

# SSKO

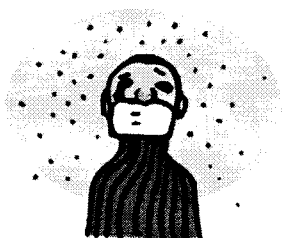
ハイランドレポート  
(高原通信)

# 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25(2005.4.5)

## 自分を褒める

那須アディクションケアセンター  
施設長 栗坪千明

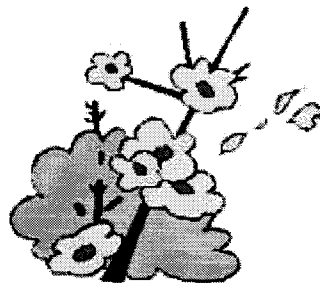


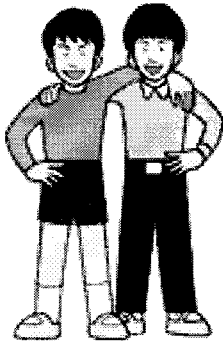
少しずつ暖かくなり、スギ花粉の舞い上がる季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。中には涙目でこのニュースレターを読まれている方もおられることでしょう。お大事に。

施設内も、この季節になると、あまりメンタル的に調子が良くなってきます。薬物依存者によらず、季節の変わり目は何かと気分が安定しないことと思いますが、施設内ではとても顕著に現れます。これも依存者の自己肯定感の低さが、原因しているのかなと感じています。

依存者における様々な研究や調査でもよく言われていますが、依存者は自己肯定がとても苦手であるということは自分自身においても、日々の施設の仲間との関わりでも感じることです。あまり自分に優しくすることが出来なくて、傷つくような行動をとってしまうように思います。

薬物依存者は（特に施設内でプログラムを実践中は）、クスリを使わないだけで、とても大変なことです。回復初期のメンバーが薬物使用の欲求に対処していくことというのは、それだけで大仕事なのですが、そのことを感じるまでには、クスリが止まり始めてから、しばらくの時間が必要です。なかなか気づけるものではありませんから、その上、もっとクスリを止めていることを実感するために、いろいろなことをしようと試みますが、なかなかうまくいくものではありません。失敗し、また自己肯定感を下げってしまうということは良くあることです。





入寮当初にまず感じることは、仲間との人間関係をどう作っていくかです。

普通は人と親しくなるのには、ある程度の時間を必要としますが病気を発揮して、早く仲良くなろうとします。

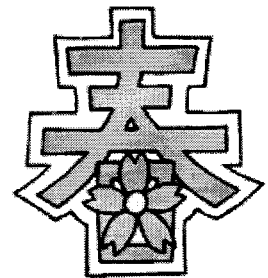
この行為自体は決して悪いものではないのですが、過剰適応は回復初期のメンバーにとって、とてもストレスのかかるものです。自分の能力を消費して、なかなかうまくことを運ばせることは出来ませんから、ここででも自分になにか欠点があるのではないかと疑ってしまいます。また、うまく一人の仲間と仲良くなっても、偏った依存関係になってしまうことも良くあることです。

次に感じることは、施設内での役割を機能的にこなしていく事の難しさです。自分に与えられた役割を、人よりも上手にこなさなくてはならないというパワーゲームが始まることがあります。自己肯定感の低さから、自分が良くやっているということを、誰かに認めてもらうために、がんばりすぎてしまう。しかし、周りは自分が思っているほど褒めてはくれない。自分の評価を他人だけに任せてしまうと、思っているほどの効果は得られないために、やっぱり自分はダメな奴なんだと感じてしまうことになります。

自分をダメな人間だと思うということは、とても危険なことだと思うのです。自分が誰の役にも立たないと思ひ込むとリラプス（再発）に近づいていくのです。

そこで必要になってくるのは、自分を褒めるということです。「あまり役割はうまくは出来なかったが、今日一日はクスリを止めることができた。良くやった。」とか「12ステップの理解はいまいちだけど、今日一日クスリは使わなかった。良くやった。」と、自分で自分を褒めることが出来るようになれば、ちょっとずつ自己肯定感も上がってくるのではないかと思います。

施設内が、そのような雰囲気になっていけば良いですね。



#### 献品のお願ひ

4月に入り那須の方も暖かい日が続いておりませんが皆さんにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

最近では週に2回のソフトボールを皆楽しみにしています。

入寮当時は体を動かすのも辛そうだった仲間が今は元気に打ったり走ったりしています。ですが人数が増えてきたためグローブの数が足りません。いつもお願いばかりで心苦しいのですかグローブやバットがありましたら献品して頂きたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

## 今の自分

### 依存症のコウジ

自分が薬物に嵌ったのは20歳すぎぐらいでかれこれ5.6年使い続けてきました。

その結果、いろいろな物を失ってきました。家族や友人に対する信用など大事な物をどんどん失っていきました。そんな事があり怖くて、それでも薬物を使う事が止められなかったです。

