

活動予定

7 月

- 2 日 J-MARPP
- 4 日～7 日 JRCNA IN 京都
- 8 日 東京保護観察所プログラム
- 9 日 TAMARPP こころの医療センター アルコール関連問題研究会
榛名女子学園プログラム
- 10 日 那須登山 筑波大学森田先生によるプログラム
- 12 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 13 日 家族教室 再乱用県央 心の健康フェスティバル
- 14 日 大田原バザー
- 16 日 J-MARPP 保護司交流会
- 17 日 再乱用県南
- 19 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20 日 再乱用県央
- 22 日 東京保護観察所プログラム
- 23 日 J-MARPP 榛名女子学園プログラム
- 24 日 矯正研修会 再乱用県央 筑波大学森田先生によるプログラム
- 26 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再乱用県北
- 27 日 薬物依存症相談担当専門研修会
- 29 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 30 日 J-MARPP

8 月

- 1 日 更正保護女性会来所（那須 TC）
- 4 日 ウクレレフェスタ NASU 2013
- 5 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導

施設報告

那須 TC（初期・断薬）14 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）16 名
那珂川 CF（中後期・農作業）14 名 ピースフルプレイス（女性）10 名
計 54 名で活動しております。各々の施設で役割を持ったプログラムを
実施しております。

編集 特定非営利活動法人栃木 D A R C

〒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

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―二二
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 123 号(2013, 7,10)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

ロサンゼルスでの研修を終えて

施設部長 栃原晋太郎

夏本番を感じさせる暑さが続いておりますが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今回は、6 月 17 日から 26 日までの 10 日間をかけて行ったロサンゼルスでの施設及びプログラム研修での出来事についてお話したいと思います。

普段からお世話になっている小学館集英社プロダクションの堀口さんにエスコートしてもらって、合計 5 名で 10 カ所の施設を回らせてもらいました。

ここ数年、普段から TC（セラピューティック・コミュニティ：治療共同体）やドラッグコートという単語を聞くようになっていたので、それが実際にはどのような物なのか確認が出来たらしらと思っていました。また一部執行猶予制度がスタートすることになりそうな日本を、1 歩も 2 歩も進んでいると言われるアメリカからはどのように見えているのか聞いてみたい。出来れば自分たちのやっているダルクという活動が、どう調整というか軌道修正をして行くことでより良い物になっていくのかのヒントを持ち帰れたらと、多くの希望を持ちながらの渡米になりました。

結果として収穫は大きなものでした。私が思っていたようなかつちりとしたストラクチャーを基本に置いて活動している TC は少なくなっていること、アメリカでも一部執行猶予制度に酷似した AB109 という制度が 2 年前からスタートしたこと、お金の出方の変化に対応する形で施設やプログラムが柔軟に変化していったこと、ドラッグコートに参加出来る治療プログラムはほんの一部であること、自助グループに対する考え方や距離感が施設によって大きく違うこと等々、多くの新しい知識を得て頭の中を整理しました。ただし今回の研修期間で一番大きな気付きは、僕らの活動は間違っていないという感覚だったと思っています。

全ての施設で感じたのですが、自分たちの活動は地域の中で行われてるという思いを忘れずに今を続けて行こうと思いました。またどこかで詳しく報告させてください。ありがとうございました。



回復する心

宇都宮 OP 秋葉

暑さが日ごとに加わってまいります、皆様にはますますご健勝の事とお喜び申し上げます。いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠にありがとうございます。

感謝。

去年の 5 月から職員になり 1 年 2 ヶ月が過ぎました。この 1 年 2 ヶ月を振り返るといろいろな事があり、私の回復と成長に繋がりました。

最近まで回復とは自分自身を素晴らしい人間に高める事だと自分自身の回復像を作り上げていました。常に愛情に溢れて、思いやりでいっぱい、緊張しない、怒りのない、憎しみも嫉妬もない、寂しさもない、そう言う人が薬をとめてから目指すべきこと（人）なのだと最近までそう思っていたし、かなりの長い時間そういう人に本気でなろうとしていました。感情的になる仲間、人を馬鹿にする仲間、陰口を言う仲間を心の中で裁いていました。

