

### 活動予定 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
- 10日 東京保護観察所プログラム
- 11日 ガイドポスト 再乱用防止教育事業県央
- 12日 再乱用防止教育事業県南
- 14日 薬物地域支援研究会 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導  
薬物乱用防止連絡協議会 明徳会
- 15日 再乱用防止教育事業県央
- 17日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 18日 栃木県依存症対策委員会
- 19日 宇都宮保護観察所プログラム
- 22日 再乱用防止教育事業県央
- 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 再乱用防止教育事業県央
- 28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
- 31日 黒羽刑務所薬物離脱指導

### 4月

- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 11日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 14日 東京保護観察所プログラム

#### 施設報告

那須 TC（初期・断薬）21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61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 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

# SSKO

栃木ダルク  
 ニュースレター 第131号(2014, 3,8)

# Grow up!!!

Drug Addiction Rehabilitation Center  
**DARC**

## 脱法ドラッグ？

栃木 DARC  
 栗坪千明

最近、脱法ハーブについての講演依頼を良く受けるようになりました。最近何かと話題です。ところが私たちにあまりその知識がありませんので、「これはいかに」ということでここ数ヶ月の間に勉強しました。

相談を受ける件数も多くなり、昨年2月以降は月おおよそ15件ほどの相談の中で約3分の1を占めるようになりました。これは大きな数字で、現在栃木ダルクでは4施設あわせて60名ほどがリハビリを受けているのですが、利用者の割合は覚せい剤が約半数で4割がアルコールとなっています。つまり相談件数が多い割につながっていないということになります。

その理由としては、一つが薬害の周知が低いということにあります。厚労省研究班の調べでは、覚せい剤の薬害は90%以上に対し脱法ハーブは60%程度という結果をみても明らかです。相談を受けている中でも、相談者に合成 THC やカチノンなどの薬理作用や影響などを説明すると「そんなに危ないものなのですか」と驚かれます。これはやはりネーミングの影響があるかもしれません。脱法=easy・違法=hard というイメージがあるのだと思います。

もう一つは乱用者の背景の違いにあるかもしれません。これは厚労省研究班の精神科病の薬物依存患者の調べでは、学歴に有意差があり、高校中退率が覚せい剤は6割、脱法ハーブは3割、また反社会的集団との関わりも少ないという結果が出ています。乱用者は生き辛さや家庭環境が多く作用しているというよりは、ネットで見つけて楽しそうだったからという快感追求型が多く、相談の中でも休職中であるとか、休学中であるとか、決定的な介入要素が低い気がします。

薬理効果はあなどれません。元々大麻ユーザーが脱法ハーブに移行するというケースが多いので、脱法ドラッグだけの効果とは言えませんが、覚せい剤や大麻に比べ明らかに短期間で慢性中毒症状（精神症状）が出現しています。これは危険です。厚労省のHPにも掲載されていますが、脱法ドラッグは単一の成分で出来てはいませんが、合成 THC やカチノンに近い成分のカクテルになっています。また含有量も同じネーミングの物同士比較してもばらつきがあり、あまり効かないものもあれば、致死量に近い物もあつたりします。体への影響も大きく、これも厚労省研究班の調べですが、脱法ドラッグのオーバードーズで救急病院に搬送された人の約1割は筋肉組織が壊れてしまう横紋筋融解症の症状があったということです。

結論として脱法ドラッグは覚せい剤や大麻などよりも危険なものであるということです。

## 違和感を感じられること

ピースフル・プレイス  
施設長 栃原 タ子

日中の暖かさから「もうすぐ春だなあ」と感じる時間が少しずつ増えてきました。先日の東北地方や関東甲信での大雪の影響で、多くの被害が出ている事をニュースや新聞、インターネットを通して知りました。そのとき「やっぱり自然の力はすごい」と思っていました。PPは幸い大きな被害を受ける事はありませんでしたが、一步も家から外へ出られない状況にメンバーたちは多少のストレスは感じていたようです。普段当たり前のように出来ている生活が、自分の意志とは関係なく出来なくなったとき、不安や苛立などネガティブな感情を強く感じる様にもなります。でも、どんなときでもDARCにはいつも仲間がいるから、不安や苛立に飲まれ込んでしまわないで済んでいるのかもしれないです。大雪の日、PPに行ってメンバーたちの顔を見たときに思いました。

