

活動予定 2月

- 4日 榛名女子学園プログラム
- 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
- 13日 地域支援連絡協議会
- 14日 保護実務者協議会 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
- 18日 榛名女子学園プログラム
- 19日 引受人講習会 岡本台病院連絡会
- 20日 黒羽刑務所プログラム見学（宇都宮 OP）
- 21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
- 24日 東京保護観察所プログラム 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム 厚生労働省依存症回復施設職員研修
- 27日 茨城県立こころの医療センター 厚生労働省依存症回復施設職員研修
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

3月

- 1日 薬物依存症者相談専門研修会講演
- 3日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 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

施設報告

那須 TC（初期・断薬）20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60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。

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

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

SSKO

栃木ダルク
 ニュースレター 第130号(2014, 2,11)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

回復人生

那須 TC 秋葉紀男

みなさんこんにちは。毎日頑張りすぎてはいませんか？自分に優しい目を向けられる、こころの余裕はありますか？

私は誰とも競う事無く、比べる事無く、今この瞬間の自分の「今日一日」のクリーンを積み重ね回復プログラムを続けています。

とは言いつつも、感情的になる事も時にはあります。感情は時に、私達を複雑に、そしてとても苦しくすることもあります。

でも人生を豊かにするのはいつも思考ではなくハートです。「何をしたいか」より「何を感じたか」が人生をより意味深いものにしてくれると思っています。

時には、感情は私達を惑わし、苦しくする事も事実。その感情とどう向き合い、どう理解し、どういう関係性を作り、扱うかが自分の回復人生を作るキーになってくると思っています。

どんな感情でも、とても回復に大切である事に変わりはありません。それを前提として、どう付き合うかが大切だと思っています。

もちろん、一見ネガティブな悲しみや、怒り、恐れが無いにこした事はないが、悲しみを経験した人は、困っている人への思いやりを持つ事が出来るでしょう。怒りの中にいる人は、その出来事や人を本気で思っているからこそ、とても愛情深い人なのでしょう。恐れがある人は、同時に、好奇心の強い人でもあります。

回復して行く中で私達の薬を使った経験も仲間と分かち合う事が出来ればマイナスではないのです。

私たちは「今日一日」のプログラムの中でクリーンをつづける事ができるし、マイナスと思われがちな感情をスピリチュアルなプログラム12ステップを使い上手に付き合っていけるようになれば、自分を慈しみ、生き生きとした自分を取り戻す事ができ回復人生を歩く事が出来るでしょう。



今年もよろしくお祈いします

栃木 DARC 事務長 山口徹

まだまだ、寒い日が続き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。

私のほうは、ようやく厄年も終わりました今年から良い年になればいいと思っています。昨年5月から、事務長として仕事をしていますが正直どんなことをやったら良いのか分からない状態のままスタートしました。今、思うことは大変！ってことです。

今までのアシスタンスや施設長とは、違い栃木 DARC の4施設のスケジュール管理や入寮するまでの段取りをしたり、刑務所、拘置所、留置所への面会、車両の管理、会議で決まったことを通達したりと以前、やっていたこととは違うことをやっています。

最初は、本当に戸惑いました。私が職員になりたいと思ったのがメンバーとの関わりが好きなことと、一緒に回復をして行きたいからでした。

仲間と同じ場所にいるのに、どこか遠くにいるような感じでした。相談をしてくる仲間に対しても聞くことしか出来なくて、最終的には施設長に相談したほうがいいんじゃないしかなんて言えないことが凄く嫌でした。

