**SSKO** 

# Remission

2020/8/6 NO.207

栃木DARC News Letter

## 目次

- P1 栃木DARC代表 エルの夏
- P2 3sc 施設長 「今」の日常
- P3 3rdメンバーメッセージ 「気づき」
- P4 PPメンバーメッセージ こうあるべきだ。と、 こんとろーる。と、感謝。
- P5, 1stメンバーメッセージ 「施設に入るまで」
- P6. プログラム風景と紹介 編集後記
- P7 5,6月のステップアップ 5,6月の献金、献品 施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ 「回復に向かって」
- P9 2ndメンバーメッセージ 私の「山月記」
- P10 次月活動予定





#### エルの夏

特定非営利活動法人 栃木DARC 代表理事 栗坪千明

#### 栃木 DARC®

今年はコロナに加え、長い梅雨でさらに外の世界と隔たりがあり、陰々鬱々とした日々を送っています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

今回は栃木DARC本部で飼っている犬 のエルくんのお話をさせいただこうと思 います。その名の通りエルサイズの大型 犬で犬種はバーニーズマウンテンという アルプスの厳しい環境下のスイス原産の 7歳の牧羊犬です。本部施設を去年の春 に移転したのですが、広い中庭のついた 建物だったので、放し飼いで犬を飼いた いねということで、ネットで探し譲って くれる人が埼玉で見つかったので、貰い 受けてきました。とても優しく人に懐き ます。私はいつもおやつをあげているの で、この頃は私を食べ物だと思っている らしく、顔を見るだけでヨダレを垂らす ことがあります。いつか食べられてしま うのかもしれません。一応番犬の役割も ちゃんとこなしていて、初対面の人が来 ると吠えて、もちろん噛み付くことはあ りませんが、近くに寄って匂いを嗅ぎま くります。ですがすぐに慣れて抱きつい たりするようになります。本当に愛らし いエルくんで、メンバーにも人気者で、 みんなに可愛がられています。おやつを 持っているとおすわりとお手はするので すが、どうしてもお預けだけはできませ

ん。体が大きい分食いしん坊ですね。そ こも可愛いところです。

そんなエルくんですが、この度夏仕様 にバッサリと大胆にカットしてきまし た。しばらくは見るたびに笑いが止まり ませんでしたが、やっと目に慣れてきた ところです。極寒の地方の犬種なので毛 がむくむくと長いのです。これがぬいぐ るみみたいで可愛いのですが、夏には舌 を出してハーハーしていることが多く、 食欲も減退していたので、トリマーさん に相談して今年は思い切って刈ってみた のです。当のエルくんは快適そうで食欲 もあります。ライオンカットというそう です。どうも角刈りみたいないかつい感 じになりました。これで今年の夏はまだ まだ楽しませてくれそうです。栃木 DARCにお寄りの際には是非可愛がって あげてください。



188

行

所

## 次月活動予定

#### 8月

- 1日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 3日 アディクションフォーラム実行委員会
- 再犯防止推進サポート事業県南 再乱用防止教育事業県北 5日
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 家族教室 再犯防止推進サポート事業県央家族教室 再犯防止推進サポート事業県央
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 再乱用防止教育事業県南 18日
- 再乱用防止教育事業県庁 20日
- 21日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24日 東京保護観察所プログラム
- 再犯防止推進サポート事業県南 26日
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センタ-再犯防止推進サポート事業県央
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 30日 家族会

9月

- 2日 再犯防止推進サポート事業県南 再乱用防止教育事業
- 3日 県南家族の集い

#### 特定非営利活動法人栃木DARC 編集 〒321-0923

栃木県宇都宮市下栗町 2292-7





## 「今」の日常

3sc施設長 大吉努

the steady brains

там даур п

## 栃木 DARC®

#### 栃木DARCの事業

栃木DARCの事業の多くは、委託または助成を受桁形が多く、一般社会に向けての特定非営利事業と施設事業を行なっています。

特定非営利事業は、一次予防としての乱用防止、二次予防としての乱用防止を多く含み、施設事業は、三次予防以降となる依存症からのがある。依存症がの場所とプロラムの提供を行なっていまで、依存症本人が離りることで薬物問題があることで表えるでしょう。