最近、PPで皆と話しをしているときに「疲れてしまっているんです」「苦しくて、もう、どうにも出来ない。辛いんです」・・・など気持ちを伝えてくれる事が多いのですが、その感じている気持ちを無理に取り除こうとしてほしくないと伝えることがあります。「辛い気持ちをどうにかしようとしなくていいんじゃない？」と言うと、大抵のメンバーは苦笑いをしていますが。私たちのほとんどは、これまで自分の中で感じたものを上手く表現できてきたものもあれば、感じていないように誤摩化してきたり、抑え込んできたりしてきています。アディクションが始まってからは、それを感じないでも生きられてきた感覚もあり、自分の中で起こっている感情に目を向ける事がなかなか出来ずに過ごしてきました。ちょうど一ヶ月くらい前から私自身が気持ちに落ち込みを感じ、何をしてもやる気の起きない状態になっていました。なんでなんだろう？と考えていましたが、そのときは原因がなかなか分からずに、ただ「なんか、調子が悪いんだよね・・・」と言い続けていました。その気持ちを抱えながら日常生活を送っていました。だんだんと冷静に自分を見ることが出来てきて、ようやく無理をして私の中で抑え込んでいる感情があることに気づけました。これまで一時的にですが、感情を感じない方が自分にとっては都合の良いこともたくさんあったことを覚えているので、何かの出来事に対して私たちは自分が苦しくならないように、自分が直面している問題から目を背けられるように、違う形にしてしまうのだろうということに繋がりました。無意識にでも意識的にでも、違う形にしてしまう癖はそんなに簡単に消えません。だから、私たちが日頃、感じる事が出来ている「違和感」のようなものは、私たちの中で起こっている「何か」に気づかせてくれるものとして大切なものかもしれないとも思いました。なんとなく違和感を感じても、それを無理に無くそうとはしないで、自分が安心出来る場所を出していければいいんだと気づかせてもらいました。

これから春が近づくとともに、冬の寒さでガチガチに力が入っていた感覚が、ぼかぼかと緩くなるような感覚に変わってきます。そんな感覚が開放感に変わったり、心が追いついていかない感覚に変わり、焦りや不安が強くなったりもします。春先に向けて、PPでは皆で楽しめるイベントを計画立ててみようと考えています。プログラムも、季節を感じられる様な野外でのプログラムを取り入れていければ良いなと思っています。

## 依存症のTK

TK

私をはじめて薬物に手を出したのは20代の半ば頃、友人に勧められたラッシュでした。それからラッシュに依存するようになりラッシュでも物足りなくて他に何か良い薬物はないかと思っていました。結局他の薬物には手を出さずラッシュのみ頼っていました。

他の薬物に手を出したきっかけは鬱になってのことでした。気分があまりにも落ち込み苦しくて仕方が無くてどうにかして気分を晴らしたくて、当時出回っていた脱法ドラッグ、例えば5MEOなどに手を出すようになりました。そして職場の友人が大麻を使っていたのが決め手となって大麻に手を出すようになりました。大麻を吸うと鬱々とした気分が晴れて明るい気分になり見るもの聞くものも鮮やかになり、ものごとにも集中できるようになってDVDを観たりゲームに熱中したりしていました。また味覚も何を食べても美味しく感じられるようになって、おいしいものを食べに行ったりとその時はとても楽しんでいました。最初は友人から大麻を買っていて、たまにしか手に入らなかったのですが、やがて大麻を作っている後輩を見つけその後輩から買うようになり、またその後輩の紹介で大量に大麻を作っている人と知り合いその人から買うようになりました。一方、生活のほうは段々鬱がひどくなり仕事も辞めざるを得なくなって親の仕送りに頼りながらアパートで一人暮らしを続けていました。結局大麻を使って部屋で一人で遊ぶことが日常生活になってしまいました。その頃の生活は相当荒んでいて部屋は散らかり放題、ゴミだらけの部屋で薬物を使って一人で引きこもっていました。