でも出会う事の出来る回復者の中で私を含めて、そんな人間はいないし、いたらそれはそれで「病気」でしょう？

プログラムの中でも感情は重要に考えていて薬物の再使用につながる感情についても勉強しています。その中でも怒らないプログラムや寂しくならないプログラムなんてなく、その感情がでたらどう上手に、そしてどういう風に扱うかをプログラムのなかで話し合ったり考えたりします。

周りから見れば薬をとめてから 4 年、結構「イイ回復」「イイ人」にはなれたと思います。「誠実な人」と言われた事もある？ありました。しかしどうしてもなくなならない怒り、どうしてもなくなならない憎しみや妬みなどが心にあったし、仲間を裁いたり、陰口を言ったりしていたので、どうしても自分が回復していると認める事が出来なくて、そうしようとすればするほど苦しくなりました。幸いその努力の結果、その努力がいかに無駄な事だとプログラムが教えてくれました。「正直になる」事や「無力を認める」事、そして「信じる」ことは私たちが最初にふれるプログラムの一つです。自分に正直に生きていくことをいつの間にか忘れていたのかも知れません。

私たちは薬物を使った結果、薬物依存症という病気になりましたが、この病気にかかったからと言って悪い人間になった訳ではありません。薬物を使う為に悪い事もしていたし、悪い感情も薬物を使い続ける為に利用していたのかもしれない。

悪い感情も扱い方によっては結果を変えることができるし、その事を自分自身が選択できることを分かっていたら、予期せぬ未来はほんの少しだけ良い方向に変わって行くのかも知れません。



那須 TC でのオキュペイショナル。職人さん？見たいです（笑）



邪魔な木をチェーンソーで伐採していたのですが、チェーンソーが壊れてしまい手切りしている所です。仲間で協力して施設周りを美化してくれています。

暑い中ご苦労様でした。



宇都宮 OP のシオンです。去年の 4 月から栃木県立宇都宮高等学校通信制に通っています。
今回、通信制高校での生活体験発表会があり生徒代表として発表しました。



宇都宮 OP メンバーの集合写真です。皆、それぞれの回復を目指して頑張らないように頑張っています（笑）



感謝

依存症のヨウ

那須 TC　千葉 DARC より研修中

6 月で施設に繋がって 3 年になりました。振り返ると中学 1 年の頃にガスやシンナーを始めて、学校にも行かないで遊んでばかりで、この先どうなりたいとゆう考えが全然無く、その頃から目の前の問題を見ようとせず周りが言ってくれる事と逆の事をしていました。中学を卒業してから一時はシンナーが止まりませんでした先輩に「シンナーの替りに酒ならたらふく飲ませてやる」、と言われてシンナーの替りに酒を飲むようになりました。

自分の中ではシンナーも酒も似たような感じだったので、抵抗もなくシンナーを止める事ができたのですが、酒を飲む回数は増えていき、一人でも飲みに行くようになったり酒の量も少しずつ増えて、朝から飲むようになり仕事の前にも酒を飲むのが当たり前になっていきました。20 歳で子供が生まれた後も酒を控える事が出来ず周りの人達に注意されても大事な場面で飲む事が止められずに周りに迷惑をかける事が増えて、自分の中では飲んではいけないと思って酒が抜けていく時の不安な感じや焦燥感がどうしても耐えられなくて欲求に負けて飲んでいました。

友人もしだいに離れていき家族から見放されて別れる事になり、一人になって酔った頭で考える事は、相手を恨む事と次に飲む酒の心配ばかりで酒を止めるとゆう選択肢は無く、自力では飲酒が止められず酒を止める事が出来るのは病院に入院した時で、せっかく酒が止まっても退院したらまた飲む生活の繰り返しで、入院した時の苦しみと「もう飲みたくない」とゆう思いは退院した後は消えて無くなっていた気がします。

