

活動予定

4月

- 1日 岡本台病院ダルクミーティング
- 3日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 岡本台病院ダルクミーティング
- 6日 アディクションフォーラム準備委員会
- 8日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 10日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 家族教室
- 15日 宇都宮保護観察所プログラム 岡本台病院ダルクミーティング
- 17日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 明徳会
- 20日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 22日 岡本台病院ダルクミーティング 再乱用防止教育事業精神保健福祉センター
- 24日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 25日 東日本盲導犬協会ふれあいデー準備
- 26日 東日本盲導犬協会ふれあいデー
- 27日 東京保護観察所プログラム

5月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 家族教室 川崎家族会
- 11日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 13日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 14日 県北家族会
- 15日 明徳会
- 18日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム 栃木DARC・岡本台病院連絡会
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 23日 次世代研修会
- 24日 次世代研修会
- 25日 東京保護観察所プログラム

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

SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第144号(2015, 4,14)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

薬物依存の回復支援活動の最前線からみた危険ドラッグ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
理事長 栗坪千明

I.危険ドラッグユーザーの推移

近年、危険ドラッグはマスコミの報道では覚醒剤に勝るとも劣らない危険な薬物であるとして注目を集め、国でも包括規制などの法律が整備された。たしかに急性中毒時に危険であるということには間違いはないが、依存症になってしまうことが、様々な問題の根底にあるということについての一般の認識はまだまだ低いと思われる。

依存症回復支援施設であるダルクも、ここ数年間、危険ドラッグ依存の支援を行うようになった。どのような使用経験をしてきた人たちがどのように依存症となり、これから回復支援には何が必要になるのかを栃木ダルクという限られた環境の中で考えていきたいと思う。

まず近年の相談件数の推移（図1）を見ていきたい。平成25年度には154件中51件という覚醒剤に次いで2番目となった危険ドラッグは、包括規制前の平成23年度には2件に留まっていた。いかに急激に時代の主役に躍り出たかがよくわかる。

次に入寮前に主に使用していた薬物が危険ドラッグであった利用者の推移（図2）である。こちらでも平成24年4月1日時点では54名中0名、平成25年は57名中6名、平成26年は55名中10名とコンスタントに約1割ずつ増加しているのがわかる。

危険ドラッグ出現前には栃木ダルクにおけるトップ2は平成15年の開設以来、覚醒剤、アルコールが続いていたことを考えると、いかに急激に増加しているかがわかる。それ以降も増加は続いており、本調査時には16名となっている。その16名を調査した。

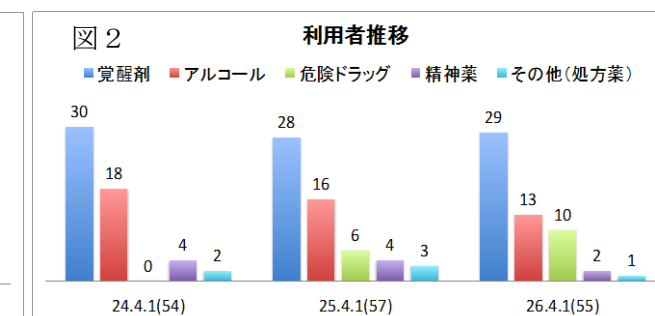
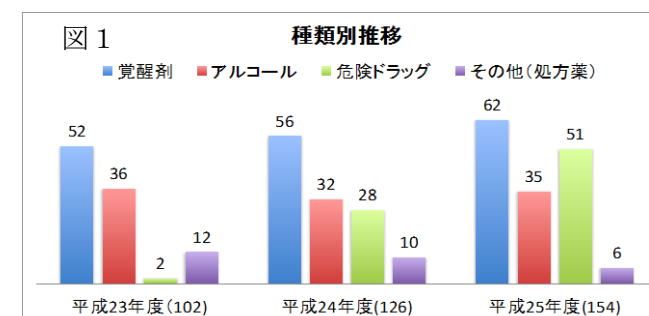