脱法ハーブを知ったのは、友人から大麻に近い効果をもっているものとして紹介され大麻が手に入らないときによく買っていました。結局大麻を作っている人との人間関係が壊れて大麻が手に入らなくなりハーブのみ使うようになっていきました。

だんだん鬱が良くなり清掃会社に就職して社会復帰したのですがそれでもハーブは使い続けていました。ハーブを吸ってから仕事に行くこともありハーブ中毒になっていました。その清掃会社に勤めている時に事故にあって足に重症を負い実家にもどり、しばらくはハーブから遠ざかっていたのですが、結局ハーブの快楽が忘れられずに実家でもハーブを使うようになりました。両親にハーブを使っていることがばれても「すぐやめる、これが最後だ」と嘘をついて使っていました。ハーブを使うと大麻に似た感覚を得られていたのですが、だんだん法規制がかかるようになり、規制がかかるその度に法の目をかいくぐった質の悪いハーブが出回るようになり、最初は幻覚、幻聴が無かったハーブでも幻覚、幻聴が現れるようになりました。幻覚、幻聴を心霊現象だとばかり思っていて病院に行くなどの適切な対処はしていませんでした。また幻覚、幻聴も当初は楽しいものだったのですが、突然恐ろしいものになり頭がおかしくなって精神病院に入院することになりました。そこで統合失調症だと診断され薬を処方されて飲んでるうちに幻覚、幻聴がなくなり心霊現象ではなかったということが分かりました。しかし、入院中もハーブのことが忘れられず退院したらまたハーブを使うことばかり考えていました。結局退院訓練の二泊三日の外泊の際にインターネット通販でハーブを購入して使ってしまう、それが決め手となって医師と両親にダルクに入る事を勧められダルクに繋がることになりました。

ダルクでの生活は薬物をつかっていないこともあって健全で規則正しいものです。シラフの状態でも頭もクリアで、薬物を使っていたころとは違う健康的な新鮮味を味わえることを改めて感じました。これからも薬物を使わないクリーンな生活を続けていって更なる回復をめざし、いつかは社会復帰もして心配している両親や親せき、友人たちに埋め合わせしたいと思っています。

## まだまだ未熟者です。

依存症 ミズ

去年の年末に宇都宮の施設に移動してきて2カ月が経とうとしています。たった2カ月ですが、なんだか那須の施設に居た時間が懐かしく感じてしまうほど宇都宮の生活が馴染んだように感じるのはきっと慣れた仲間と生活しているからだろうと思います。

ニュースレターを書く事は今回で2回目です。正直自身苦手なことのひとつですが、前は施設につながるまでの経緯を書いたので、今回は自分なりに今までの施設生活の振り返りを書きたいと思います。

那須で過ごした時間が1年7ヶ月。ダルクという施設がどんな所かよく分からないまま入寮し、自分なりに毎日楽しく過ごそうとしてきました。自分は刑務所から直接ダルクへ入寮し仮釈期間を過ごさなければならない身だったので、とにかく時間の消化が自分にとってのテーマだった気がしています。幸いにして気が合う仲間がいたので毎日がそんなに苦痛ではありませんでした。プログラムよりその仲間たちという事の方が楽しかった事が自分にとって後に仇になるのですが、最初にプログラムにあまり関心が無い人たちに囲まれた日々があったおかげで施設生活を続ける事が出来た気がしているので自分には必要な時間だったと今は思います。

