

活動予定

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 再乱用防止教育事業県央
- 12 日 東京保護観察所プログラム アディクションフォーラム準備委員会
- 13 日 保護司会施設見学
- 14 日 再乱用防止教育事業県南 菜の花家族会
- 16 日 再乱用防止教育事業県北
- 17 日 再乱用防止教育事業県央
- 20 日 血液検査
- 21 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 23 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 25 日 松が峰バザー
- 26 日 東京保護観察所プログラム

6 月

- 6 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 9 日 東京保護観察所プログラム
- 10 日 アル研準備委員会
- 13 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 15 日 ソフトボール同好会
- 18 日 宇都宮保護観察所プログラム

施設報告

那須 TC（初期・断薬）19 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）15 名
那珂川 CF（中後期・農作業）16 名 ピースフルプレイス（女性）7 名
計 57 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

SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第 133 号(2014, 5,8)

Grow up!!
Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

3Stage Program

栃木ダルク 栗坪千明

先月のニュースレターでご紹介したとおり、正式に今年度から 3Stage Program を全プログラムの基本をなすものとして、運用し始めました。今回はその内容について簡単に説明したいと思います。パラダイム発展理論（NA・AA の 12 ステップの意味を抽出したプログラム）を参考に、12 段階に分けて進めていきます。回復は「止め始めた時が出発点」という考えのもと、「何から始めて、どのように進めれば良いのか？」という疑問に答える形で作り上げたものなので、順に進めていくことが大切な回復要素のひとつです。

この 12 段階を大きく 3 段階に分け、STAGE 1 を「助けの受け入れ」をテーマに①認める、②信じる、③まかせる、の 3 項目を行っていきます。これは自分がなんのためにここに来てプログラムを受けるのかについて自覚し、何をこれからしていくのかの指針となります。

STAGE 2 は「整理と準備」をテーマに①過去の整理、②本質を探る、③欠点を取り除く、④手放す、⑤準備する、の 5 項目を行います。自分の問題を分析して、解決につなげていくために何をしていけば良いのかを知る段階です。

そして最終段階の STAGE 3 は「実行・継続」をテーマに①行動変化、②実行し続ける、③配慮、④計画、の 4 項目を行います。ここでは実際に自分のこれからのより良い人生の為に行動を起こし、継続させていくことに重点を置きます。

また、回復を側面から支援するもう一つのスキルとして、生活力指標も大きく関わります。このテキストの中では大きなテーマだけを掲載していますが、栃木 DARC での生活の中ではチェックリストを使用し、生活に役立てていきます。

回復は完全なる断薬や断酒のみで得られるものではありません。生活全般に関わる自分が良い方向に向かう生き方の変化です。

プログラムから離れずに回復の道具として、うまく利用することが出来るようになれば、自然に使用している自分に気づく時が、近い将来きっとやってくることでしょう。

回復は自分にとって良い選択を積み重ねていくことです。このテキストを終える頃にはなんらかの良い道筋が見えてくるはずです。



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

クリーンそして 5 年

那須 TC 施設長　秋葉紀男

皆さんこんにちは。いつのまにか日中は汗ばむような季節になりましたが皆様お変わりございませんか。

私自身はたいして変わらず「今日一日」クリーンを続けています。感謝。

今回は那須 TC の現状と私自身の近況報告をしたいと思います。

那須は現在 19 名が入寮して、その内覚せい剤が 11 名、アルコールが 3 名、その他（脱法ハーブ、処方薬、市販薬）が 5 名で生活しています。

最近の傾向として覚せい剤は刑務所からが多く、アルコールやその他は病院から繋がるケースが多く感じます。特に病院から繋がるケースで脱法系の人は退院しても処方量が多く、現在実施している 3StagePG でのテキストを進行する上で考える作業や筆記する内容の差が刑務所から繋がるケースとでは差があるように感じられます。退寮するメンバーに関して脱法系を使っていた仲間が多く、病院から繋がるケースでは処方薬の減薬がある程度進むと退寮して行くと言うパターンが多いと思います。逆に刑務所から繋がるケースでは仮釈放や保護観察所のプログラムが終了した後でもプログラムを継続する傾向が見られます。脱法系の場合はやはり法律で禁止されていない（現在は包括規制されていて違法となってきた）為、問題意識が薄くプログラムに乗れない傾向がある様な気がします。

話は変わって、私自身の話をしたいと思います。

昨年の 10 月に宇都宮 OP から移動になり早くも半年以上が過ぎ、4 月 6 日でクリーンタイム 5 年を迎える事が出来ました。この 5 年を振り返るとあっという間に過ぎた 5 年間であり、私自身の回復の為に時間を使えたと思います。

クリーンを続ける事やその大切さを理解し「今日一日」薬を使わない選択をし、行動を起こし、結果を受け入れ、学び、そしてまた「今日一日」薬を使わない選択をする、その様なサイクルを続ける事が回復する上で必要だと感じています。「今日一日」の積み重ね。気がつけば 5 年と言う歳月が経っていたのです。

この 5 年間で色々な体験をさせてもらっていて、現在通信制高校にも通っていて高校 3 年生になりました。あと一年で上手く行けばですが、卒業出来ます。

4 月からは新しい生活も始まり現在一人暮らしをさせてもらっています。いままでは施設の中で生活し仲間と 5 年間離れる事なく生活していましたが、いざ一人暮らしをして見ると寂しくなる事もありますが、そんな時は施設にきたり仲間にメールしたりして自分自身を守っています。やはり寂しいとき(lonely)も薬物を使用する危険信号だと思うし、それを認めないで生活をしているといつかはリラブスをするのでしょうか。