図1 栃木ダルクの相談の種類別推移

図2 栃木ダルク利用者の入寮前薬物の種類別推移

次号に続く

編集 特定非営利活動法人栃木DARC
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル3F
TEL 028-650-5582 FAX 650-5597
URL <http://www.t-darc.com> Eメール: nesm@t-darc.com

スタッフ研修を経て

栃木 DARC HO アシスタンス 高田秀夫

みなさんこんにちは、桜の花も咲く頃になりました。

若い頃はなんでもなかったのに40歳を過ぎてから花粉症に悩まされ困っています。

それまで薬物でおかしくなっていたので花粉症にも気付かなかっただけなのか？

今回は、私事ではありますが栃木 DARC に繋がってからの経過についてお話をさせていただきます。

私が栃木ダルクに繋がったのが2011年6月8日で当時39歳の時でした。

繋がる前の私は、どうしようもない薬物依存症者でしたがそんな私も今では、3年10ヶ月のクリーンがあります。

現在、栃木 DARC アシスタンスとして職員になるための研修中の身です。

スタッフに入ったのが那須トリートメントセンターに入寮して6ヶ月が経過した頃のことでした。

那須トリートメントセンターのスタッフを8ヶ月経験し、その後宇都宮アウトパシエントのスタッフを6ヶ月経験いたしました。

この時点で今後の進路について就労活動に入るのかDARC職員を目指して行くのか問われました。

そして、2013年1月からアシスタンス（職員研修）に切り替わり、再び那須トリートメントセンター研修（4ヶ月）、那珂川コミュニティーファーム研修（4ヶ月）、宇都宮アウトパシエント研修（4ヶ月）、その後、北海道DARC研修（6ヶ月）、栃木DARC回復支援部研修（3ヶ月）、現在は最後の栃木DARC本部ヘッドオフィスの研修を行っているところです。

研修を続けてきた中で次々と環境が変わって行き、慣れるまでには時間もかかり、やっと慣れてきたな～と思える頃にはまた環境が変わり、何時も不安な気持ちでいた様な気がします。

そんな中、日々何かを遣らなければならないと思う気持ちだけが先にあり、実際に何も出来ていないと言うのが正直なところなんです。

でも、色々な事を学ぶ機会を与えてくれたことに感謝しています。

今まで研修を続けて来れたのは本当に簡単な理由でした。

もちろん色々な仲間の支えがあったのは言うまでもありませんが、私はDARCから離れて一人になるとまた薬物の再使用が始まってしまうと言う思いが強かったからです。

せっかちな性格、仲間とのコミュニケーションの難しさ、自分自身の感情のコントロール、学力の低さ等、新しい生き方を続けていく中で、私には色々取り組みごと、変えていかなければならないことがまだまだ沢山あります。

焦らず自分に出来ることを少しずつ取り組んで行こうと思っています。

今になっては、なかなか止められなかった薬物もようやく使わないで生きていける居場所が私にも出来たんだな～と、実感出来る程になりました。

これも周りで支えてくれている人達や、仲間達のおかげですね。今後も重ねてきたクリーンを大切に、今までしてもらったことを次に繋がって来る新しい仲間に戻して行きながら、回復して行けば良いと思っています。

簡単ではありますが、この辺で終わりにします。

今後ともよろしく願い致します。



カホン



スポーツ



ボランティア活動



那珂川3 StagePG



那珂川農作業



「失って得たもの」

T a c

「タクちゃん残念だけどお父さん亡くなっている」

その言葉を聞いた時、戸惑ったと同時に「やっぱり、間に合わなかった」という気持ちと知らせてくれなかった「家族に対する不満」がこみ上げました。

父親は僕がDARCに入る前から癌を患っていました。経営している会社が倒産し家族皆が、父を気遣う一方で僕は薬を使い続けていました。家族に電話するのは、お金に困った時と逮捕された時、家族の集まりに参加しても何時も真っ赤な目をした僕を家族は白い眼で見っていました。今でも家族の冷たい視線を思い出します。

