

SSKO

ハイランドレポート
(高原通信)

Highland report

D.A.R.C 那須アディクションケアセンター
ニュースレター 第17(2004. 8. 5)

暑中お見舞い申し上げます

日ごとに暑さが厳しくなってきましたが、皆様にはお変わりございませんか。

おかげさまで私たち一同も元気で過ごしております。

時節柄、ご自愛のほどお祈り申し上げます。

平成16年 盛夏 那須アディクションケアセンター 一同

夫婦の再構築

家族会 すずよ

「今、貴女は健康ですか?」「少しずつ取り戻しつつある所です。」元気印の私ですが、長男が覚せい剤を使っているかもしれないと思ったときから、心の中は悩み苦しんでいるのに、頭は世間体がきになり知られないように警察には逮捕されないように息を殺した生活をしていた様に覚えています。私の廻りに大勢薬を使っている人たちがいますが、まさか自分の子供がその中の一人になるなんて、考えてもいなかったバカな親です。誰にも相談できず夫と話をすれば「俺の家系にはない、お前のほうだ」と責められ苦しくてつらい日々でした。

そんな時に家族会を知りすぐに参加しました。私が今、明るく元気でいられるのもこの家族会に出会って救われたのです。初めての家族会は耳にすること全てが聞いたことのない話ばかりで、ただ呆然としていた



ことを思い出します。子供を治そうと思い参加した家族会、子供が薬物依存症で一生直らない、でも薬を止めて生きていける親のほうが病気しかも重症だといわれたことです。なぜ私が病気なの、こんなに健康なのに何も知らない私はそう思っていたのです。この事、今では笑い話になっています。一生直らないと言われ泣した私ですが、薬を止めて生きていける言う言葉に縋り家族会通いが始まったのです。知らないことを教えて貰うのだから素直になろうと心に決めて通っていましたが、教えてもらったことが出来ず自分への言い訳ばかりを並べて、特に夫に対しては心の中で責め続け素直になれない私がいたのです。頭で判っていても心ではまだコントロールしなかったのですね。



そのことに気が付いたときから止めました。子供のことで家族会に参加したのですが、私が今勉強していることは家族、孫、兄嫁、友達、世間一般誰にでも通用する凄いなのだと気が付きました。子供のことも夫のこともすべてに於いて「私、私が」と思い込み手を出し、口を出してきた自分自身が問題であり病気だったのだと長い時間を掛けてやっと気付かされました。

2年目と3年目と私自身に多くの問題が次から次へと起こり「どうしてこんなに」と思って仲間に話をした時「神様は背負えない荷物は背負わせないよ。もう出来るから、その時が来たんだよ」と言われ教えてもらっている通りに出来たことが判って嬉しくて、継続は力なりと改めて実感しました。自分1人では何も出来ず先行く仲間や家族会の仲間の御陰で少しずつ成長できている自分をやっと認めるようになれました。本人はダルクへ家族は家族会へ本当にそう思います。子供の将来を考えて先取りの不安に捉われていた、あの頃を思い出すと今は今日一日、自分の出来ることをやり自分を大切にしながらすごす毎日、こんな日が来るなんて考えもしなかった。あの頃は私のほうが狂っていたんですね。私はストレスを上手に回避しているつもりだったのですが、去年の11月頃にストレスの元は夫なのだ気が付き夫婦の再構築をしようと思い、今年の1月に家族会で話してやっと半年が経ったところです。先日、夫と話をしましたら夫のほうから「人間は幾つになっても変えられるよ。この俺だって変えられたのだから」と言われビックリしました。「どうして変えたの?」「お母さんに変えられたんだよ」エー私が変えたの何もしていないのにでも素直に嬉しかった。同じ目線で物が言えるなんて残りの人生も夫と見つめ合っていきたいと思っています。



回復と成長

なで肩のタロウ

私が一番依存していた薬はシンナーで使うきっかけになったのは、先輩に勧められてからだ。1回位なら使っても大丈夫だと思ってやってみた。だけどシンナーがどれだけ自分の人生をだめにするか今クリーンになって初めてわかりました。当然自分の考えでは、そのうちにやめられるだとか廻りが止めれば自分だって止められると思っていたけれど、そう決心の強いものではなかった。裏切られたり彼女と別れると使っていたし一度使ってしまうと二度三度とだんだん連続して使い続けるようになった。少年の頃はシンナーを吸って遊んだりオートバイを乗り回してそれなりに楽しかった。あまり家には帰らず、ただ寝に帰るくらいの所だった家には簡単な決まりごとが有り、どこに行くのか何時ごろ帰るのか黒板に書くことになっていて、俺はめったに書くことはなかった。なぜ書かないのかと言うと行く所によっては薬を使いに行ったと思われるのが怖かったからだ。でも毎日がシンナー仲間と遊んでいたのが本当のところだ。シンナーを使っていると何がなくとも楽しく嫌な事も忘れさせてくれる、物が良いととっても気持ちがいい、しかし薬という物が気持ちいい反面、自分の体や家族関係といった一番大切な物を無くしてしまう物だった。

