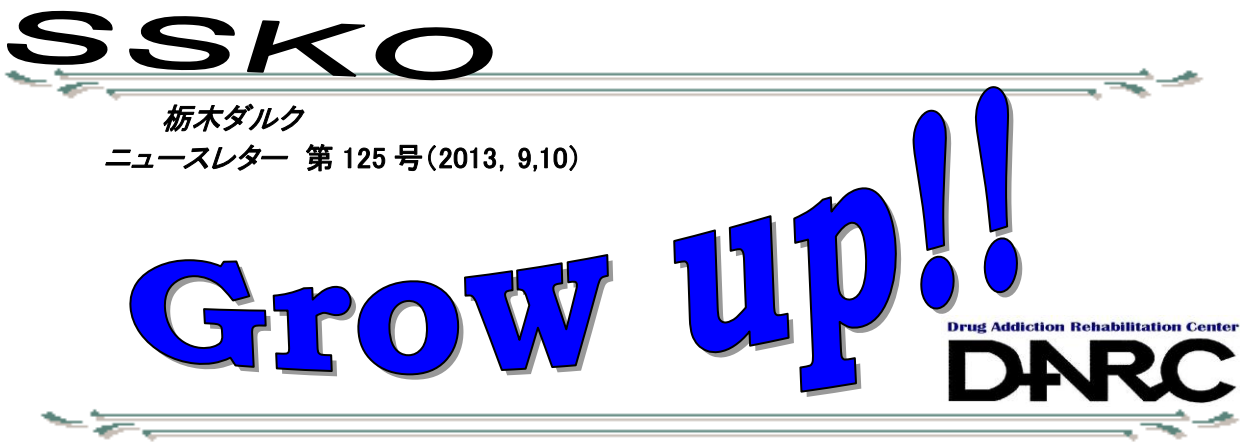




これからの栃木 DARC

栃木 DARC 事務長 山口徹

まだまだ、暑いですが徐々に秋らしい空になってきて夜などは、随分過ごしやすくなってきました。

栃木 DARC は今年の 1 0 月からプログラムの内容が随分変わります。今までは、5 ステージでしたが、今後は 3 ステージになり入寮期間も 1 5 ヶ月だったのが 1 2 ヶ月に変更になります。といっても、この期間でプログラムを終了するのは中々難しいのが現状です。

ちなみに、私は 3 年くらい掛かりました。

3 ステージになったことで、今までのプログラム内容に変化はありませんが、新たに 3 ステージプログラムというのが増えました。簡単に説明すると、そのテキストを進めていくことで本人にとっての問題が分かりやすくなることです。1 0 月からの実施にあたり、半年かけて私たちも勉強しています。

そのプログラムの中に私が初めて作ったアサーティブ・トレーニングというのを入れてもらいました。私自身が人間関係で悩んでいて、3 年くらい前にこのアサーティブ・トレーニングの講習会に出てから、その表現方法を意識しながら普段の生活をしてきて人とのコミュニケーションが今までより円滑に行えるようになったので、皆が役に立つかどうかは分かりませんがこういう表現方法もあるっていうことは、知っていても良いのかなと思います。ま、実際に使ってくれたほうが嬉しいですけど。

プログラムを作るのなんて初めてのことだったのですが、3 年間自分が経験、実践してきたことをプログラムにしたので楽しみながら作れました。

今後も、機会があればプログラムを作りたいです。

さて、最近の私はとても充実した日々を送っています。というのも、今までの私は色々なことにこだわりが多かったように感じてきて、そのこだわりを少し緩めるようにしました。そうしたら、随分と楽になりました。

それに、物事を客観的に捉えるようにもなりました。これが出来るようになったのも現在、仕事している環境もあると思います。本当に、必要なときに必要なだけ与えられるんですね。

