

# 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28号(2005, 7, 5)

## 施設とNAの関係

那須アディクションケアセンター  
施設長 栗坪 千明

当施設（那須アディクションケアセンター）では、プログラムの一環として、毎日施設外で開かれている自助グループであるNAのミーティングに参加しています。当施設の場合、北は福島県の郡山市、南は宇都宮市と最大で約80kmの距離を施設の車に分乗して行きます。

NAとはNarcotics Anonymous（ナルコティクスアノニマス）の略称で、アメリカで始まった薬物依存症者の非営利的な集まりです。日本には約120のミーティング会場があります。12ステップというプログラムを用い、薬物依存者なら誰でも一定のルールに従い、クスリをやめたいという願望があれば、ミーティングに参加することができます。



なぜ、NAに参加する必要があるのかというと、NAは施設にとっては、退寮し社会復帰してからのアフターケアの場として位置づけているという点にあります。NAミーティングは全国で開かれており（一部開かれていない地域もあるようですが）、社会復帰後どこに行ってもミーティングに参加することができます。プログラム終了後NAにつないでいくということは重要なことです。

入寮中は施設のメンバーと一緒に参加するので、ミーティングがどのような場で、どんなルールがあるのかわからなくても、あまり疎外感を感じないですみますが、社会では一人で行くことが多いと思います。一人で行っても疎外感を感じないですむように、施設内でも個人の回復に必要な道具として、NAの12ステップを取り入れています。

また施設は、NAからの恩恵をととても受けています。施設内で毎日行われる午前中のミーティングは、NAミーティングをモデルとして、「言い放し、聞き放し」の



スタイルを取り入れてダルクミーティングとしています。

施設の活動としてメッセージを運ぶということもNAを見習ってやっています。一人の力ではなかなか遠いところにメッセージを運ぶことはできません。

しかし、施設の活動とNAの活動が一緒にならないよう心がけなければならないと思います。施設のメンバーが参加することによって、匿名性が守られなかったり、他のメンバーが来にくい場にならないよう配慮をしなければなりません。施設の活動がNAに影響を及ぼすことは施設の目的ではないからです。

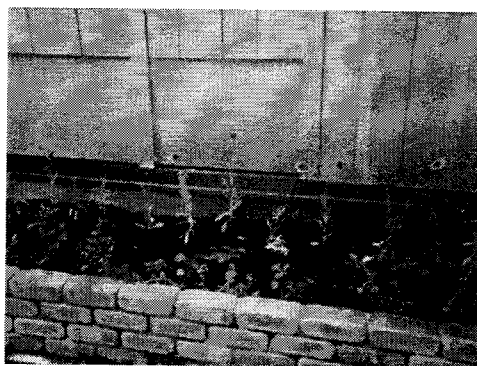
施設とNAはお互い依存しあわず、自立した良い関係を保つことが最良のことです。

施設を退寮したメンバーがNAに関わり、自分のケアとまだ苦しんでいる仲間の手助けをしていくことは、施設としても大いに喜ばしいことです。施設のメンバー個人の回復にとっての12ステップの完全性は施設の目標でもあるからです。

6月26日

くるみの木の会の皆さんと愉快的仲間たち

# 花壇&バーベキュー



## 飲まれて飲んで

依存症のリユウ

ずいぶん昔にアルコール依存症だと医者に言われ、どうしたら良いのか聞いたところ自分で治すしかないと言われた事がある。

前から飲まなくてはいけない決まりごとの様に飲んでいて当たり前のように思っていた。しかし自分の中のもう一人は気がついていて、酔いが醒めると手が震えて吐き気や脂汗をかき食事が喉を通らず、自分に嘘をつきながら、それでも仕事に支障がなければ問題ないと思い込んでいた。

しかし酒が原因で警察に捕まり初めて留置所の中に泊まった。別に警察官が悪いのではなく自分が悪いがのだが、なんだか釈然としない気持ちで納得出来なかった。

ストレスが溜まり飲む、おもしろくないから飲む、楽しいから飲む、出来ないことを考えて飲む、何があっても飲むことになる自分がいて、矛盾だらけに気付けなかった。

今この施設に来て少し理解できるかな？という気がしてきた。今までの自分だったら問題がおきると他人のせいにして運が悪いとか、自分以外に責任を持って行ってしまった。

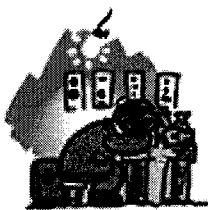
酒を売っているのが悪いわけではないし、警察官が悪いわけでもない。他の人達は同じ条件で楽しく暮らしていて不満があっても依存症になるわけではない。何か自分に問題があるのだろうか、今は考えることが出来るようになってきた。しかし、答えははっきりしない。

今までの自分は自分に出来ない事や関係ないことを考え、今しなければいけない事、考えなければいけない事はそっちのけにし、余計な他人の世話をしていた。それもその人本人のためには大きなお世話だとも気付かずに行っていたと判ってきた。その結果、煩わしい事を総て母親任せにしてきた。