長雨が続き、体調管理が難しい日々が 続いておりますが、皆様におかれまして はいかがお過ごしでしょうか。私はコロ ナ禍で実践を強いられる「新しい生活様 式」に窮屈さを感じています。その中で も仕事において徐々に新しい「形」での 日常が戻ってきている実感を持っていま す。

さて、このような状況の中でも栃木 DARCにおける回復支援は続けられてお り、利用者は日々プログラムに励んでい ます。3scの利用者はトライアル雇用で の就職が決定したり、A型作業所への通 所が決まったりと各自のステップアップ を果たしています。しかし、有効求人な どに影響が出ていることもあり、その煽 りを受けているのも就労活動の現状で す。こうした社会的不安は、個人の身 体・精神に影響を及ぼします。利用者に は行動制限や今まで以上の衛生管理等を お願いしていることから、ストレスフル な状況であります。このような状況にお いても「今できること」について皆で話 し合いの機会を設け、施設の修繕を行っ たり、オンラインでのミーティングを活 用したりと日々前進と模索を繰り返して います。しかし、新しいことを実践して 出会う「気づき」は、手応えを感じるこ とが多く、今後のプログラムや回復支援 に活かしていけることと思います。

個人的な話をすると、アディクション 真只中の頃は、社会的に大きな事が起 こってもどこか他人事でした。出来事を 通じて感じることは「自分には関係がな い」、考えることは「薬が買えなくなる のでは?」という自分本意なことばかり でした。大事なものの優先順位が狂って いたので仕方ありませんが、今になって 振り返ると信じられないほど薬物に執着 していました。そんな薬物に執着してい た私も現在、感染症に対して「極力持ち 込まない」という他者への配慮を前提と した生活を心がけています。当たり前の ことに意味を見出し、責任を持って取り 組んでいる「自分」というものを、社会 の現状とそれに対する仲間の取り組みを 通じて再認識しています。利用者が率先 して持ちこない生活について皆で話し合 い、「実践」を通して伝わるメッセージ からポジティブな影響を受けています。 ウイルスは目に見えませんが「死なせた くない」という互いに仲間を想う気持ち や、目に見えない確かな絆を感じられる ことが、このような状況における結束や 継続の拠り所となっていることは間違い ありません。私自身も「自分には関係が ない」と感じていたアディクションに侵 されている頃に支配されていた漠然とし た孤立感や疎外感を感じることなく、自 分の責任を果たす事ができています。

私は必要に迫られ物事を始めることが 圧倒的に多いです。現在のコロナ禍にお ける生活様式も「必要性」から生まれた ものです。必要に迫られる経験を通じて 私は、期待を素直に謙虚に引き受ける事 ができるようになりました。自分本位に 「自分」を押し付けることをやめたら不 本意と「自分に関係のないこと」が減の中 すると「どんな時でも社会や人の輪です。 ました。どんない「今」の日常は、思いで なくとも希望はあると確信させて れます。



## 私の『山月記』

依存症のベー

## 2ndStageCenter ~回復~

2ndStageCenterは、 回復の中心を担っていま す。

回復を確かなものにしていくための重要な時期をこの施設で過ごしています。



皆さん、こんにちは。依存症のベーです。ニュースレターの原稿を書くのは4回目、栃木ダルクにお世話になってからは3年と6ケ月目が経過しています。年齢は47歳になります。昨年の8月に再使用しましたが、野木Second Stage Centerでプログラムをやり直すチャンスを与えられて、現在に至っています。

私は、地域の顔役だった父と家族への 情深い母の間の三男として産まれまし た。兄二人はスポーツマンで、それぞれ 家庭を築いており、特に、私自身の成育 歴に悪影響があったとは思いません。あ えて影響と言えば、「大人になったら、 タバコやお酒、パチンコでストレス解消 するんだろうな」と学習したことぐらい です。基本的に真面目なので、学齢期を 終えると、夢だった教職に就きました。 仕事は充実していましたが、ストレスの 気分転換に「大人になったら許される」 タバコと酒、それにセックスに無駄遣 い。物質依存と嗜癖の訓練期間を経て、 30台中盤から覚醒剤を使い始めてみた ら、どっぷりハマってしまいました。自 分は薬物を使うと何もできなくなってし まうので、仕事も辞めてしまいました。 実家に戻ったときに逮捕されました。 HIVに感染してると分かりました。どれ も底付きになるくらいの出来事でしたが 真面目に使い続け、家族と自分を傷つけ た末に施設に入寮しました。