これからも、栃木 DARC は変わっていくと思いますが、皆さんよろしくお願いします。



活動予定

9 月

- 3 日 国立精神神経センター来所（血液検査）
- 5 日 宇都宮保護観察所来所
- 6 日 兵庫県精神保健福祉センター講演
喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7 日 再乱用防止教育事業県央会場 日光ボランティアフェスタ
- 9 日 東京保護観察所プログラム実施
- 10 日 多摩総合精神保健福祉センタープログラム実施 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
応急手当講習会受講 東京保護観察所施設見学
- 11 日 再乱用防止教育事業県南会場
- 13 日 国立精神神経センター看護研修会講演
喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 15 日 ソフトボール同好会
- 17 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 18 日 家族関係再構築 岡本台病院意見交換会
- 20 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 21 日 家族教室 北関東エリアギャザリング参加（～22 日）
- 24 日 東京保護観察所プログラム実施
- 25 日 再乱用防止教育事業県央会場
- 27 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北会場
- 28 日 山梨ダルクフォーラム
- 29 日 九尾まつり

1 0 月

- 2 日 収穫祭（那珂川 CF）
- 3 日 依存症関連相談技術研修会
- 7 日 東京保護観察所プログラム実施

施設報告

那須 TC（初期・断薬）1 4 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）1 6 名
那珂川 CF（中後期・農作業）1 4 名 ピースフルプレイス（女性）1 0 名
計 5 4 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 3 F

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―二一
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価 1 0 0 円

丁寧生きる

那須 TC:施設長 吉岡俊輔

皆さんこんにちは。暑い夏も暦の上では秋となり、ここ那須は林に囲まれている事もあり徐々に過ごしやすい気候となって来ました。これから冬に向けて、那須ならではのプログラムを行っていかれると思っています。今年の夏は、メンバーが少なく例年行っているプログラムがいくらか制限されてしまった事が残念に思っていて、やはり那須の施設は大所帯で、みんなで体を動かすプログラムをシラフで楽しめればいいなと思っています。ただプログラムを継続している仲間達はそれぞれの回復を進め、自分と向き合う日々を過ごしています。多種多様には変わりはないのですが、最近のメンバーは出て行ってしまうメンバーも含めて比較的穏やかな人が増えて来たように思います。ダルクに来てシラフで居ると過去薬を使っていたことも分かりづらいというか。今後はそういうメンバーの問題を表面化していく事が必要になっていくと考えています。僕自身も問題を隠すタイプだったので共有出来ればと思います。そういえば、僕が栃木ダルクに入寮した季節もこの頃でした。

8 年前の 8 月にプログラムに繋がり、毎日口を開けば、当時面倒を見てくれていた先行く仲間達に「出たい…」と言い続けていました。まあ聞いている方は嫌だったでしょうね（笑）施設に居る事を受け容れずに嫌な事は嫌。ここでは何一つ楽しい事なんて無い、楽しい事でさえもやらされている感覚。完全に回復しないパターンでした。そんな僕が何故施設生活を今日まで続けていけたかというのは、初期の頃に続けたのはものすごい小心者で、当時のスタッフに退寮すると言いにいく勇気がなかったのと（まあ怖かったです）その後は関わってくれていた仲間達の存在でしょうね。当時はまるで感謝の心など持ち合わせていない自分でしたが、今では本当にありがたいと思えます。

ダルクに来て何が一番変わったかという、自分の事を人に話せるようになったという事だと思います。それまではどんなに仲がいい友達にも相談ができなかったし、薬物を使うようになってからはより、感覚的に一人だったと思います。

薬が止まって 8 年が経ち、正直どのくらい回復しているか自分では掴みづらいです。感情の変化を薬で対処したいと思う事、人前に出れば人より緊張するような感じはするし、ネガティブな自分も相変わらず顔をのぞかせる時があります。だから自分で情報を集めます。何が変わったのか？自分のどの部分が社会に求められているのか？正直であるか？等々要素は沢山ありますが、それらを自己点検しています。薬が止まって毎日が楽しくて、充実しているかという現実とは違う事もありますが、それが普通なんだと思います。嬉しい事があって喜んで、嫌な事があって落ち込んで、それがシラフなんだと思います。当たり前の事を今までして来なかったのも、薬を使わない事、つまらない事があること、楽しい事を感じるには手間をかける事、色んな部分で新しい生き方をしています。24 歳でダルクに繋がり 32 歳に今年なりました。（年齢を言うと若干引かれます。笑）スマートにドラッグを使いナウでヤングなヒッピーになりたい(…w)と、薬と音楽がある世界を旅したいと思っていた自分ももう 32 歳です。今はこうありたいと思える回復の理想像もあります。依存者気質なので、何事も階段を一段飛ばしで行きたいと思う事もありますが、自分の人生を丁寧に生きて行きたいと思っています。

