

活動予定

1 月

- 6 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 7 日 榛名女子学園プログラム
- 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 再乱用防止教育事業県央
- 14 日 榛名女子学園プログラム 東京保護観察所プログラム
- 15 日 再乱用防止教育事業県南
- 10 日 榛名女子学園プログラム
- 17 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 18 日 再乱用防止教育事業県
- 21 日 榛名女子学園プログラム 血液検査
- 22 日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県央
- 24 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 再乱用防止教育事業県北
- 27 日 東京保護観察所プログラム
- 28 日 榛名女子学園プログラム
- 31 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

2 月

- 7 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 8 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 10 日 東京保護観察所プログラム
- 12 日 再乱用防止教育事業県南
- 14 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 15 日 再乱用防止教育事業県央

施設報告

那須 TC（初期・断薬）19 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）17 名
那珂川 CF（中後期・農作業）12 名 ピースフルプレイス（女性）11 名
計 59 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 DARC
〒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

SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第 129 号(2014, 1,13)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

あけましておめでとうございます

NPO 栃木ダルク 代表 栗坪千明

時の過ぎるのはあっという間で 2014 年を迎えることが出来ました。おかげさまで栃木ダルクも開設 11 年目に突入です。

昨年を振り返ると 10 周年フォーラムも参加者 300 名超と大盛況で開催することができましたし、大きな問題もなく過ごせたように思います。

これも支援者の方々のお力添えと深く感謝しています。

世の流れとしては薬物依存者にとって大きな変化があったように思います。さきの国会で「刑の一部執行猶予制度」が可決されたことです。医療費の問題や社会資源の不足など解決しなければならない問題は多々ありますが、平成 28 年度に施行される予定です。これまで司法の手にゆだねられた薬物依存者は刑務所に行くしかありませんでしたが、これに選択肢が与えられるということになると思います。栃木ダルクとしては先攻事業として保護観察所と自立準備ホームを継続し、社会内処遇における問題点などを話し合っています。

県の再乱用防止教育事業においても、これまでの覚せい剤事犯の執行猶予者向けのプログラムに加え、向精神薬依存の方たち向けのプログラムの提供を検討し始めています。

矯正施設では、これまでの黒羽刑務所、喜連川社会復帰促進センターでの薬物依存離脱指導に加え、榛名女子学園での J-MARPP とダルクミーティングが始まりました。

栃木ダルクのプログラムとしては大きな変化がありました。06'から導入した 5 ステージシステム（5 段階の回復プロセス）から 3 ステージシステムに切り替えたことです。5 ステージは治療共同体を手本としたものであったため、12 ステップとの兼ね合いが非常に難しかったのですが、3 ステージは 12 ステップを基にプログラムが作られているので、スピリチュアルな面に力を注げるものと期待しています。

今年の目標としては、新たなことをしていくというよりは、これらの事業を継続・定着・改善していく時期だと考えています。

今年もご支援のほど、よろしくお願いいたします。



発行所

郵便番号一五七〇〇七三 東京都世田谷区砧六一二六一
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

新年のご挨拶にかえて

施設部長　栃原晋太郎

栃木ダルクの開設は 2 0 0 3 年 2 月 2 日です。昨年は 1 0 周年の区切りの年でした。僕も 1 0 年以上関わらせてもらっているんですね。2 9 歳で栃木に来て、3 0 歳になるまでにはこんな山奥からは出て行こうと思っていたのが、もう 4 0 歳になりました。娘も 3 歳になります。今では生まれ育った東京で生活する元気も自信もなくなってしまいました。

寂しがり屋の僕に仲間が与えられ、クリーンも自然と重なりました。自主性が持てなくてやらされてる感でいっぱいだった頃、しょっちゅう悩みましたし今を続けるかどうか迷いました。仕事が出来るようになってきた頃、頑張りすぎる自分や満足出来ない自分を認めてあげられなくて常に息苦しさを抱えていました。家族が出来てミーティングやサービスを止めた時に鬱っぽくなって、NA や周りで僕を見守ってくれている人達の大きさを感じました。被害妄想が強いのはなかなか良くなりません。結構苦しんできたんですね。そして何とか今です。今はそこそこ良い感じですよ。ただダメな日も当然あります。

