

活動予定

4 月

- 4 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 7 日 アディクションフォーラム準備委員会
- 9 日 再乱用防止教育事業県南
- 11 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 12 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 14 日 東京保護観察所プログラム
- 15 日 次世代会議
- 16 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
- 18 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
- 19 日 再乱用防止教育事業県央
- 25 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 27 日 盲導犬ふれあいデー2014 宇都宮家族会
- 28 日 東京保護観察所プログラム
- 30 日 筑波大学森田先生によるプログラム

5 月

- 2 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 9 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 10 日 家族教室
- 12 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）13 名 ピースフルプレイス（女性）9 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。

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

SSKO

栃木ダルク
ニュースレター 第 132 号(2014, 3,8)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

新年度 新体制のごあいさつ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
理事長 栗坪千明

4 月に入り桜も咲き、暖かい日が続いて、ますます春めいてきた今日この頃、皆様に置かれましては、いかがお過ごしでしょうか。

栃木ダルクも新年度を迎えました。年度末は今年度の新たな体制作りに基づいて、就業規定の作成や新たな部署の準備、また 3 Stage の新テキスト作成と中身の充実を計るための作業や会議で、忙しく過ぎました。

その甲斐あって準備万端整い、まずまずのスタートを切ることができます。

まずは 3Stage ですが、回復の道のりを 3 段階にわけ、また 1 2 ステップの要素をたくさん入れたものになりました。その他に別の指標として、これまでのロールモデル（役割）に加え、生活力を養うための生活力指標をつくり、様々な観点からの回復目標を設定しました。

また、回復支援を行う側の職員にも新たな就業規定を作成し、より現実的な勤務体制を整えました。また利用者のルールもより明確なものにし、生活しやすいものに改めました。

組織としてはあらたに回復支援部を創設し、ここ数年の間に増えてきたいわゆる出張プログラムの刑務所内、保護観察所、県の再乱用教育事業などを専門に行えるようになりました。内容についてもますます拡充を計っていきます。

それから 4 つの施設と 1 部署を統括し、事務連絡などを担当する本部を設置し、より円滑な事業展開を行えるようにしていきます。

今年度は、これらの新たに出来上がったプログラムや規程、新部署の機能を定着していくことに重きを置いた活動をしていきたいと思っています。

定着するまでは、不慣れな対応などでご迷惑をかけることがあるかもしれませんが、今年度も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―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

生きるための居場所

宇都宮 OP 吉岡　俊輔

みなさんこんにちは。季節も春となり、清々しい季節なってきました。
新年度に僕がニュースレターを書かせて頂ける事に感謝して、宇都宮 OP の現状や目標を自身の体験とまじえてお伝えできればと思います。年中浮いたり沈んだりしている僕には基本的には季節の変化はあまり関係ありませんが笑、精神活動が盛んな仲間たちにとっては、この季節の変わり目や朝晩の気温差が大きい事は、精神的にも身体的にもいくらかバランスを崩しやすい時期なのかなと思っています。寒さに身を縮こまらせている時期は神経質になったり緊張度が高くなったりしますが、それが緩んで開放的になって来ると調整が大変で敏感になってくるメンバーもいるので、各々が自分のケアをして気をつけています。巷では卒業や入学、新入、異動、退職等に関わる歓送迎会が開かれ、暖かくもなっていて来ているので社会的にも浮き足だつ時期でもあるのでしょう。その雰囲気飲み込まれず地に足をつけて着実に生活をして行きたいですね。ダルクではそのような事に近い行事はあるにしてもアルコールやドラッグの勢いを借り、場を盛り上げる事は無いのでもの足りなさを感じる仲間もいるでしょう。かくいう僕自身もプログラムが 9 年目に入っていてシラフでいろんな事を楽しめるようになってきましたが、カラオケだけはどうしても楽しむ事を出来ずに困っています笑

ところで今年度は僕が考える宇都宮 OP での回復施設という事におけるテーマを持っていて【安心】【安全】である場所を目指しています。ダルクでは当然のような事ですが、プログラムが多い宇都宮の施設ではそれらのプログラムをするのに忙しく、どこかゆとりや自身を許して行く感覚が薄れて行くように思っていたので、改めて原点に立ち返ろうと考えています。本来であればそれぞれがセルフケアをし調整することなのかもしれないのでいくらか過保護なのかもしれないですね。しかし、実際知識を増やし考えや行動を変えて行くのに一生懸命になることや、何かに執着しすぎる事でその基盤や安定を揺るがして行く出来事が僕にもあったことも踏まえこの事に着目しました。全体の中で安心を感じられ、その思いと一緒にダルクと言う 1 つのコミュニティー作っている仲間と仲間意識と共に持てたらと思っています。