那須で薬を止め始めている姿に当時の自分を重ねてみたり、また繋がったばかりの仲間から新たにメッセージを受け取ったり、色々な姿を仲間に見せてくれます。薬物依存症の援助職を選んだ自分ですが、そういった形で僕の方も回復を続けさせてもらっています。まだまだ未熟で稚拙な表現をしてしまう僕ですが仲間達と一緒に大人になり、宇都宮や那珂川の施設や社会に送りたいと思っています。

農繁期を迎えた那珂川 CF のプログラム風景です。この日は宇都宮 OP から手伝いにいく曜日で、那須 TC から週 2 回農作業プログラムを取り入れています。左上の写真がトーとカンちゃんの作業写真で、右上が茄子畑の 1 部です。真ん中がサクラと Z。左下は休憩中で、その隣が、プレジャープログラムの写真で昔の生き方に戻りそうな危うい写真です（笑）



自分は、薬物依存でここダルクに繋がりました。

自分の薬物のはじめは高校時代の先輩に勧められてシンナーをはじめたのがきっかけでした。好奇心から始まって車の中でもビニール袋を片手に堂々と運転もしていました。あげくのはてにシンナー欲しさにガソリンスタンドに窃盗に入りパンクノリを盗んで警察に逮捕されました。

未成年だった自分は留置所から鑑別所、そして短期少年院と審判を受け 20 歳に出てきましたが、シンナーを辞めることが出来ず仲間たちを集めては、同じ事を繰り返していました。幻覚、幻聴の中での毎日でした。悪いことは続かず未成年から成人だった自分は、またシンナー吸引、窃盗で前歴から前科になり 1 年 6 月執行猶予 4 年の有罪判決を受け社会に戻る事が出来たのですが、シンナーを辞めることを真剣に考えました。そんな時、友人から勧められたのが覚せい剤で、注射が嫌いな自分だったのですが、友人からの「シンナーなんか問題じゃないから、俺がうってやるから、大丈夫だから」と、言われ「シンナーを辞めることが出来るのなら」、「すぐ辞められる」と、自分で思いこみ言われるままに腕をだして目をつぶっていました。

これが覚せい剤の始まりで、覚せい剤を手にいれる為ならどんな事でもやってきました。その為に友達や身内、そしてあかの他人にでも平気で嘘や恐喝まがいの事をやってお金を作り覚せい剤を買いに色々な所に行きました。でも行き着く先は、刑務所で今度こそは、今度こそは、と思いながら 4 回の刑務所生活を送り「このまま、やめられず同じ事を繰り返しの人生を送っていくのかな？」と、不安なまま満期出所を迎えました。

その時に頼ったのは、宇都宮の保護観察所で「保護会に入れてもらえないか」と、聞いた所「今は、いっぱいだから入れないから」と言われ断られ、悩み考えていると、その時の監察官に栃木ダルクの話聞き「ホームレスになるかダルクに入って自分の病気を治すか？自分で判断しなさい」と言われました。ダルクの事は、刑務所内で薬物依存の回復施設があると言う事をビデオ映像で、見た事があり、その時の自分は「絶対：こんな所には入らない」と、思っていたのですが、選択の余地なしで帰る所がなくお金も無かった自分には、「誰かに助けてもらわなければ生きていけない」と、身を持って感じ不安なままダルクのドアを開き仲間たちの歓迎を受け、握手されそのうえにハグまでされこれからどうなるのだろうと、よけいに不安がつつのるばかりでした。

それでも今は、「自分ができる事」と、言う事を忘れずに「今日だけ」を始めようと仲間の助けがあって今の自分があるのだと思っています。

初期施設を終え、地元の宇都宮に戻ってきてボランティアスタッフをやらしてもらっていますが、今現在は、業務に追われる日々を過ごしています。

特別薬物の欲求もはいらず、生活を送っています。昔の自分なら辛い事があると必ず薬物使用に繋がっていましたが、何故、今　こうしてられるか？自由のきく生活の中でクリーンで居られるのは、環境と仲間達のおかげです。自分の好きな言葉で「悔やむ事より反省をしろ」という言葉があり、間違いをおかしたときいくら悔やんでもどうにもならずその事を反省　してやり直す事が大切な事である。これまでの自分を反省しクリーンを伸ばして 1 日でも早く自立し社会復帰が出来るようにしていきたいです。

