

ハイランドレポート
(高原通信)

Highland report !?

D.A.R.C 那須ケアセンター・ニュースレター

第4(2003. 7. 4)

回復に必要なもの…?

栃木ダルク那須ケアセンター

施設長 栗坪千明

梅雨に入り、毎日ジトジトとうっとうしい日が続きますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

那須ケアセンターのメンバーも、自分の日々病気を出し続けています。クスリを使わずに病気を出すことは、僕たちはとても良いことだと思っています。そのように回復していくからです。

先月から大家さんのご好意で、施設のすぐ目の前にある温泉を使わせていただいているのですが、この温泉がとても良い温泉で、入っている間は少しぬるい感じがするのですが、出た後もしばらく体がポカポカとします。聞くと何にでも効くそうで、薬物によって体のあちこちが傷んでいる私たちにはうってつけです。

体のあちこちが傷んでいると感じるようになるのは、回復の兆しです。なぜかというクスリを使っている最中は、痛み(こころの痛みも)さえ感じないからです。これを感じられるようになることは、自分の体と心が悲鳴をあげているということに気づく大切な回復の過程だと思います。精神的な面でゆったりと温泉に浸かっているというのは大きな回復でしょう。大方のメンバーは体を洗ったらすぐ出てきているようですが(薬物依存者はセッカチ)、日

に何度も入るメンバーもいます。この温泉というものもここ那須ならではの回復の資源だと思います。

今月の月初めに運営委員の太田さんと病院や行政関係にご挨拶に行っていました。反応はとても良かったように思います。私はいつもの病気が出てうまく施設のことが話せなかったのですが、どの方も興味を持って聞いてくださいましたので、少なくとも自分たちのしていることは間違っていないという気持ちになれました。

栃木の家族会も名前をダックス、世話人も決まり、今月の5日から立ち上がることになりました。薬物依存症に巻き込まれた家族の回復、癒しの場として大いに期待をしています。

私も含めて薬物依存者というのはあらゆる意味でとても不完全な人たちだと思います。不完全さを埋めるためにクスリが必要だったのかもしれませんが。そんな人たちが社会で生きていくうえで自信というものが必要なものの一つにあると思います。それを積み上げていける場をこの場にいるスタッフやメンバー、支援者の方々と一緒につくっていきたいと思います。



茶臼岳登山（峰の茶屋前で）

大切

ヨコ

中学生の時、友達に誘われて初めてシンナーを使いました。好奇心と付き合い程度の軽い気持ちでした。初めて使った時は、いつもと同じ空が素晴らしく感じた事を、今でもハッキリと強く覚えています。

18才になる頃、警察に連れられて精神病院に入院しました。自分の周りには、シンナー中毒の友達がたくさんいたのに、自分だけ精神病院に入ったことで、親、警察の事をとても恨みました。それから何年も精神病院の出入りをくり返しました。親を恨み、使っている友達を恨やんで入院生活を送っていました。



24才の時、病院にNAメンバーがメッセージを運んでくれ、その結果、ダルクに入寮しましたが、自分には駄目でした。ダルク生活を何度始めても結局、僕は色々な理由付けをし、自分を許して、家を逃げ場にして、いつもシンナーを使う方を選びました。

2年前に、親は家を出て行き、なる様になったと思いましたが、恨む気持ちが大きく、1年以上もそんな気持ちでダルクでの生活を続けました。

去年の5月に福島施設の施設に入寮しクリーンが始まり、3ヶ月位になった頃、ようやく自分のおかれた立場を受け入れられる様になり、前向きな気持ちも出てきました。だんだん生活がマンネリ化しだした頃、ふと食事係りに入ると、一日がとても早く、あっという間に一週間たってしまう様になりました。とにかく、あれこれ考えてしまう僕には、それは調度良かったと思います。施設の



調理場は、一番活気のある場所でしたので、いつもその活気に守られ、仲間の輪からもはじき出されず、人付き合いのうまい方ではない僕にとっては強い味方になってくれました。

クリーンが9ヶ月を向かえようとした頃、施設長に施設移動の提案をだされ、那須ダルクにくる事になりました。施設を移り生活にもなれた頃、社会に出たいという気持ちが出てきて、自分のこれからについて真剣に考えました。そして、自分がクス

りを使わずに生きていくことの難しさをあらためて感じました。あせる気持ちもありますが、今は、一つ一つゆっくりやった方が、自分の為と思い生活を送っています。

失敗をくり返すうちに、自分を大切に思えなかった頃もありましたが、とても今は自分を大切に思っています。

7月の予定

5日	とちぎ家族会(大田原市ふれあいの丘)
19・20日	NA 関東エリアギャザリング IN 千葉県一宮荘
22日	栃木県精神保健センター ガイドポスト
26日	北関東薬物関連問題研究会
27日	茨城ダルクフォーラム

ページが余ったのでデンの近況報告

那須に来て5ヶ月が過ぎ、施設生活にもゆとりが出てきました。始めは、地元だと言う事もあって色々な戸惑や誘惑もありましたけど、自分の周りに仲間が居る事によって救われて来た感じがします。

最近、パソコンを覚えてハマッテます。書類等を頼まれて作る事が多いのですが、出来上がった時の達成感がなんともたまりません。

とはいえ、まだ不慣れなもので、誤字・脱字が有るかもしれませんが、薬に変わる楽しみが見つかった様な気がします。

編集部 でん

献品のお願ひ

そろそろ梅雨も終わりに近づき、暑い夏になろうとしています。
もしも使わない扇風機が有りましたら献品をお願いします。

週間プログラム

日	土	金	木	水	火	月	曜日 時間
● セルフケア	起床 7:20 ・ 朝食 7:30						
	● ミーティング	● ミーティング	● 山林プログラム (軽作業)	● 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)
室内清掃・動物の世話・昼食 等							
● セルフケア	● パソコン	● ミーティング	● 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S.O.スイミングドーム)	● ハウスミーティング 洗車	● ミーティング	午後(一時半～三時)
夕食							
● 須賀川カトリック教会 (第一・三日曜日)	● 峰カトリック教会 (宇都宮)	● 施設ミーティング	● 施設ミーティング	● 施設ミーティング	● 那須教会	● 施設ミーティング	● 松が峰カトリック教会 (宇都宮) 郡山細沼教会
就寝 23:30							



施設の庭の草取り（犬と一緒に草刈り？）

お礼

先月皆さんにお願い致しましたところ、冷蔵庫やゴルフ道具などたくさん集まりました。大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。

献金をいただいた方

向井勝實様 佐藤忠雄様 岡田三男様 水井清次様 阿部和子様
宗形芳英様 井澤和子様 伏見忠義様 林隆 雄様 坂本幸代様
小野正喜様 安井武雄様 高橋絃一様 木曾 一様

匿名 1名様

献品いただいた方

猪瀬淳子様 高田 実様 伏見忠義様 小西 憲様 佐藤忠雄様

献金のお願い

毎度のお願いで恐縮ですが、運営費が底つき状態です。
献金用の払いこみ用紙を同封させていただきますので、献金のご協力を
よろしくお願ひします。