うれしい気持ちや辛い気持ちを感じる事、もう全てやめてしまおう等と考える事があるなかで、誰かに自分の思いを話す事をせず自分のなかで全て抱えていたらやはり寂しいですね。生きて行くためのプログラムをすすめる仲間たちと分かち合い、つないで行く事をそれぞれが出来て行く事を目指しています。誰かを必要とし必要とされる感覚は回復を進める中でとても大事な感覚だと思っています。それを感じられる事はコミュニケーション無しでは進みません。どちらか片方だけでもどこかでバランスを崩し次第に恨みや妬み、劣等感や過剰な肯定感にとらわれ、前を向いているはずが勘違いになってしまう恐れもあります。ダルクは濃い環境の中でネガティブな感情にとらわれればストレスに支配される事もありますが、ポジティブに受け入れる事で大きな成長と変化をもたらします。その考えが身に浸透すれば大概の事ならばシラフで生きて行けるでしょう。プログラムの中で生きてくのは時には苦しくなる事もありますが、もちろん楽になるためのモノだと思って信じています。

いただいたことは次の仲間へ、自分では溢れかえってしまうことは分かち合わせてもらい、仲間が抱えていれば癒しを。仲間の中で得た事は社会に還元して行ける。そんなアディクトになっていきたいですね。

厳しさの中に優しさと愛をもって仲間たちと生きる。

そんな居場所を目指しています。

新しい人生

依存症のユウヤ

那須の初期施設にいるユウヤです。早い物で、半年も御世話になっています。やはり、最初の三か月、ステージ 2 に上がるまでが退屈で、辛い日々だった気がします。こんな生活、プログラムになんの意味が有るのかと自問自答し施設の棚卸ばかりしていた気がします。自分は、札幌刑務所から仮釈放を 4 ヶ月貰って、その足でダルクに入ったので出る事も出来ず、何も見いだせないで悶々とした日々だったような気がします。正直、仮釈放が終わったら出るつもりでした。でも今、私がここにいるのは仲間のお陰です。先行く仲間に励まされ色々、アドバイスをもらい、今まで頑張れたのだと思います。あの頃の自分と今の自分では考え方も違うしミーティングへの取り組み方もだいぶ違ってきました。性格が変わったのかどうかは分かりませんが自分の中で変化が起きているのは確かだと実感します。

私の父親はとても厳しい人で、良く勉強を教わる時でもビクビク顔色を見ながら勉強していました。こどもはあまり厳しくされると萎縮してしまいよけい出来なくなるもので、その当時は父といえるのも好きではありませんでした。その事も、トラウマとして自分の中に残ってしまい生きづらさに繋がっています。自分は、覚せい剤が本命ですが中学校、三年、でシンナーから、始まり 17 歳で初めてシャブに出会いました。昔のネタは、すごくて最初の一発は、忘れる事ができません。入れた瞬間、エレベーターから落とされたような感じ、スコーンとぬけるような感覚、浮遊感、それが欲しくやつてました。でもその時は幻覚など嫌なことばかり起こるので 1 年ぐらいで薬は止めてしまいました。

当時、私はトラック、重機の買い取りを自分でやっていたのですが 35 才の時に大腿骨頭壊死という病気にかかり足の痛みがひどくてロキソニンではまったくきかずシャブならと思い昔の友人に頼みまた手をだしてしまいました。最初は痛みも取れてそれ以上に得るものがあり仕事も今まで以上に上手くいっていました。でもそんな時間も長く続かずだんだんおかしくなり狂っていきました。元嫁には辛い思いをさせて今は本当にすまないという気持ちでいっぱいです。自分は妄想がひどくて例えば元嫁が浮気をしていると思い込みしていないのにシメたこともありました。そのことで元嫁を殴り警察沙汰になり実家に連れ戻されて離婚することになったのです。