初めて覚せい剤を使ったのは 16 歳の時で、元暴走族の先輩に誘われて使いました。その頃はあまり高校も行かず、友達と遊んでばかりいました。もともと覚せい剤やマリファナに興味があったので断る理由がありませんでした。友達の家で使ったり、障害者用の公衆トイレでみんなで使ったりしていました。でも、その時は覚せい剤にハマりませんでした。

自分が薬にどっぷりハマったのは 17 歳の頃でした。相模原のイラン人から 1 人で買うようになり、アルバイトで稼いだお給料もほとんど薬に使うようになっていました。薬を使うと 1 人でいても楽しかったし、ゲームも楽しいし、パチスロも楽しいし、かんたんにダイエットできるし、何をするにも退屈しませんでした。

そんな楽しい薬も 20 歳の時にピタッと使えなくなりました。今まで買っていたイラン人の携帯電話がある時から繋がらなくなってしまったのと、アルバイト先を辞めてしまってお金がありませんでした。毎日毎日薬に囚われていたのを今でも覚えています。使わなくなってから 1 年半先まで薬が夢にでてきました。頭の中が薬の事でいっぱい、薬に支配されていた時でした。欲求が入るが薬が使えない。精神的に辛い時期でした。

24 歳の時に、初めて会社に就職しました。真面目に働いていたし、真面目に人生を歩んでいましたが、生きていく事にとっても退屈でした。朝仕事に行き、家に帰るとお風呂に入って、ご飯を食べて、テレビを見て、就寝。その繰り返しでした。「自分にお酒が飲める事ができたら、違う人生があったかもしれない。」と思う事もあります。

27 歳の頃でした。ある土曜日に友達と遊んでいると、話の流れで「リタリンやってみないか？」と誘ってきました。リタリンと言う言葉を初めて耳にしました。どんな物なのか知らなかったし、分からなかったのも、そのリタリンを使う事にしました。リタリンは精神薬で錠剤でした。使用方法は、錠剤を潰して粉々にし、ストローで鼻の粘膜から吸収させる、「スニッフ」と言うやり方でした。効き目が効いてきた時の印象は、「あー、覚せい剤だー」でした。リタリンは、覚せい剤でした。すぐにリタリンが欲しくなり、次の日の日曜日の朝に、友達と新宿歌舞伎町にある東京にあるクリニックに行って、薬を入手しました。

また薬を使う生活が始まりました。5 ヶ月ほどリタリンを使いましたが、ある時、法の改正でリタリンが何処の精神科の病院でも手に入らなくなりました。薬に囚われていた自分は、リタリンではなく、覚せい剤を入手しようと、相模原や町田に売人を探しに行ったりしましたが、手に入れる事が出来ませんでした。

半年ほど薬が止まりましたが、ある時友達が、渋谷でイラン人を見つけて来ました。また薬が使えると思い、すごく嬉しかったです。その後すぐに 1 人で使うようになりしました。