入寮して自己憐憫からくる死にたい気持ちから、脱出するまでに6ケ月かかりました。「仲間の優しさを受け入れるのもプログラムですよ」と、ある仲間に言われました。意地を張っていた自分が恥ずかしかったです。仲間とトラブることがそれなりにあって、自分の性格の悪さに幻滅することもしばしば。あるとき、

ゲイである私の良い話相手になってくれ ていた仲間が、周囲からからかわれてい たけれど、私と話すのは楽しかったと卒 業前に教えてくれました。照れ臭かった けれど、ありがとうを言うことができま した。2年と8ケ月目には自分の弱さを認 められず仲間を頼れなくなり、勝手にど うでもよくなって再使用しました。だか ら、その頃の施設長がくれた「お前、そ んなにスゲェのかよ」という言葉は、私 がお得意の「臆病な自尊心」に支配され そうなとき、自分の引き戻しをするため のお守りになっています。入寮してから も、ずっと両親と向き合えませんでし た。だから現在の施設のプログラムのト ピックにさせてもらいました。施設長は 「ベーさんはお母さんが大好きなんだ ね」と、私がずっと恥ずかしくて認めら れなかった気持ちを鏡に映してくれまし た。ある仲間からも「関係を切らない方 が良いですよ」と控えめなアドバイスを もらって、ようやく「尊大な羞恥心」か ら離れた手紙のやり取りができるように なりました。入寮して3年半もかかりま した。素直に良心に従うと、良い方向に 歯車が回り始めました。

たくさんの仲間が温かい言葉をくれます。ときには手厳しい言葉も。でも時間がたてば、受け入れられました。誰の助けに救われるか分からない不安定な私は、人とのつながりを切ったら「虎」に逆戻りします。謝ったり、切り替えて引きずらないようにしたり、仲間の誰とも手を離さないよう、自分の素直さに注意しながら、居場所を大切にし続けます。



## 「気づき」

依存所のテツ

## 3rd StageCenter ~社会復帰~

3rd StageCenterは、社 会復帰間近の回復後期・ 社会復帰期を担う施設で す。1st StageCenterで 断薬を目的として規則正 しい生活や体力回復を U, 2nd StageCenter で個々のプログラムを含 めて過去の整理や人間関 係の作り方を学んだメン バーが、実際の社会に近 い環境で社会性の獲得 と、健全な家族及び人間 関係を身につけてもらう 事を目的としたプログラ ムを組んでいます。本人 の責任において生活する ために起床、就寝などの 時間も特に設けず、職場 に出勤するのと同じよう にプログラムの開始時間 も設定しています。主体 性を強化して社会復帰の 準備を行う場所です。

皆様お久しぶりです、依存性のテツで す。暑くなって参りましたがいかがお過ご しでしょうか。私の方は宇都宮の施設の 方へと移動してから3ヶ月程となりまし た。初めのうちはなかなか慣れませんで したが、現在はこちらの生活にも大分慣 れて来まして、自分自身の欠点を理解して プログラムを通し意識して変えて行く事の 重要さを毎日の生活で実践して行く様にし ております。プログラムの方も昔は適当に 受けていれば良いと思っていましたが、 いつの間にか自分でも真剣に受けるよう に変わったのが分かりました。きれい事 を言う訳ではありませんが、周りの仲間 に何とかして貰おうとかではなく、自分で 気づいて悪い面を変えていく習慣を付けて 行かなければという思いになりました。 私が主に意識して変えて行かなければなら ない事として、物事の捉え方や人間関係 が自分の中にあるのだと改めて分かりま した。