そんな僕が最近やらせてもらっている事に那珂川コミュニティーファームの施設長という物があります。寝泊まりしている訳ではないですし毎日通っている訳でもないのに、メンバー達には頑張ってもらっていますが、僕があんまりいないくらいが丁度よいのかもしれません。農業だけではなく人との関わり方を見直すプログラムが出来てきているようです。様々な個性が集まるダルクという場で、自分たちで悩み考えることを重ねた上で相談もし新たな取り組みを作っていく。卒業生が施設とどう関わっていくのかも那珂川ならではの形が生まれてきています。農業で自立するなんて事は現実的ではないと思っていましたが、実際に自立をする仲間が出てきました。今いるメンバーにとってもそれは希望で、淀んだ空気が晴れて来ています。何よりも僕にとって、実際に仲間と関わっていることは必要なだと思います。教育とかプログラムという名の枠に関わり続けているとどうしても依存症を軽く考えてしまう自分がいます。自分の為に軽く考えたくなくなってしまうんです。同時に自分の病気に対しても方法論を詰めて行けば何とかかなというような考え方になって、家族や仲間を強くコントロールします。結局上手くいかなくて自分の今を疑い始める。お決まりの鬱っぽさがスタートする。文字で書くほどシンプルではないですが、実際に仲間と関わる事で回復を続ける事の難しさと簡単さを感じる事が出来るような気がしています。「目立つことではなく、自分を深めることを続けなさい」最近届くメッセージです。

今年も栃木ダルクは苦しんでいる仲間達とその家族の回復の場になるよう、出来るだけゆっくり歩き続けようと思っています。出来るだけ間違わないように気をつけます。

昨年と変わらぬご支援をお願いして、新年の挨拶とさせていただきます。



新しい生き方

依存症のサッシュ

今日もクリーンでいられるようにプログラムを頑張っています。どうしてこんなことをするのかと初めのうちは、思っていました。日々、皆みんなと生活することで理解してきた感じがしました。よごれ物を洗濯するのもプログラムなのだと学びました。このように NA につながった理由は当時お付き合いしていた彼女も関係していると思っています。飼っていた愛犬の死や、その後、子犬を飼ったのですが 1 週間で死んでしまい、昨年の 12 月 17 日には自分の父親が肺がんで亡くなり、2 か月間の中で変わってしまいました。それでもハーブをやめられず、吸い続けていました。というより 19 年間、薬物をやってみました。途中、警察に逮捕された時が 10 年前にありました。大麻栽培です。彼女にもお金を払わせたことも結構ありました。そして 2 人の仲にもひびがはいりました。そして、喧嘩をしてしまい怪我をさせてしまいました。足のかかをとを骨折させてしまったのです。それで彼女の実家に住んでいた僕は自分の実家に帰ることになり、寂しかったことを思い出します。5 年間も一緒にいたのにと感じました。でも中学 1 年生と小学 6 年生の娘さんも一緒に住んでいたので子供たちにはかわいそうなことをしたと思っています。家に帰ると父親がいなくなった分歓迎してくれる感じがしましたが、自分の頭中は彼女でいっぱいでした。つまらない日が続く、ついにシンナーまで手を出してしまいました。2 週間位吸い続けたと思います。それで母親に警察に通報され病院に入院することになりました。約 3 か月位入院していたと思います。そしてダルクにつながりました。でもその時は処方薬がなくて、足踏みをしてしまうアカシジアという症状にも悩まされ未だに続いています。ダルクにつながった日が父親の誕生日の次の日ということがあってハイパーパワーのような感じがしました。それから那須での生活が始まりました。最初のころは仲間と上手に話すことができませんでした。でも仲間の方から、話しかけてもらい少し話せるようになりました。白河教会で初のミーティングをしたのですが、何を話したのかを覚えていませんが、緊張したことを覚えています。それからプログラムを覚えるのに精いっぱいだったことを覚えています。それから 9 か月たって那珂川に行くことになりました。最初は那珂川に行くことに悩みましたが、結局行くはめになりました。力仕事があるので自分は苦手で苦労しました。ワークの作業もワークの作業も覚えられず皆に迷惑をかけることが多くなり自分がおかしくなるのが分かりました。そんな中、農作業も忙しくなるとつれ、よけいおかしくなっていました。それは頭がボーっとしてしまい不安発作だと思います。毎日続いて、とてもつらかったです。それで職員に相談して那須に戻してもらった事になりました。それで最初のころは雰囲気は前と違うことを感じました。なかなか馴染めずにいると、仲間の方から話しかけてくれて話せるようになりました。5 か月位那珂川にいたので那須での生活に少し戸惑いも感じましたが、那須での生活に慣れてきました。自分は NA につながって色々なことを学び自分自身にマイナスにならない様に。これからはしっかりと勉強して NA に溶け込めるように努力して新しい生き方を学び続けていきたいです。