32 歳まで使い続けましたが、初めて警察に捕まり、栃木ダルクにつながりました。そして、今に至ります。

前を向いて

アサミ（ピースフルプレイス：チーフ）

今日は、私の父の誕生日です。1 年前の今日も「今日は、お父さんの誕生日だな・・・」
と思い、いろいろ反省の気持ちで一杯になった事を覚えています。

DARC に入寮して 1 年 1 ヶ月経ちました。長かったけど、あっという間だったような気がします。

私は薬物依存症です。ちょっとした出来心から手を出し、だんだん回数が増え、連続使用になって行きました。このまま、この生活を続けていく事は出来ないと思って何度か止めようとしたけど、気持ちだけで止める事が出来ませんでした。止められないという事に気づいた時、とても怖さを感じました。でも、ずっと家族にも友人にも隠れて使用してきたため、誰にも打ち明ける事など出来ず、何より傷つけないという気持ちで一杯でした。だから、ただ 1 人でその事実に怖さを感じ、それでも普通に生活をしていかなければと必死でした。しかし、そんな生活がずっと続くわけもなく、両親にバレてしまう日が来てしまったのです。その時の両親の気持ちを考えると今でもすごく苦しくなります。私の薬物使用を知った親は、私を怒るのではなく、しっかり受け止めて、ちゃんと向き合ってくれました。そして、DARC に繋げてくれたから、今、回復の道を迷わず進めている私があります。DRAC に入寮してからの私は最初は、ただただ期日が来るまで、それまでここに居て頑張ればいいんだ。そう思っていました。仲間なんて言葉も耳に入ってこなかったし、ミーティングだって何のためにやっているのか、よく分かりませんでした。ここでの生活が、自分がした事への償いになるんだという感覚しかなかったような気がします。回復の意味も分かりませんでした。だから、ルールなんて全然守れませんでした。すごく軽く考えていました。ルール違反を仲間と一緒にする事で一種のコミュニケーションの方法にもなっていたような気がします。その度に施設長に「アサミは何をしに、ここに来たの？」と聞かれました。「薬物を止めに来ました」そう答える私が居ました。でも、その二つの言葉の意味を、その頃はまだ、分かっていなかったと思います。今日まで、何人もの仲間と出会い、何人もの仲間との別れがありました。その中で、たくさんの事を学びました。仲間は鏡です。どの仲間からも気付かされる事があり、それを自分の成長に繋げていけるように、今は前向きに生活しています。

まだ入って来ただけで立ち止まっている仲間に声を掛ける事で、また一つ自分が回復させてもらえます。そんな仲間を、これからは、もっともっと大切にしていきたいと思っています。それから私は家族という心強い味方がいます。今は別の場所で生活しているけれど、家族も家族で頑張ってくれているから、その想いを無駄にしたいくないと想い、しっかり前を向いていられます。回復の道を信じ、その道を歩かせてもらっている事に感謝し、いつか笑顔で「ありがとう」と言えたらいいな、と思っています

8 月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ター ステージ 3 へ
- ・新しい仲間 ティーダ

那珂川 CF

- ・チョコ ステージ 4 へ

宇都宮 OP

- ・該当者無し

PP

- ・ミホ ステージ 2、サポートへ

8 月の献金・献品

(献品)鈴木真弓様、田部井かおる様、栗坪誠様、栗坪輝明様、栃木ボランティアフードバンク宇都宮様

星明様、伊藤佐余子様、小山田和子様、星一明様 他匿名 4 名様

(献金) NPO 法人とちぎ ASC 家族会様 イエスのカリタス修道院様 他匿名 1 名様

とても助かっております。栃木ダルクー同感謝しております。

献品をお願い

- ・宇都宮 OP で使用していたパソコンが壊れてしまい、必要になりました。ご家庭、知人の方で献品していただけるものがあればよろしくお願いいたします。
 - ・これからの季節に向け毛布があれば同様にお願いいたします。
 - ・また、掃除機についても同様にまだ使えるものがあれば献品していただけないでしょうか。
- 併せてよろしくお願いいたします。

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 栃原 までご連絡下さい。
- ・今月から各施設 1 名ずつ体験談を書いてもらう事になりました。メンバー、スタッフの回復の過程を一緒に見守っていただければと思います。

編集 吉岡

感謝

ユイ（那須 TC：サポート）

那須の短い夏も終わり、秋の気配を感じるようになりました。那須での生活も半年があっという間に過ぎ、いろいろありましたが仲間達と楽しい日々を送っています。

二年前に藤岡の施設につながり、部屋長や藤岡初のゲイのエイサー番長等を務めさせていただき忙しい毎日を過ごす中、クリーン十五ヶ月目に恋愛嗜癖にはまってしまいました。その仲間との距離が取れなくなり、恨み、嫉妬、自己嫌悪、自己否定と深みにはまり、最も酷かったのが自己否定でした。自分は生きる価値がない人間だとしか考えられず、12のステップを使おうとせず自分で何とかしようとし、助けようとしてくれた仲間達には心を閉ざし、心身共に疲れ果ててしまいました。エイサー番長等の役割も全て投げ出し自殺未遂をし、“しらふの底つき”を迎えました。退寮して田舎に帰りたいという思いにとらわれ、息苦しさしか感じられず、藤岡ではもうやっていくことは出来ないということで那須への施設移動という提案を受け入れました。