その後は一人になり薬もどんどん増え暴走して渋谷で逮捕され、一年六か月、執行猶予三年をもらいました。その後も薬は止まらず追跡妄想もどんどんひどくなり幻覚も幻聴もどんどん悪化していきました。そして四か月後、自宅の庭で日本刀を振り回し近所の人に通報され二回目の逮捕となり黒羽刑務所に三年四ヶ月務め満期出所しました。俺は足さえ治して仕事さえ始めれば、自分は絶対大丈夫だと漠然とした自信があって昔の仲間がやっている会社でやり直すため入り、また仕事を始めたのですが、今思えば病気も治さずに仕事をしていれば、いずれ再発するのは当たり前の事でそれから九ヵ月後にまた逮捕されてしまったのです。そして拘置所で考えぬいた結果、黒羽で教育を受けた栃木ダルクに感銘を受けていたのでダメ元で手紙を出して今回ダルクに繋がった次第です。だから今回だけはという気持ちは強かったです。もう二度と捕まりたくないし刑務所にも行きたく無い、とにかく人生をこれ以上無駄にしたく無いと思い、札幌刑務所を出所後その足でお世話になりました。

でも早く出たいという気持ちと欲求も入る毎日でした。でも仲間のおかげでここまでこられました欲求が入ればそばにいてくれるし、悩みがあれば話を聞いてくれるし本当に感謝しています。4 月からスタッフ研修という役割もいただき少しずつ変わりつつある自分に少し驚いています。これからは NA にも積極的に関わり回復への道を歩いていこうと思います。



私の今までの人生

マユ（メンバー）

皆さん、こんにちは。薬物依存症のマユです。

私が薬物と DARC へ来た流れを書きたいと思います。

私は 20 歳の時に初めて結婚をしました。それからの結婚生活は最悪な結婚生活でした。20 歳から 28 歳までの間、DV の生活が続きました。本当に辛くて怖い毎日でした。30 歳の頃に夜の仕事に就き、そこであるお客さんから大麻を進められて、大麻は私には体質的に合わない事を知り、次に同じお客さんに覚せい剤という物を教えてもらい知りました。私は、そこでためらいも無く、あぶりという物で覚せい剤を淋しいときとか辛いときとかイライラしたときなど 5 年間使用してきました。私は一人暮らしをしていました。1 人で部屋に居るときに幻覚、幻聴が聞こえてきました。そのときは仕事も出来ずに幻覚、幻聴があるにも関わらず薬物を使用していました。そのとき、私はとても苦しく誰にも助けを求められずにいました。そのとき付き合っていた彼氏には薬物の存在を知られたくなく、隠して薬物を使用していました。見つかってしまったらどうしよう、と毎日考えながら薬物を使用していました。薬物を使用すると感情の上り下りがりが激しくて、付き合っていた彼氏とは毎日喧嘩状態でした。私がある時売人の自宅に覚せい剤を買いに行くと、あまり手持ち金が無かったというもあり、あまり量が入らずにイライラしていました。その売人の自宅から家に帰った後から、彼氏と同棲を始めました。同棲するのに部屋を引き払ってもらおうとき、部屋に置いておいた薬物とパイプが見つかってしまいました。彼氏は帰って来て寝ている私を起こして薬物の事を追求してきましたが、私は知らないと言い張りました。それでも彼氏は追求してくるので、私は「覚せい剤だよ」って認めました。そのときの彼氏は、とても涙目で「次に覚せい剤を発見したら 110 番するから」と言って来たので、私はそのときは彼氏のために止めようと思いましたが、結局止める事が出来ませんでした。自宅に帰った私は彼氏が不機嫌そうな顔をしていたせいか、話しかけられるのも嫌でした。でも、彼氏は私に対して話しかけて来て、イライラしていた私は彼氏とソファの上で大喧嘩になりました。そこで私が薬物を使用していたせいか、感情が興奮していたせいか、喧嘩をしている最中彼氏にバッグを投げつけてしまいました。バッグの中から覚せい剤が出てきてしまい、彼氏に見られてしまいました。その後、私は覚せい剤を必死に隠そうとしましたが、そのとき、もう彼氏は手に携帯を持ち「110 番するからな」と言ってきましたが、私は必死に「止めてよ」と声を荒げて抵抗しました。でも、彼氏は「この前約束したことだから」と言い、警察に通報されてしまいました。その後の私は、凄く冷静で落ち着いていて警察の人が来るまで考え事をしていて、私の人生終わってしまったなって思ったし、親不孝してしまったなって考えている私がいました。その直後に警察 7 人くらいが自宅に来て、警察署に連れて行かれて事情聴取をされ、翌日から留置所に 27 日間拘禁されて、何故か彼氏が保釈金を出してくれ、その後裁判があり、実刑 1 年 6 ヶ月、執行猶予 3 年と言われ、無事に自宅に帰る事が出来て良かったなって感じました。その後、彼氏と結婚をしました。が上手くいくはずがなく、私を自由にもしてくれない状態になり、離婚しました。