「今の私、これからの私」

アディクトのガンゾウ

もう何回ニュースレターを書いたっけ？ 何しろ、俺はダルクとか NA とかつながってもう少しで 17 年目位になるもん。しかも、そのわりには 3 年しか薬止まってないしさ。行きつく先は刑務所、精神病院、施設、全部、経験したし、後は死がまってやがるぜ！たくさんの仲間がこの 17 年の間に死んでいった。自殺未遂もやった。あっちこっち癌が転移し、しかもステージ 5 の高悪性の癌になり、もう、死神にとりつかれたと思った。しかし、癌になって 3 年以上すぎたが、生き残っちまったよ。「なぜだ！」。私にもよくわからないのだが、よく仲間と言われるのは「何か意味があるから生き残った」とか、「この世でやるべき事がのこっているのさ」とか言われると、何となく「生きててよかった」と思える」自業自得かもしれないが、正直つらいと感じる時もある。リンパに癌が転移した為、リンパを切断した。だから、まばたきもできないし、右耳がよく聞こえない。顔面麻痺、すさまじい手術の為、フランケンシュタインみたいな顔になっちゃった。耳たぶが無い。気にしないようにしてるけど、鏡は嘘をつかない。鏡の前に立って見ると、抗がん剤と放射線治療によって、カップのようにハゲた頭、右顔半分がたれさがっている。ほっぺのあたりがハリボテのようになり、正直きもい。「何ということだ！何なんだよオイ！」と 40 歳の男が泣き崩れる事もある。なるべく仲間の前ではそういうのを見せないけどね。でも、これからはそういった本当の弱い自分を仲間に見てもらう時期にさしかかったのかもしれない。もう少し自分に正直に、そして仲間に正直に、そういうターニングポイントに来たのかもしれないね。あとねー、今バイトやってんだよねー。半年以上やってるぜ。そこで、いろんな事を学んだ。「自分の良い所」「悪い所」いろいろ見えてくるよ。「こわい、こわい」でもそれで回復と成長できると思えば、すごいべ。「いいねー」あとさー、今タバコ止めてんだよねー」今これ書いてる時点で 1 ヶ月半位止めてっから、このニュースレターがとどく頃には 2 ヶ月以上止めてると思う。俺は「今日だけ」タバコもドラッグもやんねーもんねー。難しければ、1 時間とか 5 分とか、ステップ、プログラムを、つかってみようぜ！トータルすると、けっこう楽しくクリーンな人生を楽しんでるけど、ごく、たまに「俺はいったい何やってんだコラ！」「俺は何を信じて歩いて行けばいいんだコノヤロー」とか、「俺はハイパーパワーを信じてるんだから、こいよ！」とか精神的にブレる時も正直あんだよねえ。でも、俺のまわりの仲間たちはそんな私を相手にしてくれる。「何という事だ！」これほどのしあわせが他にあるのかよお。俺は一人ぼっちじゃないんだ。俺には居場所があるんだ。「生きててよかった」「薬止めてよかった」、だから、今度は恩返しする番だ。笑ってくれていいから聞いて下さい。俺の夢は「世界平和」である。

それにはまず、薬を止める事、仲間を大切にする事、信じる心が必要だろう。あとねー俺の好きな歌で「まけない事、なげださないこと、にげださない事、信じ続けること」と言うのがあるんだけど、どうにもなんない事もあるべ。だからどうしても仲間が必要だね。最後は今後の俺について。俺も、そろそろ、施設長やスタッフと話合いながら、卒業を考える時期にきたと思う。今、私は相談できる仲間がたくさんいる。感謝！！もし、最後まで読んでくれる人がいたとしたら、「どうも、ありがとね！」本当はもっとカッコイイ事かきたかったんだけどさあ、やっぱ、俺、自分に嘘つけないんだよ。これ読んで気を悪くした人がいたとしたら、「申し訳ございません」じゃあね！なんとか 56.7 ㎞を 2 日間かけて完歩してきました。