24 歳で依存症と診断されたのですが、入院中に病院で知り合った患者と病院を抜け出して飲んだり、診断される前より診断された後の方が「どうせ依存症なんだから」と開き直り病院で知り合った人は自分の事を理解してくれると考えていたのですがお互いに酒で繋がっていたけど今は感じています。病院で処方される薬も用法や用量を守らずに離脱症状で状態がきつい時にまとめて飲んでいました。

飲み始めると風呂にも入らず歯も磨かず食べっぱなし飲みっぱなしで部屋も汚く悪臭もしたり、飲むのがやっとの状態でトイレに行けずに座ったままペットボトルの口を切ってその中にする事しかできず、そういう状態が続く中でいつも頭に浮かんでいたのは「自分は悪い夢を見ている」とゆう事でした、夢が覚めると「今とは違う幸せな自分がいる」と考えていたけど、酔い潰れて夢から覚めても酒が止まらない自分がいるだけでした、

25 歳の頃に幻覚や幻聴が始まって振り回されるようになり精神病院に入退院の繰り返しが始まり、29 歳の時に酒を飲みすぎて鳩尾が痛くなり入院して胆嚢を摘出したのですが、酒の飲みすぎが原因で麻酔の効き目が弱く痛い思いをして、このままではまた飲んでしまうと感じ自助グループに繋がったのですが、自分の正直な話ができずスリップを繰り返していました。最初の頃は毎日ミーティングに通っていたのですが、通う回数も減って途中で帰る事も増えていきタバコを吸いに出て戻らなかったり、途中から自分の中でミーティングの時間は分かち合いをする場所ではなく遊ぶ場所になっていきました。

外での生活で飲まないでいるのは無理だと感じて施設に入寮させてもらう事になりました、入寮したての頃は真面目に取り組んでいたけど時間が経っていくとミーティングも嫌になり一日のプログラムにもやる気を感じなくなっていき、どうして自分が施設に繋がったのかとゆう事を考えるよりも施設に不満ばかり感じる時間が多くなっていきました。自分の置かれている現状を受け入れようとはせずに施設から出る事ばかり考えていました。施設から逃げた時も逃げた後の事は考えずに「どうにかなる」とゆう考えだけで衝動的に施設を逃げたのですが、逃げてもどうにかなるはずもなくとりあえず「酒を飲んで考えよう」とゆう事しか

頭に浮かばず、酒を飲んで考えないようにしても酔う事ができずに現実を見るしかなく、その後にはせっかく施設に戻れる事ができたのに、自分の置かれている現状を受け入れようともせずに、二回目に逃げた後に、これより下に落ちたくないと感じて

「自分で良くなっていかないといけない」と考えるようになりました。その後に施設移動があり地元から離れて藤岡に移り、一時は懲りずに外に出たいと思った事もあったけど逃げない事が大切だと思えるようになっていきました。

その後、千葉に移動になり最初は嫌なプログラムもあったのですがプログラムの中に楽しみを探すようにしていくと少しずつ苦にはならなくなっていきました。でも自分の内面的な欠点には中々向きあえなく逃げてばかりで変えていくことができなくて苦しみました。良いことも悪いことも仲間の姿を見る事で変えていける事が沢山あり、仲間の側にいつづける事ができたから少しずつできていると感じています。

エイサーでも壁に当たりっぱなしでしたが、前の自分なら向き合わないその壁を仲間と一緒に乗り越える事で自信に繋がっていき、色々な場所で披露させてもらうなかで沢山の人の拍手や声援を貰えた事も自分の自信になっていきました。

仕事に就かせてもらった時は仕事と施設のプログラムで忙しく、楽しみにしていた就労なのに、朝早くに起きるのが辛くて行きたくなかったり、職場の人達の暖かさに触れる事ができたり逆に職場の人やお客さんに怒りを感じたり、お金を稼ぐ大変さを感じたりと色々な経験ができました。依存症になってからお金を使う事ばかりしかしてこなくて、自分で働いてお金を得るとゆう事から逃げていました。今回、就労に就かせてもらって続けていくことの大変さや、自分で働いてお金を得る事の大切さ、周りの仲間や色々な人達に助けられている事を感じる事ができて感謝しています。