逮捕の度母親に謝ると何時も「あなたは変わってない」と言われます。何度「あなたは変わってない」と言われたか分かりません。今でも会ったら言われるのが怖いです。家族は僕に会うのが怖いと思います。僕も同様に家族に会うのが怖いです。もうこれ以上家族を傷つけないからです。だから今は家族と距離を置きそっとしておきたいと今は思っています。いずれタイミングがくると信じています。

父親との最後のやり取りはメールでした。最後に逮捕されお金も仕事も住むところも無くなった時、父に電話をしました。何度電話しても電話を取ってくれませんでした。母も兄も姉も同様でした。翌日父から生まれて初めてメールをもらいました。今まで父親とはあまり真剣に話をする事はありませんでした。文章には「お前がいると家族はめちゃくちゃだ、お前は俺を殺す気か」と書かれていました。その内容は読む事が出来ないほど辛い内容ですすぐに携帯から消してしまいました。今思えばこれが父の遺言です。父が最後に何を考え死んでいったかは今となっては直接聞く事はできません。

どうにかもう一度立派とまではいなくても、まともな姿を見せたかったと残念で仕方ありません。

父の死を知らせてくれない家族に「なぜ？知らせてくれなかったのかと」考えると強い疎外感を感じましたが、今は自分の身勝手な思いだと自覚しています。

もう何かに不満を持ち、強引に物事を変えるのに疲れました。

正直父が死んだという事実が受け入れられたか分かりませんが、この事で何かを大きく変える事はしないで今まで通りやろうと思います。

父の葬儀に出席し肉体を葬る事は出来なかったけど、今はむしろ父の存在をいつも感じられる事が出来ます。

父が亡くなった時、僕と同様に家族との大きな確執を抱えていた群馬の仲間が「ファミリー」になろうと言ってスポンサーになってくれました。大切な物を失っても自然と仲間がそこを埋めてくれました。

現在、回復支援部で対外的な活動に参加させてもらっている一方、那珂川の施設を手伝わせてもらっています。那珂川には「多様性」が感じられ今まで経験したDARCと大きく異なり多くを学びました。正解やルールの為に人間関係を犠牲にしてはいけないという事もここに来て学びました。「多様性」とは画一的にやる事が出来ないという事を意味し手間がかかります。この手間こそ必要な過程だと感じます。当たり前の事を丁寧に伝える事がメンバーに対して重要な事と同様に自分にも重要な事だと感じています。

今の役割になって細かい部分の回復を学んでいます、細かいそぶり、しぐさや考え方にまだまだ未熟な部分を感じています。細かいものほど治しづらく非常に苦悩していますがその先に必ず得る物があると信じてやって行きたいと思っています。

最後になりますが、普段なかなか言いつらいのでこの場を借りて、僕に言いつらい事を言ってくれる仲間に心より感謝を。それと今止まらないで苦しんでいる世話になった2人の仲間の回復を心より願っています。

特別な「回復」

ツノッピー

2回目の体験談になりました。薬物依存症のツノッピーです。

私は昨年1月にスリップしてしまいました。頻繁かつ日常的に使用していたわけではなく、数回にわたって市販薬と眠剤を使っていました。仲間も巻き込みながらといった感じです。それまでの私の回復の道りは順調ではなく、ミーティングルームで仲間と夜な夜なシコってみたり、仲間へのこざりを向けてみたり、施設の食材を私物化してみたり、仲間を殴って警察沙汰になったり、他の施設のイベントで先ゆく仲間ともめたり、施設でアルコールを使った樹液作り、貴重品として預けたお気に入りの iPhone4S を事務所から回収し Facebook、LINE、パズドラ、GREE、施設生活で満喫♪という行為等。まさに那須の暴走機関車。そして語り継がれている名ゼリフ「今日だけ」・1月19日「大げさに騒ぎたてずに」。