そこで今の施設に繋がり、まだ施設に入って 1 ヶ月 2 週間しか経っていませんが、今は回復したい気持ちと、いつかは親孝行したい気持ちでいっぱいです。今は気持ち的に帰りたいとか親に会いたいとか淋しくて仕方ないって気持ちにはなりますが、私が何年後かに回復した姿を親に見せ、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいと思っています。



3 月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ トモ Stage2 へ
- ・ Bee サポートへ
- ・ 新しい仲

那珂川 CF

- ・ 該当者無し

宇都宮 OP

- ・ ターキー 那珂川～宇都宮へ
- ・ ウッチー リーダーへ
- ・ サカ ガリ 就労へ

PP

- ・ ミホ サポート～リーダーへ

3 月の献金・献品

(献品)フードバンク宇都宮、他匿名 4 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

- ・ 引き続き、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。
- ・ 引き続き、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。
- ・ 引き続き、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)等あればよろしく願います

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。
- ・ 桜が咲く良い季節になりました。早く咲くと良いですね。

編集 秋葉

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 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 8633 号

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 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 8633 号

今の自分

依存症　ナカ

早いものでダルクに来て 7 年が経とうとしています（笑）。自分からダルクに行く事を決めた稀有な人間ですが現実甘いものではなかったです。処方薬を止めようと努力しましたが今現在も飲んでる状況です。今は止めることは考えずに上手く付き合っていく方向で考えています。自分には処方薬が必要で今は調整が上手くいって自分に合っていると思います。

以前は止める事ばかり考えていて、具合を悪くしてスリップをしての繰返しでした。1 年ほど前からバイトに行く事が出来るようになり、社会に出る為の準備をしているところです。まさか自分がバイトに行けるようになるとは思いませんでした。就活時には自分に働く事は無理だと思っていました。仲間のサポートのおかげで何とか仕事を見つける事が出来ましたが、仕事を続けていく事が出来るか不安でたまりませんでした。週 2、3 日の 2、3 時間の仕事をするのが精神的にやっとでした。職場の仲間の助けもあり、今では週 5 日フルタイムで働く事が出来るところまでできました。仕事をしていく中で、自分の問題が浮き彫りになってきました。基本的な事ではありますが、仕事上での報告、連絡、相談が出来ていないところを良く指摘されます。自分の判断で行動してしまい、仕事仲間に迷惑をかけてしまうことが多々あります。自分の社会性の無さに情けなくなる時もありますが、今から勉強すればいいかと若干開き直っています（笑）。

コミュニケーションが上手く取れていないところも問題です。仕事仲間と歳が離れて自分から話をしない自分がいます。何を話したらいいかわからないと言う事が本音ですが、コミュニケーション能力が低い事は依存症になる前からの問題です。自分の思っていることを言葉にして伝える事が自分にはとても困難になる時があります。それが依存症に陥った最大の問題点である事は自分でもわかっているのですが、今までその事を回避して生きてきた事が問題ですね。親に依存するとか、その場から逃げると言う事をしてしまっていました。或いは処方薬で誤魔化していたのかもしれませんが。この問題はじっくり腰を据えて取り組んでいこうと思います。

仕事を続けていく中で嬉しい出来事も沢山ありました。体重が 20 キロ落ちました（笑）。走ってポスティングする様な仕事もしているので自然と体力もついてきました。身体が軽くなり動けるようになると考え方もポジティブになってきました。元来身体を動かすことは好きなので、本来の自分に戻ってきたと言えるかもしれません。仲間の有難さを日々感じる事が出来るようになりました。ダルクで今までは、仲間を煩わしい存在としか思っていなかった様に思います。（笑）疲れて帰って来る時も、仲間と会話をしていると自然と癒やされる感じがします。同部屋の仲間の存在が無ければ、これほどバイトを続ける事が出来なかったと思います。