今迄、私は何回も捕まったりする人生 を歩んできましたが、クスリを覚える前か らその様な生き方で来てしまった事で、 自分の問題が段々と分かって来ました。 精神的に疲れたり何もかも嫌になったり すると、クスリに逃げてしまう事を覚えて しまいました。物事の捉え方であったり 意識はしていても悪い方向へと考えが向い てしまい気づけない時が今でも多くあり ます。周囲の対応を察してその都度気づい て、今どの様に映っているんだろう?と意 識をする生活を施設で続けて居るうち に、何度も苦しくなったりしました。意 識しても習慣を変えるのは、そんなにす ぐには出来る物ではないと思いました が、生き難さを取って、今迄より良い生 き方をしたいと意識を向ける事で、入寮

した頃より前向きになれて来たのではな いかと感じられる様になって来ました。 その反面この調子がこのまま続かないの では?と思えたりする不安は取れずにい ます。物事に対しての考え方もしっかり取 り組んでいても、止めてしまったらゼロに なってしまう事も、先行く仲間から教えて 貰い頑張り続ける事の大切さを分かりま した。感情がブレル時も多くありますの で自分を分かっているつもりでも保つのは 本当に難しいと思い知らされました。生 活においても状況は常に変わるという事 も考えられる様になり、ガサツさが少しず つ取れて来た事も感じられています。今迄 の捉え方や癖を時間をかけて変えて行こう と思いますが、どこに行っても自分次第 ではないかと思います。

施設での生活は決して楽しい時ばかりではなく、苦しい思いになる時が有るかも知れませんが、壁に当たっても対処の仕方を見付けて乗り越えて行こうと思っています。周りの仲間に迷惑を掛ける事も有ると思いますが、今迄恥ずかしいと思って出来なかった相談する事や分からない事はそのままにしないで、自分の中へ溜め込まない様にする習慣をつけて行きたいと思います。

何もしないでそのままで居るより多く の事を繰り返してみて、不安とか自信の無 さを克服して行き難さを減らして、生きて 行こうと思う様になりました又、自分に 対しても正直になれて来た事も、私にとっ て成長出来ているのでは?と思えるよう にもなって来ました。

長くなってしまいましたが、皆様最後 まで読んで下さり有り難うございまし た。



## 回復に向かって

依存症のガキ

#### **Community Farm**

#### ~農業~

栃木ダルクに通うメン バーの中には通常のプロ グラムが適さない方も少 なくありません。CF(コ ミュニティーファーム)で は、薬物依存症以外にも 社会復帰を目指した際に 問題(高齢である・重複 障害がある)を抱えたメ ンバーがゆっくりと自分 なりの回復を深めて、そ れぞれの社会復帰の形を 探ってもらうための場所 です。他の男性施設とは 違い、テキストを使った プログラムも少なく、ス テージ毎に居場所を変え る事もありません。

農作業やボランティアなどを活動の中心にしています。金銭管理や処方薬の管理、家族の再構築など基本的な部分に時間をかけて丁寧に社会復帰の準備を行なっています。

皆さんこんにちは、那珂川コミュニ ティーファームのアルコール依存症のガッ キーです。ここ最近コロナウイルスの影響 で大変ですね、こんな時期だからこそ助け 合わないと乗り超えられないと感じていま す。

さて私ですが、那珂川ダルクに来て3年 10ヶ月が経ちますが、今現在アルコールが 止まり約4年が経ちます、たまに欲求が入 りますが自分もアディクトである事を常に 忘れずこの施設で日々楽しく仲間と生活し ています。ここの生活ですが仲間12人と猫 10匹位で暮らしています。小猫は可愛いで すしとても癒されてます。でも私は戌年な ので犬派です。私は先週二十日間の入院生 活を終え、退院して来ました。今回で3回 目の入院でした。原因は四十年間アルコー ルを飲んだ結果足は浮腫み、胸の方まで水 が(7kg)溜まり今回は二十日間の利尿剤で 75キロあった体重も、67キロまで下がり無 事退院して来ました。若い時からタバコや アルコールを飲み始めたのが悪かったと思 います。アルコールを飲むと、血管が広が る作用がありますが、そんな状態でタバコ を吸うと体によくないことを分かっている のに40年間も繰り返し飲み続けていれば、 体もかなり悲鳴を上げ弱っていきますよ ね。私は十年前の忘年会が終わった後会社 の仲間と飲みに行きその帰る途中に繁華街 の大通りでいきなり倒れてしまい、通りか かった見知らぬ人に救急車を呼んでもらい 病院に搬送されて、命拾いした事がありま す。今こうして那珂川の施設で元気に生活 できている事がとても信じられません、こ れもあの時に通りかかった人や病院の先生 方のおかげです。本当にありがとうござい