4 月 7 日から栃木ダルクに研修に就かせてもらっているのですが、栃木に来て 3 日目に肺炎にかかって入院をしました。酒の問題以外で入院するのは初めてで、プログラム中心の生活からプログラムが無い生活になり周りに仲間もいなくベッドに横になるだけだったのですが、仲間に面会にきてもらえた事でストレスも溜まらずに入院生活を過ごせました。それまでは自分の時間が無いとよく感じていたけど、急に自分の時間ができて周りから仲間がいなくなると何をしていいかわからなくなります。今回の研修で暖かい経験をさせてもらい沢山の仲間と出会えた事に感謝します。



6 月にステップアップした仲間

那須 TC

・ミズ、チーフへ

・カクン、サポートへ

新しい仲間 ワッシー

那珂川 CF

・キンタロウ、トレイニーへ

・コウ、アシスタンスへ

宇都宮 OP

・該当者なし

PP

6 月の献金・献品

(献品) マ・メゾン光星様、佐々木照子様、弓下正道様、他匿名 2 名様

(献金) 匿名 1 名様

とても助かっております。栃木ダルク一同感謝しております。

献品のお願い

先月に続いてのお願いになりますが、那珂川 CF で使う軽トラックの故障が続いていて維持するのが大変になっています。もし、ご自宅や皆様のお知り合いにまだ使える軽トラックがあれば譲っていただけませんか。

・これも先月からの引き続きになりますが、ソフトボールで使うキャッチャー用のプロテクターとレガース(すね当て)があれば献品していただけませんか。併せてよろしく願いいたします。

お知らせと一言

- ・先月から引き続き那珂川 CF でボランティア活動をしています。町内限定になりますがボランティアの依頼がありましたら那珂川 CF 担当柴田までご連絡下さい。
- ・7 月 1 日にプログラム修了者ができました。ここまで来る道のりは大変だったと思いますが、ここでの経験と学んだプログラムを実践してクリーンを続けてくれたらいいなと思っています。

編集 ヨシカ

『感謝と贈り物』

アディクトのけけんた

はじめましてアディクトのけけんたです m(_ _)m 自分は今栃木的那須 TC で生活に回復のプログラムを、取り入れて頑張らないように頑張っています（笑）初めて使ったのは中3でシンナーを同級生に誘われて断れなくて使いました。小さい頃からいじめられていて施設に来るまで人の顔色ばかり気にして生きていたので、断ったら仲間外れにされると思いました。シンナーは2～3回使って中学生生活を終え高校に入り高1の終わりに中退して自営業をしていた親父の内装業を始め高校の同級生に大麻を、誘われて断れることが出来なくて使いました。笑いが止まらなくて楽しくて、でも自分で、買ってまで使う物ではないと思っていましたが、すぐ買うように、なってコントロールできなくなり強迫観念に、とらわれもっと使いたい！もっと欲しいと！思うようになり薬物を手に入れる為にまとめてツケで引いて支払期日に間に合わない時は親に立て替えてもらったり銀行の口座や携帯の名義なんかも売ったりしたし嘘をつくのは、当たり前で完全な自己中心でした。29の時に子供が、出来て心の中では子供が生まれたら薬物は止められるまっとうな父親になると、思いましたが止まらない子供を、どう愛していいか分からなくて結局離婚しました。離婚してから子供に会ったのは3年後の1回だけで、もっと妻に思いやりを、持てたらよかったんだと、今は思います。25の時に脳梗塞に、なって辛い重い後遺症は、無かったけど、入院中にハーブを買いに行き使い次に覚せい剤を覚えて使った実感としては、スーパーサイヤ人に、なった気持でした（笑）すぐにハマりまとめてツケで、引いて正月中ずっと部屋にこもって1日1グラムを、自作の水パイプで、吸引して自宅に家宅捜索が、来て、現物は持ってなく体からも、抜けていて捕まることはなく一緒に仕事をしていた親父や仕事をくれた会社にも迷惑をかけてしまいました。当時はそんな事も分からないくらいアディクションが、進行していてそれから大麻・コカイン・脱法ドラッグを、使い続けていたら仲間は離れていきその頃から一人遊びをする様になってそれでもいいと思っていて今まで薬物はほとんど仲間から引いていたので、違法薬物を引けなくなり脱法ハーブを、使うようになり大体街に遊びに行くときに、買ってネットカフェで、使い YouTube で、音楽を楽しんだりして自分のお金以上を、薬物に使う事に何のためらいもなくってどうしても脱法ハーブが、買えない時は、100円均一のライター用ガスボンベを、使ってただ体に何らかの変化が欲しかったんだと思います。1日10本のライター用ガスボンベを1年間使っていたら、酒を飲んでも酔わなくなりただ眠剤をより効くように、飲んでいて酒の味もキライでは、なかったの、酔わなくてつまらなくても、飲んでいました。去年の5月に親父が脳出血で倒れてもハーブは、止まらなくて面会に、行くときも使ったり常識もなくある日「何か自分がおかしい」と話してそれから数日後に横浜の依存症専門の精神病院に1ヶ月入院したけど止まる事はなく退院日に一人暮らしを始めて川崎