精神的に不安定になり頭の中がパニックになったり、薬物の欲求が出てきて気付いた時には使っていて自分でコントロールする事などまったく出来なくなっていました。



そして幻覚、幻聴がどんどん出てきて家で暴れたり物を壊したり毎日そういった日を送ってきました。そのせいで家族にも迷惑を散々かけました。それで約三年前に逮捕され刑務所に入る事になりました。

もうその時は散々薬物を使ってきたのでしょうがないと思いました。そして刑務所の中で考える事は親や友人たちに対する反省の日々でした。

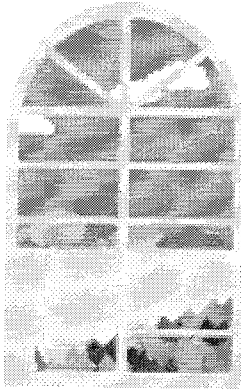
その後、仮釈をもらい出て来たのですが、自分はバカなので親にもらったお金でまた覚せい剤を使ってしまい。刑務所の中で考えていた事と違う自分になっていました。

それからの生活は覚せい剤と安定剤を使う日々で体も心もボロボロになって友達にも会わなくなり、引きこもりの生活が二年間続きました。

今、考えると狂った生活でした。

そんな生活を続けていたら色々な症状が出てきて毎日のように「自殺しようかな」と暗い部屋の中で考えていました。毎日毎日、薬を使うたびに親に申し訳ないと罪悪感にかられながら使う繰り返しでした。





今になって考えてみると、あの頃の自分を親はどんな気持ちで見ているのかと思うと申し訳ない気持ちでいっぱいです。

自分でもどうにかしないといけないという気持ちもあって話し合っただけで施設に入りました。だけど引きこもりの生活が長かった為、入寮してすぐに施設を出たいとか精神的に落ち着かない状態になったりもしたけど生活していくうちに少しずつ慣れてきました。

今月で施設に入寮して6ヶ月が経ちます。今は親を安心させてあげたいと思う気持ちが有り、そうするにはまず親との距離をおいて安心させてあげるのが一番だと思っています。

今の自分にはそうする事しか出来ません。

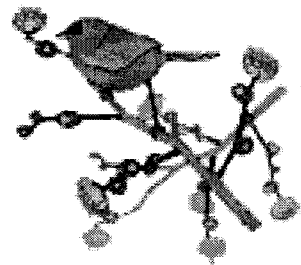
施設の中ではプログラムや役割が沢山あります。とにかく今はやれる事を一生懸命やっていますが部屋に一人で居る時など施設を逃げ出したいと思う時があります。逃げ出して何かをやりたいとか言うのではなくただ単純に施設を出たくなる気持ちが今でも時々襲ってきてすごく不安になる時があります。

そういう時は自分の調子が悪くなっている時で前向きな考えや楽しい気持ちにはならず一人でウジウジ考えてどんどん調子が悪くなって頓服薬を飲むしまつです。

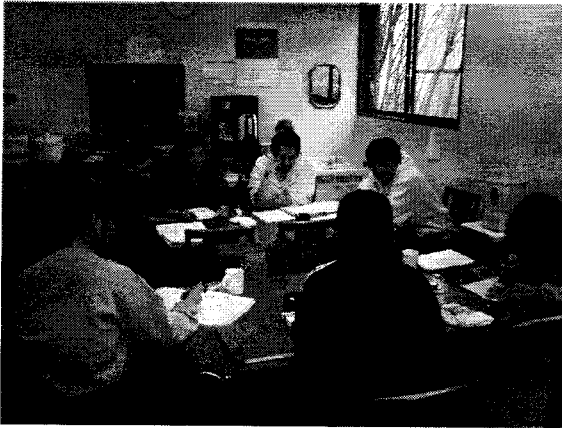
昔の自分だったらそのままどんどん悪い方向に行ってしまう所を今は大勢の仲間たちがいてそんな自分を励ましたり勇気付けたりしてくれます。

6ヶ月経って気付いた事は今のままの自分では社会に出たとしてもまた覚せい剤をつかって同じ生活に戻ってしまうという事です。

施設には色々な仲間が居ます。自分より後に入ってきた仲間が回復していくのを見て圧倒されたりしますが自分は自分のペースを見つけ焦らずに回復と成長をして行きたいと思います。



コウジです コウジです コウジです コウジです コウジです



### 4月予定表

- 3日 DACCS
- 4日 岡本台メッセージ
- 6日 告別式
- 9日 静岡家族会
- 10.11日 秋田フェローシップ
- 12日 裁判
- 15日 裁判
- 15.16.17日 JCCA定例会
- 23日 NPO法人 ASC NASUフォーラム
- 24日 那須ケアセンターを支援する家族会



献金、献品を下された方々

発行所 郵便番号一五七〇〇七三  
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

いつも献金、献品など戴きありがとうございます。尚、ニューズレター発送簡略化の  
為、郵便振替用紙は全員に同封させて戴いております。どうぞご理解ください。

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/>