仕事としてやっている以上は仕方がないんですかね。

今も、まだ気持ちの整理は出来ていませんがまだ、施設に繋がっていない仲間へのメッセージを伝えるのも大事なことでこれからも続けていきます。

仕事として考えると凄くやりがいがあるのは分かっているので、頑張ります。

昨年、私が作ったアサーティブのプログラムを、今よりも私自身が実践して行けるようにしたいと思います。

栃木 DARC は、まだまだ変わって行きます。私もそれに合わせて変わって行きたいと思っておりますのでよろしくお祈いします。

最後に、今年もよろしくお祈いいたします。



変えていく勇気

薬物依存のター

私が薬物依存になった経緯を話します。中学校では、たばこ、お酒をはじめ、最終的にはシンナーを吸い始めるようになりました。初めてシンナーを覚えたのは、姉に教わったのがきっかけでした。中学校を卒業してからは、シンナーを使う回数が多くなり、暴走族にも入り、毎日、シンナー、集会に通うことに明け暮れていました。十八歳の頃に覚醒剤を先輩から教えてもらい、スーパーサイヤ人になった気分でした。その感覚を忘れられずずっと使い続けました。仕事もしないでチンピラになりシンナー、覚醒剤を売って手伝いをしていました。次第に薬物を使わなくても幻覚幻聴が入るようになり、27歳の頃に薬物は止まったのですが今度はアルコールに依存するようになりました。仕事は真面目にやるようになりましたが、喧嘩、暴力が絶えず、毎日、酒を飲んで暴れていました。一緒に住んでいた彼女とその子供に本当に迷惑を掛けました。そんな生活が10年ほど続いたある日、彼女と喧嘩をし別れる事になりアパートに住むようになり、次に付き合った彼女が、覚醒剤をやっていました。私はそこで彼女に薬をもらい10年ぶりに薬に手を出す事になりました。またスーパーサイヤ人に戻ってしまいました。またシンナーにも手を出すようになり、お金がないときはシンナーを盗み昔の生活に戻りました。最終的には錯乱状態に陥り、精神病院に入る事になりました。そこでは統合失調症と診断されました。それから、退院後、彼女と別れ一からやり直す気持ちでいました。しかし長年勤めていた会社が倒産し職を失い、ハローワークに通いましたが、障害者と診断された私には仕事は見つからず、途方にくれ作業所に通うようになり、そこでも彼女が出来ました。しかし半年間、定職が見つからずイライラして再度シンナーに手を出すようになり2度目の入院となりました。そこで、ダルクという施設を知り今度こそという気持ちで入寮する事となりました。最初ダルクでは文字も読めずミーティングで話すことも出来ず本当に辛い毎日を過ごしていました。その中、気が合う仲間に出会い少しずつなじんでいきました。漢字の読めない私に仲間はリーディングカードやプログラムの教科書に振り仮名をふってくれました。自分から積極的にカードを読んだり、ミーティングで話をしていく中、施設生活も安心して過ごせるようになり、ところがある日仲が良かった仲間が実家に戻らなくてはならなくなり最後のミーティングで思わず泣いてしまいました。その時は本当に辛かったです。いろいろな仲間との出会いがあり別れもある中で私は施設で薬を止め続ける事を選び自分自身とその過去を見つめる作業を続けていきました。ある時期からミーティングの司会やサポートという役割が与えられるようになり新しく来た仲間を手助けしていくという立場になりました。色々な仲間「ターちゃん変わったね。」と言われるようになり、そんな中仲間の大切さが分かるようになり自分が本当の意味で変わらなくてはいけないと感じるようになりました。そんな私が1年のバースデイを祝ってもらい今まで以上に仲間の大切さを痛切に感じました。今の生活は神様が与えてくれた贈り物であったなら今まで以上に変えていく勇気を持ちます。神様から贈り物。これからも仲間の為に役割をこなし仲間の手助けをする。自分の回復も大切に。そしてクリーンを続けていければいいと思います。今では施設生活が充実していて、仲間と少しずつ上手に接することが出来るようになりました。毎日が楽しく思います。今の私があるのは大切な仲間達のお陰だと思っています。ちょっとだけ神様を信じるようになり、仲間と与え続ける事が自分の為になるのが分かってきました。これからは自分のペースで回復を続けていきたいと思っています。神様と大切な仲間たちに感謝します。