正直、リセットしたくもなっていました、クリーンを。完璧主義だからだとは思う。

それから自分勝手ですが、自分自身と仲間を認めること、受け入れることに時間もかかり、また、今回は同時多発的に別の問題も起こしたので、大変施設と仲間にはご迷惑をかけました。それでもスリップしてから環境が変わったわけではないので、すぐに順応したほうだと思います。正直、施設からの退寮も考えていましたし、序盤からやりなおすこと、リークした仲間のこと、負の感情による支配、スピリチュアルの喪失、与えられたものを手放し後悔して、投げやりになりかけていました。そんな中、辛抱強く仲間が話を聞いてくれました。だんだん気持ちが整理されていき、正直になることにして、白状し認めた時の解放感は忘れられません。しかし続投するか否かでかなり迷いました。入寮して1年以上経っていますし、毎年訪れる就活シーズン、昔の思い出、女のぬくもり、心機一転、都会のけん騒を肌で感じようかと・・・。

からの再び新たなスタートをきって、早4カ月が経ちました。前途多難といいますが、苦境ですが、その間にも先々月晴れ舞台に立たせていただき、仲間感謝しています。大勢の前で話す快感はランナーズハイに似ていました。それから施設でようやく役割も与えられましたが、以前とは違う自分を求められているような？雰囲気や責任も伴い、一層身が引き締まります。

と同時に、実際の生活の中で今は普段から心がけていること、前より本や雑誌を読むようにしていますし、ベーシックテキストもしっかり読んでいます。RAIZAP こと筋トレもしています。周りの仲間へ感化されやることが多く、仲間が夢中になっているところを見ると感心しますし、興味がわいたら新しいことを始められますね。薬物のことなんて微塵も考えないので幸せです。あと、目の前の出来事に一喜一憂しないようにしています。とらわれはプログラムなど集中できませんし、モチベーションの低下にもなりますし。常に前向きにかつ積極的にミーティング、仲間の手助け、サポート、そしてなによりも用心を怠らない。だけど、自分を受け入れられず、自己否定等、自分や未来に対しての疑いや不安を拭えない時もあります。昔の生き方に関連のある仲間が関わっている事件や地元八王子絡み、ソワソワしますし、受け入れられないことがあればイライラして、それに必要以上に反応してしまう自分がいますし、それらはやはり再使用につながりかねないので、余裕をもちながら対処し取り組むようにしています。取り組むうえで、ステップ12の理解とPGの発展、回復の道りの中において焦らず、早まらず、嫌いなことを選択して、同じ目標を持った仲間たちと成長できればと思います。