夢も持てるようになりました。この仕事を続けて正社員になり、自立する事です。今まで散々親に金銭面で迷惑をかけてきたので、1 日でも早くダルクを卒業して親を安心させたいのが本音ですが、焦らずやっていきたいと思っています。辛い事も多いのですが、以前のように投げやりになる事は少なくなりました。実は金曜日が精神的に一番辛い日なのです（笑）。忙しい週末に囚われている仲間と仕事をしなければならいからです。以前はコイツさえいなければどんなに仕事が楽かと考えていましたが、今ではどんな職場に行っても苦手な人がいるので、どう付き合っていくかを勉強させてもらっていると解釈しています。週末は、職場は戦場の様になり、どうしていいかわからない事がありますが、良い経験をさせてもらっていると思っています。

今の自分は、全て仲間のおかげです。感謝してもしきれません。今は自分が出来る事を見極め、仲間と共に焦らずやっていきたいと思っています。

群馬エリアオープンスピーカーズミーティング参加



宇都宮 OP のシオンが宇都宮高等学校通信制を卒業しました！

おめでとう!!



1年半を迎えて

アディクトのけけんた

初めましての方も初めましてじゃない方も、アディクトのけけんたです m(_ _)m
今回、2回目のニュースレターを書かせてもらいます。自分は脱法ハーブで、生きていく事がどうしようもなくなり川崎の施設に繋がり、施設のデイケアのミーティング中にトイレで使いデイケアの利用が出来なくなり、毎朝生活費だけをもらいに施設に行きそのままハーブを買いに行っては毎日自己中心に生きながらリラプスも続けていました。強迫観念に囚われて毎日どうやってお金を作るか？どこかの店に買いに行くか？ばかり考えていました。手元にクスリがないと自分が自分でなくなってしまうようで怖かったです。僕には当時くも膜下出血で入院していた父がいるのですが、入院中の父親に寄り添う事も出来ずに、長男である自分が家族を支えなければならぬのに薬物のことしか考えられない自分になっていました。ある日母親に栃木に移動しないか？といわれ、地元を離れるのは嫌でしたが移動する選択しか出来ない状況で、川崎の施設長にお願いをして移動する事にしました。移動日当日に父と電話で話をさせてもらい強いイメージだった父の声が弱々しい声に変わっていて、その声で応援してくれて自分が情けなくて涙が止まらなくなりました。どうしてミーティング中に使う事を我慢出来なかったのかと、そこで自分のアディクションに無力を感じ、栃木 DARC 那須 TC に繋がりました。

最初は仲間の中にも辛くて、処方でヨレていたせいで自分でどうしたら良いのかも分からず、自分で自分の居場所をなくすような行動ばかりしていたのですが、そのことに気付けたのは先行く仲間からのメッセージでした。「今のお前じゃ仲良くしたくても仲良く出来ねえよ」といわれ今までちゃらんぼらんな人間関係しか作ってこなかった自分には衝撃的でした。嬉しかったし自分を変えなくちゃいけないと思いました。処方を減らし約3ヶ月の現物生活も終わり、あの時先行く仲間からのメッセージがなかったら今でも生活費はなくエコーを渡されていたかも

（笑）ようやく自分の居場所が作れて施設生活が楽しくなりました。仲間と関わる事が好きになり、NAのサービスもやらせてもらい遂にクリーン1年をもらいました。今まで1ヶ月止まる事もなかったのに1年は奇跡でした。自分の力で止まっているのではなく仲間が支えてくれた仲間の愛情（ハイヤーパワー）のお陰です。

昨年の10月後半に那珂川 CF に移動してリーダーの役割をいただきました。那珂川ではプログラムの中心に農業があります。みんなで農作業をしているのに自分はリーダーではあっても右も左も分からなくて事務所のパソコン業務ばかりして事務所外の事はやらなかったり、ネットでもmixiから叔父さんに父の事を聞こうと連絡を取ろうともしました。最近自分を見つめる作業をしていなかった事もあり高慢になっている自分にも気付いたので最近では自分の仕事以外ではパソコンに触れないように気をつけています。施設のプログラムとNAのバランスも偏っているように最近思います。自分では沢山の仲間と関わる事が好きで自分の居場所でもあるのでNAに寄ってしまうところがありますが、うまくバランスをとることが大事だと思います。クリーンも今月で1年半をいただきました。宇都宮ではなく川崎で自立したいと最近思うようになりました。目標を実現出来るように、与えられた事を少しずつこなしていきたいと思っています。

北関東エリアオープンステップセミナー参加



栃木 G、宇都宮 G、那珂川 G の集合写真です！