GOD BLESS YOU

宇都宮 OP クロスアディクトの Ryudo 竜

皆様に於かれましたは、如何お過ごしでしょうか？昨年からの寒波の影響で体調はお変わりありませんか？私は宇都宮で4回目の新しい年を迎えました。過去のニュース・レターでは薬物使用遍歴をあまり詳しく書いた憶えがないので今回はそのあたりを掘り下げて「自己の棚卸」をさせていただきます。私が最初に使った薬物はシンナー（トルエン）に嵌りました。中学の3年間はほとんどアンパン（トルエン）を吸引していました。警察のお世話になる事も度々あり、死んだ親父に「ペンキ屋の倅がシンナーで補導されるなんて嘆かわしいぞ」と良く叱られていました。高校に進学をしてからは、トルエンを吸う事はなく無事に卒業しました。卒業後は家業の塗装店を継ぎ毎日、現場に出て職人さん達と一緒に働いていました。でも家系なのかどうか分かりませんが私も根っからの「酒好き」で毎晩、晩酌をしていました。最初は居酒屋で飲んでいたのですが、もう一つの病気である「女好き」がクロスして、スナック・バー・クラブと、どんどん深みに嵌っていきました。その時は家業のペンキ屋を辞めタクシーの運転手をしていたのですが、給料よりも遊び代の方が断然多く、とうとう両親や妹を捨て夜逃げをしました。逃げた先は千葉の銚子で、パチンコ屋の店員として働いていましたが、そのパチンコ屋が潰れ、しばらくプータローをして退職金を無為に使っていましたが、その潰れたパチンコ屋にお客で来ていた地元のヤクザに「今遊んでいるのなら俺の仕事を手伝え」といわれ覚醒剤の売人をやりました。「シャブをやると、どうなるのだろう？」興味湧きシャブに手を付けてしまいました。そのヤクザも最初に約束した日当をぜんぜんくれず、困った私はそのヤクザの上部団体の人に相談したところ「それやったら神戸に来い」と言われました。神戸ではシャブの売人とペンキ屋の「二足の草鞋」？を履いて生活していました。神戸では相変わらず三宮のクラブをシャブで儲けた金で酒を、毎晩飲み歩いていました。シャブの方は一向に止まらず酒を飲んでシャブを射ち、射っては飲むという状態でした。「その時の金が今あれば」と時々思いますが「悪銭身に付かず」の諺通りだと思います。神戸では約11年位生活していましたが、堅気の売人がデカイ顔をして堂々とシャブのバイをしていたら、地元のヤクザは面白く思いませんか？ヤクザから追い込みが掛かり神戸を出ていく羽目になりました。神戸から茨城の神栖に行きました。パチンコ屋に潜りこみ、そのパチンコ屋でも神戸から持ってきたシャブのバイをして、ここでも神戸同様に「二足の草鞋」を履いていました。（笑）またここも神戸同様に地元のヤクザから追い込みが掛ったのですが、私がヤクザの要求に応じなかったため、ヤクザが警察にチンコロをして「御用」となりました。シャブをいじり出して約12～13年逮捕をされなかったのは奇跡でしたが、「年貢の納め時」だったので、はじめての受刑生活を送る事になりました。受刑中もシャブの事が頭から離れず、一緒に工場のヤクザから出所後にシャブを貰う約束をする始末、どうしようもないですね？そんな考えだからすぐ捕ってしまい、2回目の刑務所生活を送る事になりました。2回目の受刑生活はキツかったです。捕まる前に事故で脳挫傷になり、右足が全く効かず只でさえ不自由な刑務所生活のなに本当に最悪でした。その後ダルクに繋がりますが、根本の考えが変わっていませんでした。昨年からは作業所にも行き始め充実した毎日を送っております。これからも艱難辛苦が待ち受けていると思いますが、薬に逃げる事なくクリーンな生活を送りたいと思います。皆様に贈るメッセージとして GOD BLESS YOU～神のご加護がありますように～ありがとうございました。