最近の私

ヒロ

ニュースレターを書かせていただく事になった、依存症のヒロです。

最近私は、色々考え事をしてしまっていて自分が情けなくなっています。施設での生活も今年の6月で3年になりますが、自分は何も変わっていないんじゃないかと、このままで良いのかとかを考えてしまうんです。考えても仕方がない事ばかりなんですけど、誰かに言うのも余り出来なくて。仲間は、「大丈夫だよ」とか言ってくれるんです。仲間を支えられながら生きていられてるなって思っているんです。私は施設に入った当初、仲間の中に入れていないと思っていてすごく不安でいたんですが、仲間に「元気？」とか「何をしているの？」とか気にかけてもらえるうちに、1人じゃないって思えるようになって来たんです。小さいころから1人が多かったから、人といつも寂しかったんです。施設へ来る前は矯正施設にいたんですけど、いじめられていてすごく辛かったんですけど、職員の人「ここで乗り切れば絶対あなたの為になるから」と言ってくれたので、死にたいと思う事もあったけど、なんとか頑張って生活出来たんです。だから今、人間関係で悩む事があっても、頑張れているのかなって思っています。私は、小さい時から、毎日が楽しくなくても良いから、嫌な事が出来るだけ小さくすみませうにと願って生きて来ているんですけど、余りかなくなった事はなくて、すごく嫌な生活をして来た事もありました。それが子供の父親との生活でお金で苦労した時と、最後の逮捕の直前の生活の時でした。思い出すのもすごく辛いんですけど、子供の父親はすごくお金のだらしなくて子供の貯金にまで手を出すような事をしていたんです。いくら何でも酷いよなって思っていたんですけど、父親って言う部分を言われていたから、どうしても別れられなかったんです。小さいとき父親がいない事でいじめられていたから、子供が父親がいない事で私と同じようにいじめられてしまうんじゃないかと重ねてしまったんです。今では、馬鹿な考えだったと思えるんですけど、当時の私は誰にも相談出来る人がいなかったの、そんな考えをしても仕方ないと思えています。人生を投げやり生きていた頃の結果は、誤認逮捕でした。8ヶ月拘禁されてた時になくした物は、子供の親権、仕事、犬、住んでいる家等でした。何も出来ないまま、協力してもらえないまま、過ごす拘禁生活は、地獄の様でした。ずっと死にたい気持ちを引きずってました。無罪判決が出て実家の母の所へ戻ってから一週間くらい居ましたが、元々母とは上手くいかないの、子供を理由に関東に戻ったんですけど、子供に会える訳もなく、友達の家でお世話になっていたんです。1ヶ月くらいお世話になってから、住み込みで新聞屋さんに働く事になったんですけど、そこでもまた人間関係で上手くいなくて具合が悪くなってやめたんです。その後精神的に追い詰まってしまい精神科に通う生活をやっとするようになったんです。子供の父親に精神的に追いつめられた時にも精神科に行くように進められたけど、子供と引き離されると行って行かなかったから段々おかしくなっていたんです。話が前後してしまっていますが7年経ってやっと精神科に通うようになったんです。治療優先の生活って言われたのも関わらず、精神科に通うのが嫌で嫌で仕方ありませんでした。今は嫌だけど必要な事なんだって思っているからそんなに苦ではありません。嫌な事でも、必要な事と思えれば出来るようになりました。それが出来るようになったのは、今は仲間のおかげだと思っています。もっと早くに施設の事を知っていたらなんて考えるけど、多分自分が納得出来なければ、何にも進まないと思うし、何にも出来ないと思います。変な所が頑固なんだと思います。今私は、悩んだり不安に思う事はあるけれど、幸せなんだと思います。本当に仲間には心から感謝します。ありがとう。



3月にステップアップした仲間

- 那須 TC
 - ・カイト キンタロウ マサ リーダーへ
 - ・オギ Stage1~Stage2へ
- 那珂川 CF
 - ・新しい仲間 ヒロオ
 - ・マーボー 那須から移動チーフへ
 - ・オカチャン 修了
- 宇都宮 OP
 - ・該当者なし
- PP
 - ・ハニ メンバーへサポートへ

3月の献金・献品

(献金) 匿名 4名様

(献品) フードバンク宇都宮様、米澤勇、NPO サポートセンターとちぎ、笹沼喜一、他匿名 3名様

とても助かっております。栃木ダルクー同感謝しています。

献品のお願い

- ・修了者の為の原付バイクがあれば頂きたいです。中古、多少壊れていても結構です。
- ・修了予定者が多数の為。家具、家電(TV、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、掃除機、ファンヒーター)等あればよろしくお願ひします
- ・中古パソコンがあればよろしくお願ひします。
- ・中古の乗らなくなった自転車等あれば宜しくお願ひします。

お知らせと一言

・私事ではありますが、3月で宇都宮高校通信制を無事に卒業することができました。これも皆様のおかげだと思っています。ありがとうございます。
3年間支えてくれた仲間へ感謝です。