これからどんなことが起こるか
考えるほど不安になる。
どんなことを
起こしたかを
考えるほど楽しくなる！

12 月に那須町で行われたチャリティーコンサートと那須塩原市の三島ホールで行われた Xmas キャンドルコンサートの写真です。



私の人生

ミホ（サポート）

あけまして、おめでとうございます。依存症のミホです。

私が初めて覚せい剤を使ったのは 16 歳の時でした。シンナーを吸っている時に誘われて、好奇心で手を出したのが始まりでした。私は楽観的で面白ければ、それでいいと思ってどんどん自分から薬物を求めて行っていました。薬物を使う前の自分からは想像もつかない非日常的な遊び、感覚、一緒に使っている人との共有の秘密。そういうのに憧れやスリルを感じてたのかもしれませんが、でも、それも最初のうちだけで、次第に回数も増え、量も増え、19 歳で 1 人暮らしを始めた頃には、使うのが当たり前の生活になってしまっていました。1 人で使うようになってからは辛い問題から逃げる為、現実を受け止められなくて現実逃避するには薬物が必要だった。これじゃ駄目だと思って何度も薬物を止めようと思ったけど、自分の力じゃ止められなくなっていた。誰にも相談出来ず、でも止まらないという状態が数年続いて、勘ぐりや被害妄想が止まらなくなり、自分でもおかしいなと思っていたところ、家族が異変に気付いて家に帰って来て救急車を呼び、私は病院に行く事になり、そのまま入院しました。3 ヶ月の入院生活が終わり、実家で生活していく中で状態は落ち着いたけど、私についた病名は「統合失調症」だったので、真剣に薬物問題と向き合う事が出来ず、再び覚せい剤を使用してしまいました。錯乱状態だった時に大好きな家族まで疑ってしまった自分が情けなくて嫌だったのに、助けてくれた家族に凄く感謝したのに、これ以上心配かけたくないし裏切りたくないから、もう止めようと思ったのに。体と気持ちはバラバラでした。どうしても止める事が出来ず、隠して使う事だけ上手になっていきました。自己中心的な考えになったり、理由付けをしたり、嘘をついたり、もうどうにもならない自分を「もう、いいや」って思っていたところ、家に警察が来て家族の目の前で逮捕されてしまいました。見せたくない姿、見なくてもいいはずの姿を見せてしまった事に凄く後悔しました。その時の家族の気持ちを考えると本当に苦しくて申し訳なさ過ぎて、やりきれません。家族も凄くショックも大きかったはずなのに真剣に向き合ってくれて「やり直せるから」と私の事を応援してくれました。「薬物なしでも気持ちのコントロールが出来るようになりなさい」と姉は言ってくれ、母は「仲間が必要」と教えてくれました。薬物依存症という病気がどんなもので、どうしていったら良いのか調べてくれたり考えてくれた結果、ダルクへ繋がる事が出来ました。

私は今、ダルクに来て 9 ヶ月になります。今では、あの時母が言ってくれた言葉の意味がよく分かります。ここまでこれたのも、家族の支えと仲間のおかげです。1 人では決して止める事が出来なかった薬物も仲間がいてくれて話を聞いてくれたり、支えてくれているから止める事が出来ています。一度帰って姉と話をした時の姉の厳しい言葉の中の深い愛情を感じ、前を向いてダルクに戻ってやり直そうと決める事が出来ました。姉と話をし、自分がどれ程身勝手に考え方が子供で、待っている人の気持ちを深く考えることが出来なかったのか知りました。私は自分の人生だけの問題だと思っていたのですが、家族の人生まで巻き込んでしまった事に凄く後悔しました。本当に浅はかでした。だからこそ、本当に生き直して回復したいと思って戻ってきました。温かく迎えてくれた仲間本当に感謝しています。今まで人間関係も上手に出来なかったのが、改めて人の優しさとか思いやりを感じます。私も自然にそうなれたらいいなと思って生活しています。学べる事が多いこの生活の中で、仲間を信じ成長していきたいです。ありがとうございました。

人生には
必要なことはい
起らない。
今あなたを悩ませ
ている事は何かを
あなたに伝えている。

12 月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ユウヤ Stage1～2へ
- ・TAC サポート～リーダーへ
- ・新しい仲間 イチ、タイチ

那珂川 CF

- ・該当者なし

宇都宮 OP

- ・ミズ チーフへ（那須～宇都宮に移動）

PP

- ・シュウ 3Stage 終了～就労へ
- ・アオ メンバー～サポートへ

12 月の献金・献品

（献品）j 西尾雅樹様、益子様 他匿名 2 名様

（献金）長野ゆき様、吉田重信様 他匿名 4 名様

とても助かっております。栃木ダルク一同感謝しています。

先に行われた Xmas キャンドルコンサートにおかれましては、皆様方から多数の献品を頂きました。

この紙面を借りて、御礼申し上げます。

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。
- ・那珂川農作業で使用する軽トラのダンプタイプがあれば便利です。献品、もしくは安く譲って下されば助かります。
- ・修了予定者が多数の為。家電（TV、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、ファンヒーター）等あればよろしくお願いします