ましたと今は、その気持で一杯です。今那 珂川では茄子の収穫のまっただ中です、こ の茄子の収穫も今年で四回目となります。 農作業を通して作物を育てて行く大変さを 学んだのと同時に収穫した新鮮な茄子や他 の野菜を仲間達と一緒に食べられる喜び を、今また感じております。そして今の生 活の中でいつの間にか、忘れていた自然と 共にある事が、自分にとって大切な事なの だという事を思い起こさせてくれました。 那珂川から見える空はとても広く青々とし て、夜になれば沢山の星が輝いて見えま す、ここから見える夜空が一番好きになり ました。自分の回復とは何だろうかと繰り 返す毎日ではありますが、少しずつ進んで いるという実感も生活の中から、感じるこ とが出来るようになりました。今までは、 辛い事や苦しい事から逃げるのが殆どでし たが、この施設に来たことで今までの自分 を変えるチャンスだと考えるようにして何 事にも前向きに考え、そしてチャレンジし て行きたいとおもっています。笑顔をくれ る仲間を大切にして、共に回復の道を歩ん で行きたいとおもいます。まだまだ沢山こ の施設で学ぶものもあります、自分の目標 に向かって、何年かかっても良いので、完 全に回復してから、この施設を出て残り少 ない人生を楽しく生きていけたらと思って おります。それでは最後になりますが、皆 様も体には十分に気をつけて生活して回復 してください。これにて失礼します。

## 3 Stage System の概要

AAや NAなどの自助グループの12ステップを基に、意味を抽出したものを 3 段階にわけ、Stage 1 ~ 3 を最短 1 2ヶ月で行います。

#### Stage 1

①認める②信じる③まかせることを通じて、自分のアディクションの問題を認め、助けてくれる存在を信じ、回復プログラムに自分の回復を任せるという導入の部分を行います。

#### Stage 2

- ①過去の整理②本質を探る
- ③欠点を取り除く④手放す
- ⑤準備する これまでの問題の分析をし、自分の問題の本質を探り、アディクションに繋がる部分を取り除き、自らの問題を手放し、社会の有用な一員となる準備をしてもらいます。

#### Stage 3

①行動の変化②実行し続ける
③配慮④継続として、これまで行ってきたStage 1、2のプログラムを踏まえ、どのように行動を変化させているに行動を変化さけるにはが、それを実行し続けるには者とのようにするか、これまでしたことを社会のがで実践し続けていくには何が重要かを見出していきます。

## 7月にステップアップした仲間

1 st

・ヒデ リーダー~チーフへ

2nd

- ・ET サポート~リーダーへ
- ・オオヤ シュン メンバー~サポートへ 3rd
- ・ヒロ Stage 2~Stage 3へ

CF

・スズ Stage 1~Stage 2へ

PP

・ユリ Stage1~Stage2へ



## 7月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者5名 (献品) 匿名者8名 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

- ・修了予定者がこれから数名いるので、日用品、家電一式、原付バイク、自転車、その他自立して使用できるものがあればよろしくお願いします。
- ・1st StageCenterからソフトボール用品あればよろしくお願いします。
- ・CFから農機具関係(草刈機、農作業用品、トラクター)等あればよ るしくお願いします。

## 施設報告

1st(導入) 13名 2sc(回復) 14名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 11名 PP(女性) 15名計67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。



