

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 5(2003. 8. 13)

梅雨も明け・・・

栃木ダルク那須ケアセンター
施設長 栗坪 千明

梅雨も明け、急に夏らしくなってきた今日この頃、皆様におかれましては
いかがお過ごしでしょうか。

ここ那須ケアセンターでは、梅雨の間は寒く雨が降らないと急に暑くなる
ので、この季節私などは体の調子を崩しがちですが、皆すこぶる健康でプ
ログラムを実践しています。ただし精神的にはそれぞれ波が激しくなる時期
なので私たちアディクトは特に心のメンテナンスに注意が必要です。

そういった面では、7月から9月にかけては他の施設や自助グループなど
で様々な催しがありますので、仲間とのフェローシップがとれたり、遊んだり
できますので、これが私達にはとても重要な事です。私たちアディクトは人
生の大半をクスリに頼って生きてきました。シラフで仲間と共に楽しむという
事を知らないと言えるでしょう。ですからいろいろなところへ出かけ、新しい
仲間と出会う事は回復に大きな影響を与えます。

この後も茨城ダルクの夏の集い、仙台ダルクフォーラムと続きます。仲間
との良い出会いがあることを祈りたいと思います。

ところで、当施設でプログラムとして取り入れているシイタケ栽培は、現在伏せ込みの作業に入りました。これはヨロイ伏せと言う形に組替えて排水・通風を良くするためにする作業です。このあとまた天地返してムカデ伏せに組替える予定です。6人ずつの2班に分かれ、週2回、山に行つての作業ですが、緑の中季節を感じながら、実際は結構な重労働なのでみんなヘトヘトですが、楽しみながらやれたら良いなと思っています。

労働の後は気晴らしも必要です。皆さんに頂いたゴルフクラブで、まずは施設の庭でグリップの握り方から練習を始めました。遊びも作業も、そしてプログラムも、楽しむ為には修業が必要な事をあらためて実感しています。

アディクションからの回復と、施設の成長は、やはり時間をかけてじっくり取り組む事が必要です。施設のプログラムも皆さんの意見を取り入れながら、より良いものに変化させて行きたいと思ひます。

今後とも那須ケアセンターの応援とご指導をお願いいたします。



近藤恒夫氏那須ケアセンター来所

「今日一日」

タツヤ

僕が初めて薬で酩酊を感じたのは、確か小学校低学年の時にお婆さんの家に遊びに行っている時に、喘息の発作が起きて苦しそうにしているのを心配して、ブロンの咳止めシロップを飲ませてくれました。その時、僕はもちろん発作も収まりましたが、頭の中がトロリトロリと溶ける感じがして、気分が穏やかになったのを覚えています。



もう一つ似たような出来事がある、小学校3年生の頃に自分の友達で喘息の子がいて、発作が起きたときにスプレー式の吸引器を使うと楽になると聞いていて、その話を覚えていた僕はさっそく病院へ行きその吸引器を貰いました。そしてある日ひどい発作が起き、しかも次の日は楽しみにしていた遠足だという時に、僕は困り果てて、考えたあげく吸引器がある事を思い出しました。喉がヒューヒューと息が吸えない状態でとても苦しかったのに、吸引器を使う事によって楽になった事などが、僕が薬中になったルーツだと思い、今考えて見ると、不快・薬を使う・快と言う図式が出来ていたんだと思う。

それからしばらくして、15才の時にトルエンを初めて吸いその時の印象は「こんなに素晴らしい物がこの世の中にあったのか」と思い、それからとゆうものトルエンを好んで吸うようになり、その頃ちょうどパンクロックと言う音楽に出会い、バンドを始め、コピーしていたバンドのベーシストが薬にハマって身を滅ぼし、最後に死んでいったのを知って、「格好いいなあ」と思いジャンキーへの憧れの始まりでした。

とにかく僕はそのベーシストのまねをするようになった。そのベーシストの使っていたドラッグはヘロインで、情けない事に僕の使っていたのはトルエンで、せいぜい頑張った所で眠剤かマリファナ位しか手に入らず、ますますジャンキーへの憧れは強くなりました。そしてそのベーシストの格好をまねて、むちゃくちゃに薬を使い、ライブで暴れまくり、そしてそのベーシストが生きているときに、ガールフレンドと共依存の関係にあった事、一緒に薬を使いまくっていて、しまいにはその彼女の事も殺してしまった事も、真似したくなり、

僕も当時付き合っていた彼女と一緒に薬を使うようになり、不幸な事にその彼女も、そのベシストの物語を映画で見てあこがれてしまった。そこから坂を転がる様に僕等は堕ちて行った。具合が悪くなるのでここでは書けない。

五年間そんな生活をしていて最後には彼女に逃げられたし、その後立ち直って、また彼女が出来てやっと普通の生活が出来るようになったと思ったら、また薬のトラブルを起こして、その彼女にも逃げられてしまった。

まったく最低だ。

僕が薬物を使ってきて失ったと思える物は、その二人の彼女位いで、それも前者の方はもう大分前の事なのでもうなんともない。

ただその後者の彼女の事は、別れてもう3年もたっているのに、まだ辛い
です。



去年の11月にダルクに入寮して、何度かスリップを繰り返したけど今はクリーンが2ヶ月になって、そのキッカケをこの文に書けとも言われたけど、そんな物は無い、ただその日の生活をしていて、薬の事を考えても特に使いたいと思わないから使ってないだけだ。もしかしたらこれを書き終わったらすぐに欲求が入って、薬を使うかもしれないし、これから一生使いたいと思わなくなるかもしれない。まあ失う事は考えず「今日一日」の生き方を実践していきたいと思えます。

8月の予定

1日	薬物依存フォーラム(栃木県精神保健センター)
2日	ダックスとちぎ(大田原市ふれあいの丘)
6・7日	夏の集い in 大竹海岸
23日	仙台ダルクフォーラム
27日	東北ダルク会議

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	● 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 (那須のスイミングドーム)	● 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・三日曜日)	● 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	NAミーティング
就 寝 23:30							



パソコンプログラム(献品してもらったパソコンでお勉強)

お礼

5月号でゴルフ道具の献品をお願いしたところ、たくさんのゴルフセットが集まりました。みんな施設の庭で楽しく練習をしています。

心より感謝しています。本当にありがとうございました。

献金をいただいた方

佐藤忠雄様 水井清次様 岡田三男様 安部和子様 富士山常子様
渡辺厚司様 栗坪孝雄様 藤田弘子様 伏見忠義様 高橋紘一様
荻野祥子様 岩井喜代仁様 宇都宮市保健所様 ダックスとちぎ様
那須ケアセンターを支援する家族会様

匿名2名様

献品いただいた方

坂本総子様 佐藤忠雄様 水井清次様 沢幡治雄様 吹田九平様
柳田一芳様 杉岡栄治様 深津静枝様 岡田三男様
鈴木洋子様 ダックスとちぎ様

献金のお願い

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。