてイベントを心から楽しむことが出来るようになり、自分自身がこの気持ちの変化に驚いています。これもこの施設の環境と、プログラムそして同じ仲間と共に生活してきたおかげで心の変化ができたと思うときによかったと感謝の気持ちで一杯です。そしてこの気持ちをもっともっと広げて持続できるようになればAAミーティングで会った仲間のように酒が無くても楽しい人生が送れると思うとこれからの施設生活にも張り合いが出てきました、そしてこれが将来の社会復帰への自信になればと思うと希望がわき、なおさらこれからの1日1日を大切にしていってクリーンを続けて生きたいと思います。

お礼

先月のニュースレターで、那須TCの事務所用にとコンテナハウスを譲っていた  
だけをお願いをしていましたところ、早くも家族会の方のご紹介により、株  
式会社八下田陸運さんのご厚意で12日に設置が完了いたしました。本当にありが  
とうございました。大切に使用させていただきたいと思えます。また、そのほかの  
方たちにも気にかけていただき、探していただきました。感謝いたします。

まずは書面にてお礼の言葉に代えさせていただきます。  
ありがとうございました。

栃木DARC 代表 栗坪千明



←これがいただいたコンテナハウスで  
す。大切に事務所として使用して  
いただきます。

4月献金を下さった方々

山本はるひ様、谷澤明子様 匿名5名様

4月献品を下さった方々

ローランドピエル神父様、井澤賢二様、大串徹様  
枝國清美様 匿名1名様

ありがとうございました

編集

〒320-0014

NPO 栃木DARC

栃木県宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル 3F

TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

URL <http://www.t-darc.com>

Eメール: [nesm@t-darc.com](mailto: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—二二  
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