## こうあるべきだ。と、こんとろーる。と、感謝。

依存症のアキ

## Peaceful Place ~女性~

PP(ピースフル・プレイ ス) は女性専用の施設で す。ファースト・セカン ド・サードの全過程を同 じ場所で過ごしながら、 それぞれの回復を進めて いきます。女性依存症者 の多くは、それまで生き てきた背景に様々な問題 を抱えています。生きる ための道具だったアディ クションを手放していく とき、経験を共有し合え る仲間が小さな安心感を 積み重ねてくれます。そ の安心感が私たちを自己 否定ではなく自己受容と いう形に変えてくれるの です。安全を感じながら 回復を進めていくことが できる場所とプログラム を提供すると共に、自分 を大切にする生き方を身 につけてくれるように願 いながらサポートを続け ていきます。

私はとにかく自分の価値感が正しいと思い、人に自分のこだわりを押し付けコントロールしようとする。。。そのせいで今、猛烈に苦しみ、病んでいる。。生きづらい。。

今回、ニュースレターを書くか迷ったが施設 長に「あたえられたね」との事でせっかく だし今の私の回復、課題、問題、生活を整 理しながら書く事にしました。薬を使いな がら生活をしていた時は自分の問題や生き づらさを薬でごまかせていたから目を向け る事はなかった。今はシラフで2年半経ち 問題や課題だらけの生活はごまかせないで いるけど施設での生活も慣れてきているし ハウスリーダーという役割も与えてもらいプ ログラムという回復に繋がる事も出来てき ていると思っていた。

入寮して生活に慣れた頃から今までずっと 役割や仲間のサポートも本当に楽しくて充 実感や達成感もあり自分の回復にも繋げら れていたと思います。

ただ生きづらい部分は残ったままで役割を していたら、ついに限界になりリーダーの役割をおりました。自分の固定概念や人をコントロールしたい事には自分でもうんざりしているのに、そんな自分が沢山でてきて生きづらいです。。辛すぎる!!こんな時には薬を使っていたんだな~と感じました。でも生きづらさはずっとずっと昔からあたと思うし役割を通して気付けた事は回復だと思います。今はリーダーとしての役割はなくて自分にできる事を見つけたり、初心にかえって入寮した時に頂いた包丁当番の役割をやっています。

今、自分の問題こうあるべきだ!!がで たり、コントロール!! が今までみたいに 出た後に気付き仲間に迷惑をかけて自己嫌 悪に陥るのではなく出る前に意識して「今 コントロールしようとしているな」と考え 向き合っています。

思い通りにならなくて苦しんで本当に生き づらいです。。仲間にもたくさん迷惑をかけ ているしこのままでは孤立するし自分が潰 れてしまうと思いました。だから今こそ チャンスだと思いすべて手放し課題に取り 組んでいます。本当に仲間には感謝です。。 たくさん傷つけたのになにも言わずに見 守っていてくれている事。。ありがとう。仲 間達とテレビをみたり、ミルクボーイのモ ノマネしたり、ミサンガ編んだり歌った り、踊ったり、女子トークで盛り上がった りして過ごせる事にも感謝です。自分的には 一番距離の近いリーダーたちにも本当に感 謝しています。一緒に役割をやってくれて、 もう出来ないってなった時も受け入れてくれ て言葉をかけてくれて。。周りの支えがあっ て今の私があるのだと思います。仲間に恵 まれていると思います。今ある環境にも感謝 しています。

こうやって自分で感じて、考えて、行動、言動、薬を使ってないから出来る事だと思います。今の自分を忘れずにこの先も薬を使わずクリーンで回復を止めずに、自分を変える事続けていきたいです。

あゆさん、仲間、外で待っていてくれ ている友達、家族、DARCに感謝してい ます。

文章力がなく読みづらくてごめんなさ い

私の話は以上です、ありがとうございま した!!



## 施設に入るまで

依存症のノボル

## 1st StageCenter ~導入~

1st StageCenterでは、 回復初期に、生活習慣の 改善と健康的な肉体を取 り戻す事に主眼をおき、 規則正しい生活を目的と しています。グループ ワークや学習型のプログ ラムは少なくして、その 分、作業やスポーツなど の体験型のものを多く取 り入れて、使わない生活 に楽しみが感じられるこ とに重きを置いていま す。依存症者は充実感、 安定感、所属感を取り戻 す必要があり、この三つ をできるだけ効率よく感 じられるようにプログラ ムは組まれています。