プログラムカホン！

高原公民館でのボランティア

那須のワンコ、クッキーとビル！



今までの自分

アオ（サポート）

皆さん、こんにちは。私は薬物依存症のアオです。今から私が薬物からダルクに繋がるまでのことを書きたいと思います。

私は18歳の時に薬物に手を染めました。初めは先輩からの誘いで始めた覚せい剤。初めて使用した時は体が軽くなり、楽しい気持ちになりました。私はその気持ちの良さを覚え、その日から毎日使用する日々が続きました。何気なく始めた覚せい剤。それが大きな落とし穴だったのです。当時一人暮らしだったので、やりたい放題でした。毎日のように覚せい剤。3度の飯より覚せい剤。どこに行くにも何をするにも覚せい剤。私は覚せい剤がなきゃ生きていけなくなっていました。18歳から24歳まで覚せい剤を使用し続けました。6年間、私は覚せい剤を連続使用でやり続けていました。もう、自分ではコントロール出来なくなっていました。私は23歳の時に実家に帰り、父母と暮らす事になりました。実家での覚せい剤使用は、やっぱり罪悪感がありました。でも覚せい剤が止められませんでした。一人暮らしの時とは効き方が全然違いました。家族と居るときの覚せい剤と1人暮らししているときの覚せい剤は、とても複雑でした。私は、その複雑な気持ちも覚せい剤で木を紛らわせていました。覚せい剤があれば、もう何もいらないとまで思っていました。親に見つからないようにビクビクしながら覚せい剤をやっていました。私はもう、れっきとしたポン中になってしまいました。

地元の友達もシャブをやっていて、毎週土曜日仕事が終わってから集まるのが日課でした。友達もシャブが大好きで、集まるのが楽しかったです。でも、友達関係で喧嘩になって仲が悪くなってしまいました。私は友達と距離をおくことにしました。距離をおいているときは、一人ぼっちでした。一人ぼっちになっても覚せい剤は止められませんでした。むしろ覚せい剤を多くやるようになってしまいました。私はもう、誰のことも信用しなくなりました。一人ぼっちでやっている覚せい剤。とても苦しかったです。誰にも助けを求められなくて、誰にも止めたいと言えなくて、凄く苦しかったです。最終的には盗聴器がついているとか、誰かに見られているとか、後をつけられているところまで追いつめられました。大好きな家族まで信用できずにいました。止めたいのに止められない覚せい剤。私は1人で止める決意をしました。離脱症状がかなり酷く、2日間泣きっぱなしでした。でも、たった2日間しか止める事ができませんでした。精神的にも酷くなり、私は親に助けを求めました。「覚せい剤が止められない」と母に言いました。母は「よく、言ってくれたね」と言ってくれました。私は泣きまくりました。自分で勝手に始めた覚せい剤なのに、自分じゃどうにもならなくて親に迷惑をかけてしまいました。親は泣いていました。今でも泣いている姿が目に見えます。親は何も悪くないのに、自分のせいなのに、辛い思いをさせてしまいました。「ダルクに行きなさい」と言われ、私は拒みました。もう1回、チャンスをくれと親に言いました。なんとか1回だけチャンスをくれました。でも、止められませんでした。私は最低な人間です。1人じゃ止められなくて、私は警察に自主しました。とても最悪な結果になってしまいました。当然、捕まることになりました。

1ヶ月強制施設に入りました。私が捕まった事で初めて親は、またやっているということを知りました。もう、チャンスはないので当然出て直ぐダルクに入る事になりました。私は、みんなの信用を一気に失くしました。でも、今はダルクに居てクリーンをのばすことによって、信用を取り戻す事が出来ています。

私は覚せい剤依存症です。いつ再発するか分かりません。でも、今日一日を大切に生きています。親や兄弟に会えないのは辛いけど、日々生活を送っていきたくと思います。今の生活で回復をしていきたくと思っています。

1月にステップアップした仲間

那須 TC

・ ヤジ、ツノッピー Stage1~2へ

那珂川 CF

・ 該当者なし

宇都宮 OP

・ 該当者無し

PP

・ ヒトミ メンバー~サポートへ

・ ミユウ リーダー~チーフへ

12月の献金・献品

(献品)フードバンク宇都宮様、西田京子様、千場正子様、小菅博史様、門脇様、井澤賢二様、

他匿名4名様

(献金)鈴木淑子様、ありんこ保育園様、栃木県更生保護女性連盟会長 小林保子様 他匿名3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。