の施設に行って通所でデイケアに行くことになっていたけれど、夜暇な時間があると、使ってしまいました。家に一人だと思えば誰も止める人がいないので、ずっと使い続けてデイケアに通所する事などどうでもよくなっていて、始めて一人で役所に行って生活保護の申請をしました。今度は計画的に使おうと、思っていて止める事など頭に少しもなくて初めてデイケアに行ったのは 1 週間後ぐらいだったと思います。1 週間何も食べていないと、母に電話をしたら「自分で何とかしなさい」と言われて電話を切られてその後母から電話が来て「デイケアに行ったら生活費が、貰えるから」と言われてすぐにデイケアに行ってドアを開けて仲間が迎え入れてくれて 1 週間何も食べていない事を話したら仲間はもろきゅうとペコちゃんのほっぺを出してくれたのを覚えていて凄く感謝の気持ちでいっぱいでした。生活費をもらって夜の NA に行って 1day のチップをもらってハグして最初は野郎同士のハグに抵抗があって早く NA が終わってくれないかな～とか思っていてしゃべることも無く順番が回って来たらパスしかしていなくて終わったらバレないように街に買いに行き使ってデイケア利用 3 日目でミーティング中にトイレで使って利用停止になって今の那須 TC につながりました。

自分は凄くだらしなくて処方遅れだとか寝坊ミーティングの居眠りで、×がいっぱいついて生活費の現物支給が 2 ヶ月ぐらい続いていてそれでも別にいいと思っていました。仲間も冷たくなって自分の居場所が、無くてある日先行く仲間にキッチンに呼ばれて「今のお前じゃ、仲良くできね～よ」と行ってくれたのと、カリウム不足で歩けなくなっていた自分をおんぶして車まで運んでくれたことがきっかけで、仲間に対しての見方が変わってミーティングでも耳を傾けていたらいつのまにかパスする事はなくなり NA のプログラムに興味を持てるようになり先行く仲間のマネをするように 1 2 ステップに取り組み始め新しい生き方にも希望が持てるようになって、仲間の手助けや思いやりを持てるようになりこの前では NA 北関東エリアのスピーカーをやらせていただき自己肯定感が上がり今年のギャザリングの実行委員長をやらせていただく事になりました。

古い生き方では、ただで他人に何かする事など「絶対！」なかったのに、今はサービスをする楽しみを知りました。失ったものは、大きいけど得たもののほうが、もっとでかくて自分には仲間が大事で先の事は分からないし
今日一日使わずに一瞬一瞬を楽しんで生活して行きたいです仲間とハイヤーパワーに感謝(^^)b