今この文章を書いている間にまた思い出した。人をあてにしすぎるところもあった。

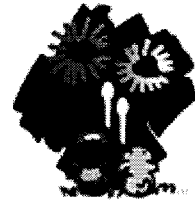
簡単な事、それがわからない。これが自分の病気、依存症もそうだけれども一番の原因は、簡単な事が判らないことに尽きると今は思える。

しかし此処まで判るのには時間がかかった。納得できない事が多すぎた。でもここで経験した色々なことは参考にな



っている。ここでのルールは最初納得の出来ない事もあったが、なぜルールがあるのか分かり始めて、理由があるし、それに不満を持つ事は自分自身に問題が多いからだ。

現実を素直に見る事の出来ないことに気付いても、今までの考えを簡単に変えることが出来ないと思っていた。でも少しずつ判り始めてきたような気がする、世の中を素直に見ることが出来れば余計な悩みは少しずつ消えていくだろう。これが今の病気を治すきっかけになってくれればと・・・



しかし、今つかみかけたものが間違っているかどうかは結論を出さなくても良いだろうと思っている、まだまだ学ぶことは多いような気がする。仲間のアドバイスや自分で気付く事が残っているだろうと思える。

他人の事でいらいらし悩んだりばかばかしいことを今もやっている自分がいる。他人と競争するのはかえって自分の成長を妨げるようにも思えてきた。

自分の欠点に少しでも気付き、少しずつでも直していきたい。今の考えも間違っていたら仲間が気付かせてくれるだろう。

今は仲間、そしてここで覚えたプログラム、12ステップ、どれがどう効いているのか判らないが、自分が変わってきているのが感じられる。

今、経験している事を多く学び取りたいが、なかなか簡単には行かない。それだけ病気が重いのだろう。自分の姿を認めなければいけない。そうしなければ治るものも治らないだろうから。

普通に他の人が出来る事が出来ないことが判ってきたから、まずは余計な事を考えずに当たり前の事が出来るようになってから少しずつ良い方向に変わって行きたいと思う。

今は考えが日々変わるし、どうなるのか流れに身をまかせるじゃないけど、やった事がない事や知らなかった事、そして仲間を通して違う考え方が色々ある事に惑わされている状態で自分をしっかり作り上げるにはまだまだ時間がかかりそうだ。施設に来てからの経験では山をひとつ乗り越えるとひとつ楽になれる事が判った。



あきらめるのは簡単だが、それでは元の矛盾した考えに戻ってしまう事は容易に想像がつく。何も有益なことを生み出さない考えには戻りたくない。出来れば新しい自分の考え生き方を早く見つけたいと思っています。

# 第一回 那須アディクションケアセンター フォーラムのお知らせ テーマ「新しい生き方」 参加費 無料

日時 平成17年10月8日(土)

12:00 ~ 16:30

場所 パルティ とちぎ男女共同参画センター  
(1F パルティホール)  
栃木県宇都宮市野沢町4番地1

プログラム、案内図など詳しいご案内  
はおってご連絡いたします

## 7月予定

- |     |                |             |                     |
|-----|----------------|-------------|---------------------|
| 2日  | 城山地区青少年育成講演会講演 | 16~18日      |                     |
| 3日  | DACCS フォーラム    | NA 千葉ギャザリング |                     |
| 4日  | 宇都宮陽東中学校講演     | 20日         | 黒羽刑務所 覚せい剤教育        |
| 5日  | ANAK 講演        | 21日         | 地域クリーンナップ           |
| 6日  | 上河内中学校講演       | 26日         | ガイドポスト(県精神保健福祉センター) |
| 9日  | 心の健康フェスティバル参加  | 27日         | 黒羽刑務所 覚せい剤教育        |
| 10日 | 茨城ダルクフォーラム参加   | 25~27日      |                     |
| 13日 | 黒羽刑務所 覚せい剤教育   |             | 秋田合同研修会             |
| 14日 | 佐野葛生中学校講演      | 31日         | 那須ケアセンターを支援する家族会    |
| 15日 | 裁判             |             |                     |
| 16日 | 北関東薬物関連問題研究会   |             |                     |
| 17日 | 茨城家族会講演        |             |                     |



くるみの木の会の皆さんとバーベキュー&花壇作り

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

### 献金を下さった方々

那須くるみの木の会様、大藤礼子様、福田コト様、室井昭象様、佐藤忠雄様  
那須ケアセンターを支援する家族会様、鈴木浩様、野崎正雄様、湯原昭様  
大久保寿子様、西尾雅樹様、小森栄様、高瀬栄子様、磯部芳美様  
久保君子様、柴田幸作様 匿名1名様

### 献品を下された方々

工藤和明様、鈴木鈴与様、高久勝様、福田澄夫様、渡辺伸一様、高瀬栄子様  
渡辺光男様、那須ケアセンターを支援する家族会様、佐藤忠雄様  
井澤和子様、那須くるみの木の会様

### 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/>