二月一日に那須の仲間達との生活がスタートしましたが、体調は優れずプログラム以外の時間はベットで布団にくるまり、自分から仲間に話しかけることも出来ず、苦しくて辛いのに「大丈夫です。」と否認の毎日で、仲間達にはなしかけてくれるのですが、心の中では一人にしておいてと思い続けていました。そうしていると考えすることは施設から逃げることで、NAに出かける度に必要な物を詰め込んだカバンを持ち歩き、もう出たいという衝動に駆られた私は駅へと走りましたが、仲間たちに引き止められ施設に戻り、スタッフと話す中で那須に来て初めて本音をさらけ出すことが出来ました。「続けること。」とアドバイスをいただき、改めて那須で生活する気持ちになりました。

ゲイだとカミングアウトしている仲間を受け入れることは初めてらしく、女性もの下着を着けていたらどうしようとか、私も入浴時には浴室に誰もいないのを確認してから風呂に入ったりしていました。

スノーボード、カホンの練習、体育館でのソフトバレー、田植えと楽しみを見つけることが出来て徐々に仲間の輪に入れるようになり、NAや施設事で会う宇都宮や那珂川の仲間達にも恵まれ落ち着きを取り戻してきました。初めはユイさんと呼ばれていたのですが、今ではユイちゃん、ババアと呼ばれていて那須の仲間になれたのだなぁと実感しています。那須岳への登山では励まし合って登り、川遊びではバーベキューを楽しみ、海水浴では子供のように大はしゃぎをしました。カホンの演奏を通じて一体性と仲間のパワーを感じることが出来、ウクレレフェスタでは仲間の歌声に合わせて演奏出来たことが一番の思い出となりました。リードする仲間は大変かと思いますが、演奏を披露す

る機会がもっとあっても良いのではと思います。日々の生活と違った程良い緊張感と高揚感、何より薬物に頼らなくても楽しめるんだということを味わうことができるのです。

那珂川 CF への手伝いにも行けさせていただき、仲間に教えてもらいながら作業をすることで作物を育てる大変さを実感しました。プログラムを超えて毎日農作業を続けている仲間達は輝いていて素敵だなと思います。

仲間に支えられ、助けられてきた私ですが、藤岡で役割を途中で投げ出したことで自信を失ってしまい、仲間の手助けや責任を持つことを避けていましたが、施設の提案でサポート業務をさせていただくようになりました。仲間達が過ごしやすいように同じサポートを務める仲間に助けてもらいながら、少しずつですが仲間の手助けをしています。一つひとつ真剣に行うことで自信を取り戻せたらと思います。

施設生活の中で、自己中心性、否認、人をコントロールしたい欲求に気付くことができましたが、なかなか変わろうとせず、自分さえ良ければ良いだろうと過ごしてしまい、困ったことがあっても仲間に相談しようとしません。平安の祈りにもあるように、自分を変えていく作業は維持していきたいです。薬物依存もですが、共依存にも目を向けなければなりません。自尊心が低いために自分の責任にしがたり、必要とされる欲求が強く、周りをコントロールしようとしします。家族との関係が共依存であり、自分の回復を犠牲にしてまでも田舎に帰りたいたいと考えてしまいます。両親の面倒を見るのは私しかないとなるのです。

しかし自分の回復を最優先にすべきだと客観的に自分を見つめられつつあります。両親の体調は心配ですが、本当に必要とされた時に動けるように準備をしていきたいです。

九月に藤岡に戻ることが決まり、この一ヶ月は仲間と過ごすことを第一にしてきました。自分を見失っていた私は仲間達のおかげで力を取り戻すことが出来ました。正直なところまだ仲間達と一緒に回復していきたいですが、ギャザリングやコンベンションで再会する日を楽しみにして回復と成長を続けていきたいと思います。

本当にありがとうございました。