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ひします

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。
- ・ まだまだ寒い日が続きますので、お体ご自愛下さいませ。

編集 秋葉

運気を高める

依存症のジェット

自分は那珂川という新たな回復の路線を一步ずつ歩んでいる最中ですが、以前の自分だったらまず酒（アルコール）やギャンブルに翻弄され、自然と世の中にも色んな世界があるように、どんな分野に進めばいいのか分からないで暗中模索していた時期がありました。自分で決める・決断するという事は、その後の断続性にも影響を及ぼすものだと感じました。

とりあえず施設に来るまでの生活では車で色々なところをドライブするのが好きで、仕事が休みの時には観光地まで足を伸ばして自分を癒せるスポットへ行ってその土地の風情を楽しみ、気付いたら単なる旅好きな人間になっていました。そして徐々に旅行にばかり関心を持つようになり、家族で出掛けたり一人で出掛けたりという生活スタイルになっていき、酒やビールは普通に飲んでいて、もちろんアミューズメントにも関心を持ち始め、プレステ・ゲームに没頭する日々で、エンターテイメントな生き方がしたいと思い、その奥の深さを知るほどに面白くなり、アニメ・映画に影響されるようになったと思います。大人になって何が大切か1年1年経験を積むという事を学び、まず学校時代にも必要な予習・復習をして、次やるべきことは何かを考えプレビューする。とりあえず達成感を感じたら酒やビールが待っている。次の日も仕事が終わって帰ったら飲酒する。ある程度の、赤ワイン程度だったら高齢の人でも身体にも良いと言っているくらいなので、ダメという感覚はなく、身体もアルコールを求める体質に変わっていった気がします。それが依存症になっていても自分は依存症じゃないと思っていたし、仲間にも依存症じゃないんでしょうと言われるくらい脱依存症になろうとして、自分を何とか飲める状況にして、楽しく生きられるならそれが1番だといつも思って、快樂ばかりを求めていきました。そうしていたら自分のはまった生き方をしてもそれを咎める人はいませんでしたし、非現実的な生き方を正当化しようとして世界を現実には当てはめてみても、それは単なる自分の世界だけでしか無かったという事に気が付き始め、次第に飲む量も増え、楽しければ良い、気持ちを明るくすれば良いと考えました。人から気持ちを明るくすれば自分が楽しくなると言われたので、寒い時でも気持ちだけでも明るく楽しく持とうと思って生活していました。当時は犬も飼っていましたが、ビーグル犬も腹が膨らみフィラリアで亡くなったり、柴犬を飼えばひかれて死んでしまったり、とにかく動物を買うと長生きしない環境にいるといつも思っていました。血統書付きの犬を何匹買って育てようとしても何年も生きた犬はいませんでした。やっぱり運勢とか、生き物が長生きする環境ではない、どこか違う、これではいけないと思い、人生鑑定までしてもらい、手相も見てもらい、何かを変えていかないとほまって行くような感じがしていました。当然酒の量も多くなり、自分をも徐々に否定するかのよう日々もありましたが、親の思いは早く結婚して孫の顔くらい見せて欲しいくらいに思っていたのだと思います。実際には若い時から親が何でもやってくれていたもので、50になっても60になっても親から見れば何歳になっても子供扱いされて、自分を評価されていないような気がしたし、自立すれば親から何も言われない生活が出来る、その方が距離も置けるし仕事にも集中出来るし、帰ってくるのは盆・正月くらいなんて言う生活が理想だと思

っていました。

今後は、過去の自分は今までで、大切なのは現在から未来の方だと思います。最近つくづく感じさせられています。何が弱点で何が不得意で、それを克服する事の重要性を学び、善徳を積んで、農作業を続けていけたら、自分の価値観も運氣も上がり、いい運を掴めるような生活が出来ると思います。一日一日を大切に過ごせたらベストだと思っております。

宇都宮集合写真



ウッチーとナカ



那珂川集合写真