その後共に時間を過ごした仲間は施設を出る選択をし、自分も出ようと思いましたが、ダルクでの時間を消化時間としてしまう事をもったいなく感じたことと、その時退寮することの自分のリスクを考えた結果、自分は施設に残る選択をしました。適当に過ごしていた時のスリップが発覚し、共に過ごした仲間が退寮し、またゼロからの生活。今考えるとそれでも残る事を決めた時が自分にとって本当の意味でのダルク生活の始まりだったかもしれません。

施設で生活をする事ということはプログラムをやる事。こんな当たり前のことから見直してみたのですが、プログラムをやるという意味が分からなかったのが正直な感想です。何になるのだという気持ちと、社会で役に立つのかという気持ちが常に心の片隅にありました。この気持ちをどう処理していいか解らなかったので考える事を止めて、とにかくやり終えた後に残ったものが意味なのだと思います。直しひたすら目の前の事をやっていた気がします。

その後那須で役割をやらせてもらい、仲間の事をケアする日が続きました。仲間に関心する言葉を言うたびに自分が言える立場なのかといつも思っていて、せめて仲間に自分が言った事は自分が出るようにしようと心がけて過ごしてきました。

できてない奴に言われたら納得いかないだろうから、言うからには言葉に責任を持つ。これが役割やる上での自分のコンセプトでした。もちろん元々がダメな人間なので出来なかった事がありましたが、常に努力してきたつもりです。

そう日々を過ごしているうちに気が付いたら少しずつ仲間に頼ってもらえるようになりました。本当に不思議な感覚でした。仲間に提案をしたり、助言することで自分がしっかりしていく感じと表現すればしっかりとする気がします。

色んな仲間との出会いもありました。特に自分より多くの経験を持った仲間との出会いが有難かったです。自分が感じた不思議な感情を具体化してくれたのもその仲間でした。

自分自身で頑張ろうとしたのですが、結局自分の力で成長できたことはほとんど無かった気がしています。本当に仲間の存在に感謝しています。

文章の流れではまるでダルク生活が終わりそうな流れですが、残念ながら生活の舞台が宇都宮の施設に変わっただけで今も生活は続いていますし、今も仲間に支えられています。

本当の意味での回復って何だろうという事に対する答えも見つけていないし、社会復帰する見込みも見つけていません。それでも今できることを積み重ねていく事。その先に明るい未来があると信じて頑張るしかない、と思いながら毎日を過ごしていこうと思います。