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。
- ・昨年はなにかとお世話になり、感謝申し上げます。本年も栃木ダルク一同、よろしくお願いします。

編集 秋葉

未来を信じる

ターキー

初めまして、依存症のターキーです。僕は脱法ハーブ等が原因で平成25年7月に栃木ダルクにつながりました。

僕が初めて薬物と出会ったのは17歳の時でした。その頃の自分はというと BLACKMUSIC に強い興味を持っていて音楽の大好きな少年でした。元々友達は少ない方だったんですが、音楽を通じて知り合った仲間や先輩も出来て充実した毎日を送っていました。そんなある日、先輩の家に行ってみると先輩がいつもより陽気になっていて「酒でも飲んでたのかな？」と思ったら大麻を見せられました。好奇心旺盛だったので試しに吸ってみると初めての感覚に驚きましたが、音楽の聞こえ方が変わってとにかく音楽をきくことに夢中になりました。その後も使う回数を重ねて行くうちにその感覚が楽しくなり、友達も巻き込んで一緒に大麻を吸って音楽を聞くというのが日課になりました。その一方でだんだん人間関係で悩むようになって、トラブルが増えたりして以前のように純粋に音楽を楽しめなくなっていた自分がいました。ある時ささいな事から事件を起こし少年鑑別所に行ったのをきっかけに、自分の生活を変える為に仲間内から離れました。その後5、6年は薬物とは関わらずに生活していました。素敵な人と出会い結婚もして子供も授かりました。これから幸せな家族生活が待っているという時に昔の友達と会う事になりました。その友達は唯一親友と呼べると思っていた友達だったので、会わなかった間にお互い何をしていたのか等の思い出話や今の自分の悩みなど何でも打ち明けました。会えて良かった！心からそう思いましたが、話の最後に彼がポケットから取り出したのは脱法ハーブでした。久しぶりのその手の誘いを断る事が出来ず吸ってしまいました。すると目が回り気持ち悪くなり、何度も嘔吐を繰り返しました。こんなものは2度とやるか！とその時思いましたが、友達と会う機会が昔のように増えて、いつのまにかハーブを吸うようになっていました。気がつくと1人でハーブを買いに行き使うようになっていて、妻や娘に会わせる顔もなく家にも帰れなくなりました。このままではいけない。自分の頭の中ではそう思っていたのですが、自分の意志に反してハーブを手に入れる事を繰り返しました。救急車で運ばれたり借金をしたり、色々な問題が表面化して薬物を使っていることを家族が知り、自分一人ではどうにもならなくなった頃にダルクへ来ました。

ダルクに繋がってからしばらくは、自分の今の現状や生活を受け入れるまでに時間がかかり苦しみました。「この先、自分はようになっていくんだろう」先の事ばかりを考えては不安になり夜も眠れない、そんな毎日でした。ですがここへ来る前に妻とした約束を思い出しました。「必ず回復して、もう1度娘と3人で幸せな家庭を築く」という事。その為には今は回復をしていく必要があるという事を。その約束が今の自分にとって1番の心の支えになっています。我が子をこの手に抱き成長を見守っていきたい。何よりそれが自分が望む未来であり希望です。自分の回復を信じてくれている家族の為にもこれ以上裏切る事は出来ません。

僕が今いる施設は栃木県那珂川町という豊かな自然があふれる場所にあり、農作業を中心としたプログラムの中で毎日を過ごしています。今年の夏は本格的な茄子の収穫を経験させてもらいました。農作業を通じて作物を育てて行く事の大変さを学んだのと同時に収穫したばかりの野菜

を食べる喜びを多くの仲間と沢山の汗をかいて味わう事ができました。今の生活の中でいつのま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。那珂川町から見える空はとっても広く青々としていて、夜になれば沢山の星が輝いて見えます。ここから見える空も好きになりました。今はまだ自分の回復とは何だろうかと模索を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事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事が殆どでしたが、ここへ来た事は今までの自分を変えるチャンスだと考えるようにして、何事にも前向きにチャレンジしていきたいと思います。そして笑顔をくれる仲間を大切に、共に回復の道を歩んでいきたいです。

無事に回復した姿を見せられるように精一杯やっていますので、家族のみんなもどうか身体を大事にしてください。そして必ず待っていてください。

昨年那珂川 CF での餅つきの写真です。みんな楽しんで、餅をつきました。
家族の方々のご協力に感謝しています。