・編集 秋葉

「普段の気持ち」

依存症のチビクロ

私が薬物を始めたのは今から20年前です。先輩がコレ吸ってみると、手渡され火をつけて吸ってみました。それが大麻でした。それからというもの生活の習慣になっていってしまいました。3年から4年の間だけやりそれ以上はやりたいとは思いませんでした。

僕のまわりにいた同じ手のやからは、「まだやりたい」とか「俺平気だよ」というような人もたくさんいて、しかたなしにつきあいでやらされていた時期もありました。ですがどこにいても耐えられず、仕事は車の組み立てラインにいたので、なかなか言い訳もきかず別れ別れに離れていることすら耐えられない人も中にはいました。

11年前ですが、DARCに繋がりアノニマスネームもチビクロとつけさせて頂きました。施設で話したことは、しかたなしに麻薬を使用していた事や、やりたくもないのにまだやっている連中がまわりにたくさんいて、手を引くことも出来ず無力であり生きて行く事がどうにもならないことを認めて息をしていた感じを話しました。ですが、まだ警察に捕まっていないという事がネックになり、どうか一度でもよいから捕まってほしいと思われていました。そうすればあなたに関わる事に悪い噂をつけない様にする僕と付き合いしている全ての人が言いました。しかたなしに6年前に警察に捕まるように全てをあからさまにし、そこで大麻を吸って一度捕まりました。それからというもの棚卸しとかも自然とかわくなり外での仕事をやりやすい環境でこなすことが、出来るようになりました。

警察は無罪なのに拘置所へわざわざ連れていきました。それから精神病院そしてDARCに行きました。6年ぶりに拘置所へ10年ぶりに行った事のない那珂川コミュニティーファームへ入れられました。初めて入った9月1日、入ったときからよく理解していない施設に入ったと思いました。ですが朝、昼、夕、夜とやる事が決まっていました。畑の農作業を含み部屋の掃除など暇のないプログラムに支配されていて自分がたえず動いていられると思いました。多少苦しく、重い作業もあり大変です。まず作業をするにあたっては道具を持っていく、その道具をもっていった後、その道具の使い方を学び、それから作業となります。簡単な作業はありません。1つ1つを最初から習いそれから作業となります。なのですごい時間も掛かります。やり方が分からず人に聞いてそれからやってみると色々なやり方がある事を知りました。自分のやり方と比べてみたり仲間に教わったやり方で実際にやるとか作業にも色々なやり方があります。後は仲間に意見を聞いてまたまたやってみるとか。理解を深めてからやり始めるとか..。色々ですね。さすが那珂川の農作業と思いました。夕方からキッチン係が始まり、自分も時々係りとしてキッチンに入ります。多数の人数分を作るのは難しいです。そのメニューを知っていても多数を作る器具でもなく家庭用の道具で作るのですから調理のプロとしか言い様がないです。

まあそんなこんなで夕食から寝る前までいろいろやりながらもミーティングが19時から始まりますよね。今日の感想を述べたり、心が休まります。これまでのミーティン

グの事とかまだまだですが代セクをやらせてもらっています。ミーティングの中に入っても色々教わる事がありとても大変です。今はもう少し勉強し代セクを何とか進行できるようになりたいです。ミーティングの内容の深さを知り、こちらが間違わないよう進行していかなければなりません。前日に準備をしなければならぬとか、どんなものを持っていけばよいとか、探究心を深めて行きたいです。ミーティングに行った後は部屋に戻りお風呂に入る準備をしたり着替えをしたり今日一日も終了かという感じですね。布団に入る準備もしますね。ありがとうございます。

おかちゃん 修了おめでとう!!□



施設報告

那須 TC（初期・断薬）17名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）9名
那珂川 CF（中後期・農作業）17名 ピースフルプレイス（女性）10名
計 53名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを
実施しております。