2月からリーダーになったTKです。



マッスル同好会！



プログラム体育館



ソフトバレー



## 「今日一日」を生きる

ヒトミ（サポート）

私はDARCに入寮して5ヶ月強・・・私には大切な子供達があります。高2の娘と小1の息子です。私は小さい頃から「淋しい。褒めてほしい」という感情を抱きながら大人になりました。中学で煙草を覚え、酒を飲み、シンナーも吸っていました。何をやっても淋しい気持ちは無くならず、リスカをしてしまいました。その頃、私は鬱病と診断されていました。17歳で出産をし、子供が1歳になる前に旦那は失踪してしまいました。その淋しさから、またシンナーを吸い、覚せい剤に手を出してしまいました。その頃は毎日が嫌で狂った様に覚せい剤を打ち続けました。子供を母に預け、私は覚せい剤三昧の日々。本当に最低な母親でした。何度か止めて真面目な仕事に就いたりしましたが、数年経つと、また手を出してしまいました。それが26歳頃まで続き、そんな自分が嫌になりODをし続けました。そんな頃、交通事故にあい、覚せい剤もODもやめました。その後妊娠していることが分かり、27歳で出産しました。それからは、一切薬物も精神科に通うことも無く生活していましたが、またもや鬱病が出てしまいました。数年後の一昨年12月31日父親がくも膜下出血で死にました。私はずっと父のことを恨んでいました。死ぬ数日前に父は母に、一目私に会いたいと話していたそうです。私は何で生きているうちに会ってあげられなかったのかと後悔しました。それから、私にショックな出来事があり、食欲をなくし眠ることが出来なくなりました。子供達や母がいてくれるのにも関わらず、淋しい思いを抱えていました。生き甲斐だったはずの子供達。そんな存在だったのに、私はアルコールに逃げました。外で飲む様になり、次第に家でも飲み、裸足のまま道路に立っている。ずっと死にたかった。身も心もボロボロでした。何かで誤摩化さないと本当に死んでしまうかもしれない。そんな時、出会ってしまったのが脱法ハーブでした。初めはダウン系ばかりでしたが、次第にアップ系を求める様になり、どんどん強い物になっていきました。毎日の様にブラックアウトをして、体が傷や痣だらけになっていきました。そんな毎日の中、大事件が起きました。私は記憶が全くないのですが、夕食を作っていた時に焦がしてしまい「このことを言ったら殺すぞ」と子供達にステーキナイフを向けてしまったのです。大切な子供達なのに、アルコール、薬物に逃げている母親ってだけでも最低なのに、それを後日聞いた私は愕然としました。もう、止めたい・・・逃げたくない・・・と書いていても、誰にも言えませんでした。体が求めているのですから、自分ではどうにもならないと思いました。その時から娘は家に帰って来なくなりました。その後、私のとった行動は「息子と心中」でした。でも息子の顔を見ていたら無理でした。母の助言もあり、心中を諦めました。その数日後、本気で止める決心をしてDARCに相談することにしました。その時母と一緒に行ってくれ、直ぐに入寮する事になりました。3日の猶予はあったのですが、子供と離れるのが嫌で自殺をしようとしてしまいました。ハーブも止められない。もう、全てをDARCに委ねる事しか出来ませんでした。残された道は、それしか無かったのです。DARCに入寮する前日、3ヶ月振りに娘に会いました。もう、数年会えなくなる事、今までの事、これからの事、現在の事を全て話し娘は聞いてくれました。「頑張っ！」と声をかけてくれてハグしてくれたのです。私の今までの悪事を許してくれて応援してくれたのです。本当に嬉しかったです。DARCに入寮した日、私に夕食が用意されていました。すごく温かい気持ちになりました。しかし、私は自己中心的な気持ちから一度、施設を出ました。でも誰にも会えませんでした。家族は本当に強かったです。娘には「ママがまた帰って来たら、もうママの所には戻らない」と言われてDARCに「戻る決心をしました。戻って来て不安定で「子ども達に会えないなら死にたい」と思った事もありましたが、今は子供達、母の言葉1つ1つを糧にして頑張っています。先行く仲間達の助言や背中を見て、私は少しずつ回復の道へ「今日一日」と頑張っています。

## 2月にステップアップした仲間

### 那須 TC

- ・ Bee リベリ Stage1～2へ
- ・ ユウヤ ヤジ サポートへ
- ・ TK リーダーへ
- ・ 新しい仲間 エダマメ シゲ
- フルーチェ タマン

### 那珂川 CF

- ・ ター リーダーへ

### 宇都宮 OP

- ・ カクン 那須～宇都宮へ

### PP

- ・ ミホ Stage2～3へ

### 2月の献金・献品

(献品)フードバンク宇都宮様、小松崎未知様、倉持佐和子様、他匿名4名様

(献金)御前ザビエル様、カトリック一関教会様、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。
- ・ また新しい春が来ました。気持ちを新たに頑張ります。

編集 秋葉

## それからの爺

那珂川 CF サポート チョク

「こころ」（夏目漱石著）は『〇〇文庫の100冊』と称して、昨年の夏に発売された文庫本のうち、キャッチフレーズ“夏がくるたび読み返したい8名作”のうちの一つである。過去に2回ほど読んだ。それはまだ中学か高校生だった頃と近年精神科病院に入院中の頃である。入院中はページをめくっては前頁を、そしてまた先を読むの繰り返しであった。今度また目を通してみたいと思い、NA帰りの本屋で購入したが、まだ読んでみようという心のゆとりが出来ていないようである。あの「罪と罰」も行ったり来たりを読破だった。自分にとっては難しい読み物なのかもしれない。