一人で薬を使うようになってからは、家族に見つからないようにとか考えていたけれど使ってしまうとそんなことは忘れてしまい親の金を取ったり物を売ってしまったり家族をだましてお金を貰おうとしたり、使っているところを見つかり袋を捨てられたりするとキレてガラスを割ったり時には暴力を振るったり本当に人間として最低な生き物だったと、今では考えられるけど、当時は使うのに夢中でシンナーさえあれば周りは関係ない俺の勝手だとおもっていたし、これからもまだ使えらると思ってた当時21歳でした。しかし周りはほっといてはくれず使うたびに精神病院に入れられました。入院している間は使わずにいられるのですが外泊や退院してしまうと懲りずに又使ってしまうのです。自分の体がボロボロなのに気付いていないのです。薬を使うと多少のことは仕方ないと思って使っていた。自分の年齢さえ判らなくなり、ただ再び精神病院には入院したくないと何度も思った。



自分なりにクスリを止めようとは思ったが意志が弱く続かなかった。その後、施設を知り入寮することになるが施設でもクスリを止めることができなかった。多分考え方の違いだろう自分だけ辛いとか生活しづらいとか自己中心的な考え方になっていた。何処のダルクに行ってもクスリが止まらず結局行く所まで行った。その結果クスリを使わずに生きる喜びを知った。これほど楽に生きる方法が有るとは思わなかった。たとえクスリを使って気持ちいい生活をしていても使い続ければ体がボロボロになるし、そのうち死が待っているだけだと思う。わざわざ自分で命を縮める必要もないし、どん底を味わう必要もないと今は思っている。それでもダルクの生活を止めてしまおうかと思う時もあるけど、もっと回復出来る成長出来ると思うからこそ3年目を迎える自分が在るのだと思っています。



JUST・FOR・TODAY「今日だけ」の積み重ねが自分にとって大切なことで使いたくなかった時には「明日は使っても今日は使わずに生きよう」と思います。この先もあせらず生きて行きたいと思います

支援会員募集のお知らせ

昨今、社会問題の一つとして若年層者の薬物使用の増加が叫ばれています。薬を止められなくなってしまった人達の回復の場として、那須ケアセンターは薬物乱用防止の一役割を担っていると自負しております。

しかし、いまだ補助制度の利用が出来ない状態なので、皆様のご協力が必要です。ぜひ支援会員となって薬物依存者の回復にご協力下さい。

年会費一口五千元より ※別紙払込表でお申し込みお願いします。また、現在施設維持費及び整備費が不足しており運営が軌道に乗るまでの間皆様の末永い支援をお願いいたします。

週間プログラム

日	土	金	木	水	火	月	曜日 時間
起床 7:20 ・ 朝食 7:30							
● セルフケア	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ● ミーティング スタッフ ミーティング	午前（九時～十時半）
	作業班・調理班の仕事・昼食 等						
	● セルフケア	● オキユベインショナル プログラム （山林作業・パソコン）	● ● ステップミーティング コン・ゲーム	● スポーツプログラム （那須SC・スキー・スノボ）	● ● ハウス ミーティング 洗車		午後（一時半～三時）
夕 食							
● 須賀川カトリック教会 （第一日曜日）	● センター	● 大田原カトリック教会	● センター	● 那須カトリック教会	● カトリック白河教会	● ● 松が峰カトリック教会 （宇都宮） 郡山細沼教会	NAミーティング
就 寝 23:30							



那珂川にて

献金、献品を下された方々

鈴木鈴代様、小松崎ミチ様、ダックスとちぎ様、くるみの木の会様、
マ・メゾン光星様、佐藤忠雄様、水井清次様、青木けい子様、長田康司様、
鈴木洋子様、自治医科大学精神医学教室様、工藤和明様、湯原昭様、
堀井道子様、小森榮様、茨城ダルク家族会様、岡田三男様、聖血礼拝修道院様、
アナク様、那須ケアセンターを支援する家族会様、渡辺様、
匿名4名様



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

いつも献金献品など戴きありがとうございます。施設では毎朝30分みんなで清掃をしています。一生懸命清掃をしているせいか道具が故障や壊れたりする事が有り困っています。家庭で使わない道具が有りましたら戴きたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

編集

D.A.R.C 那須アディクションケアセンター

〒329-3225 栃木県那須郡那須町豊原丙 3227 番地 2

TEL 0287-77-7157 FAX 77-7158

Eメール n-cc@mte.biglobe.ne.jp

ホームページアドレス <http://www5f.biglobe.ne.jp/~NACC/>