初めてニュースレターを書く事になりま した、依存症のノボルです。

はじめに自分は境界性パーソナリティ障害という病気を持っていて、人とのコミュニケーションがあまり上手く取れないので、ニュースレターも上手く書けるかどうかわかりませんので、優しい目で見てもらえると幸いです。

自分が薬物を使い始めるきっかけになったのは、中2の夏です。使い始める以前の小学生時代から不良でしたので、友達の兄に初めて小学4年の夏に「タバコを吸え!」と言われても普通に受け入れて吸っていました。その様な感じで中2の時に同じように「シンナーでもやるか?」と聞かれ吸ったのが初めての薬物です。それからシンナーは月に2回から3回ほど、中学を卒業するまで使用していました。中学を卒業するとシンナーの使用はピタリと止まり、その後の2年ぐらいはなんの薬物を使用していない時期がありました。

次に薬物の使用が始まったのは、18歳の時、マリファナでした。その時もたまたま友達が持っていたので軽い気持ちで使用しました。その時も友達がくれる時に吸う程度で、週に1回か2回で約半年間ぐらい使用していましたが、その後自分も仕事が忙しくなり彼女も出来たので、使用はまたピタリとなくなりました。

その後はなんの薬物の使用もなく数十年 普通の暮らしを続けていましたけど、アル コールで暴力をふるい警察のお世話になる ことはありましたが、数十年は薬物の使用 はありませんでした。

本格的な薬物の使用をし始めたのは36 歳ぐらいの時でした。30歳の時に病気が わかり生活保護での生活が始まり、初めの 方は病気の治療などで大変でしたので、6 年くらいなにもせずに治療の日々を送って いました。

病気の方がだいぶ落ち着いた36歳の時、たまたまニュースで見たガスの吸飲の映像が目に入り、好奇心でやってみたのがこの施設につながる始まりでした。

その後はここに来るまでの間は、本当に 薬に頭を支配された日々を過ごしました。 1日にカセットコンロのガスを6本ぐらい 吸っていました。その上アルコールを飲ん でおり、頭の中は何も考えられないぐらい ぐちゃぐちゃになり、何回も警察のお世話 になり、ついに入院することになり、この 施設にお世話に生ることになりました。

今、入院している時も数え、シラフの時期は約半年間続いています。今、シラフの自分が考えることは、薬物は本当に怖い物だと言うことです。

薬物を手に入れることばかりを考えて、 人に嘘をついてだまし、何にやるにも薬物 が優先と言う人生だったということです。 あのままの自分でいたら今頃自分は死んで いたかもと思うと恐ろしいことです。

今、この施設に来てそろそろ4ヶ月が経 とうとしていますが、今はとても落ち着い た気持ちで生活が出来ています。

今、自分が言うことは、もう二度と薬物 におぼれていた以前の自分には戻らないと 言うことです。

なんだか話がまとまりませんでしたが、 最後まで読んでいただき、ありがとうござ いました。

# プログラム紹介

#### コン・ゲーム

コンゲーム(con-game)とは、信用詐欺という意味です。かつては薬物を使い続ける為に他人や自分自身を騙す必要がありました。薬物の再使用に至る生活習慣や感情の流れ、行動と思考パターンの見直しに目を向け、それを変えていくにはどうしたら良いかをブレインストー

ミングやロールプレイン グ、時には絵を描いたりし て考え、答えを導いていく プログラムです。





#### エンパワメント・プログラム

エンカウンター・グループは心理学者のロジャースが開発したグループカウンセリングの手法です。欧米でも実践されている治療共同体エンカウンター・グループをもとに日本で取り入れやすいよう工夫されたものがエンパワメント・グループです。エンパワメント・グループの特徴は、質問とフィードバックです。相手に気づきを与える質問と、その人が気付いていない肯定的な側面を伝えるフィードバックが安全な環境の中で行われる事で、グループに参加する一人ひとりに気づきと回復のための力がもたらされます





#### 編集後記

長い梅雨がようやく明けて夏本番です。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。 With coronaといって世の中が動いてますが、 感染拡大が止まらないので不安を感じているこ の頃です。施設では感染対策を十分に行なっています。皆様もお気をつけてください。

編集秋葉