精神病院入院中、院内談話室で毎週1回開かれるAAに通い、その中で知ったのがAA日本ゼネラルサービス（JSO）発行の関連書物である。買うことに決めビックブックはじめ多くの本を手元にした。15,000円ほどかかったが、退院後完全リラプスしAA欠席の連回で折角手にした参考文献を読む事無しに栃木ダルクに繋がる事になった。ミーティングで話される内容もチンプンカンプン。何を話されているのか主題すら理解しがたい状態であった。そんな中、少しずつではあるが「今日だけ」と「ベーシックテキスト」の繋がりが解り出し、この本は自分には必要な文献と思い購入したのだった。難しい・解らないの連日であったが、長男から送付されたAA文献「アルコールクス・アノニマス」「今日を新たに」「どうやって飲まないでいるか」と併読する事と、仲間の話の内容を良く聴く事、そしてNAに通ってそこで自らの体験話をする事と新しい仲間の話を聴く事により理解度が高まってきた感がする。ベーシックテキストも1ページから順に読むのではなく「今日だけ」に添って読むうちに「こころ」を読んでいた頃の読み方に似ていると思ったのである。だから再度読んでみたいという心境になったのだろう。

初期施設から那珂川CFに移動してから9ヶ月。初夏から晩秋までの野菜栽培、特にナスビにあっては初の取り組みであり、素人の自分にとって非常に難しく「親、子、孫、花芽、花落ち・・・」栽培用語ならぬものも多く、頭で理解したと思っても茄子の枝に剪定鋏を当ててから「切るのか？切っているのか？残すべきなのか？」と迷い、先行く仲間（ベテラン）に助けを求める連日であった。収穫にあっては「長さ何センチ以上 曲がりの高さ〇センチまで」「迷ったら翌日まで待て」など自分にとっては厳しい要求だと何回思ったか分からない。簡単そうに見えても奥深い思慮・判断が要求される代物だと・・・も。台風後に倒れた枝の修復や晩秋時の収穫終了後のハウスや栽培施設の片付けなど大変な思いをしたと、今は良き思い出に変わりつつある。最盛期の夏季は宇都宮・那須からの応援もあり、体力的に疲れはあっても仲間との話が救われた気分がしたものだ。この冬季は畑・施設周辺整備、ボランティアやイベントなど「何をやっているのか？これが回復と何の関係があるのか？何の為に？」等々自分の心との葛藤であった。でも今は仲間と同じダルクの中にいて「農業を主とするプログラム」はここだから受けられた。この9ヶ月ここに在して本当に良かったと思える。

ここ2・3週間、施設境界の石垣（大谷石）の修復作業を実施している。つい先だっては、こ

の石にタガネをあて刃先を見たらハンマーで頭をたたき削りながら目指す物を作って行った。そこで脳裏を走った物があった「何をしているのか？俺は今自分の墓石を作っているのか？戒名は？享年〇歳・・・ハハハ」やがて来る日の事を思っているのか分からない。自分の墓を作れば長生きすとも聞いたことがある。その前兆か？楽しいものがある。

今「こころ」を読む頃かとも思う。2・3日前 NA 文献の1冊をまた手元に置く事が出来た。ステップに取り組み、NAに通い、農業プログラムと闘いながら回復を目指したい。遠くの親戚・近くの実子、そして何よりも自分の為に目指す物を手にするため努力のみと命肝し前進したい。

**宇都宮 OP のプログラム盲導犬センターでの作業です。**



1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）  
2014年3月8日発行 SSKO 増刊通巻第8599号