ダルク職員と言う援助職を続ける上で一番大切な事は自分自身の回復が出来ている事が重要だし、自分自身を守れないと仲間の事も守れないと思います。

クリーンタイム 5 年は「今日一日」の積み重ねの結果です。この先私自身がもしかしたらまた薬を使用するかも知れませんが、今日と言う日を大切に、今生きている事に感謝して回復を続けて行きたいと思います。

仲間に感謝。支えてくれる人達に感謝。ありがとうございました。



新しい生き方

やじ

こんにちは、依存症のやじです。現在クリーンが 6 ヶ月になり施設でもスタッフ研修の役割を担うようになりました。22 歳で繋がりその間に施設を出たり入ったりしているうちに 10 年もの時間が過ぎてしまいました。中々自分の病気を認めることができなかったですし、何年か止まっても使ってしまうば病気は進行していくということに身をもって気付かされました。今は自分の病気とどう付き合っていくかを考えながら仲間の中で生活させてもらっています。今回自分が繋がるまでの経緯をお話したいと思います。

自分は前回施設にいた時は職員研修をさせてもらっていましたが他施設の女性とトラブルを起こし施設を飛び出しました。いろんな仲間に相談しましたが受け入れることができませんでした。彼女と付き合うことを施設や仲間に反対されその当時の自分はなぜ反対されるのか意味が分かりませんでしたし、分かろうともしませんでした。どうしたら理解してもらえるのかを考え彼女をコントロールし自分の思い通りに話が進むようにしていました。今考えると共依存的な思考や行動になっていたのかもしれませんが。そのことで役割がおろそかにならないように人一倍業務をやっていたように思います。自分の中では「これだけやっているのだから言われる筋合いはない」と思っていましたし、やることさえやっていれば問題ないと思っていました。施設の役割を強迫的にやり、仕事をこなす事で自分を正当化していたのかもしれませんが。しかしその時の行動は自己中心的で相手のことや相手の施設、自分の施設や仲間の事など全く考えていなかったように思います。もうその時は昔の生き方にもどっていましたが全く気付きませんでした。先行く仲間は今我慢して時期が来ればそれなりのものがちゃんと与えられるけど我慢しなければそれなりのものしか与えられないと言われましたが自分は納得できませんでした。その頃から自分の回復に目を向けることもなくなりミーティングにも行かなくなり仲間に相談することもなくなりました。結局施設のお金を盗み逃げる形で施設を出てしまいました。出てすぐ開放感と罪悪感からかアルコールを飲みましたが、いくら飲んでも罪悪感は消えませんでした。そして次の日には売人に電話し覚せい剤を使用してしまいました。久しぶりの覚せい剤も全く気持ちのいい物ではなく最悪の状態からのスタートでした。幻覚、幻聴、追跡妄想の症状で泊まっていたビジネスホテルで暴れてしまいました。もうだめだということはわかっていましたが引き返すことができず結局昔の生き方にもどり、薬を毎日のように使い、たった 4 ヶ月で逮捕されてしまいました。刑務所の中で自分は結局こういう生き方しかできないのではないかと思いますし自分の望んだことの結果を受け入れることが出来ませんでした。そして仮釈放で DARC に戻ったときみんなに合わせる顔がないとずっと思っていたが仲間は「おかえり」と温かく迎えてくれました。その一言でもう一度 1 からやってみようと思いました。自分のしたことたくさんの人達を傷つけました。一緒に施設をでた彼女のことだったり仲間だったり施設だったり親だったり他にも色々埋め合わせしなくてはいけないことが沢山あります。しかし自分が回復しない限り何もできないことに気付きました。今は自分なりに新しい生き方をもう一度始めているところです。正直プログラムをやってきて自分の中に薬さえ使わなければという考えがあったのかもしれませんが。しかし自分の病気は依存症という病気でプログラムや仲間から離れてしまうと病的な行動や思考になってしまうという事に改めて気付かされました。もう一度チャンスを与えられたことに感謝してこれからは自分の回復に目を向けプログラムを続けて行きたいと思っています。

感謝

アル中のウッチー

月日がたつのは早いもので 2014 年になった。僕が大学を卒業したのが 2004 年だから指折り数えるまでもなく今年で 10 年たつ。実に人生の 1/3 は酒浸りの生活だった。初めに酒を覚えたのがきつと多くの人がそうであるように 18 歳の時、大学入学、会社への入社 の時期だ。

このころは楽しい酒だった、サークルに入っ てしょっちゅう飲み会を開いては安酒を飲んで騒いでいるそんな毎日。飲み方がおかしくなっ たのは 21 の頃、僕はうつ病になり抗鬱、安定剤代わりに酒を飲んで いた。それでも何とか卒論を仕上げ、就職活動をし、内定を取っ た。

入社後僕は周りの同期の連中に負けまいとして文字通り毎日のように走り回っていた、抗鬱剤を飲みながら。人生の転機に負けまいとして自分なりに奮闘していた。毎日酒を飲んでブラックアウトしながら。

人生が大きく変化したのが 2004 年の 7/7 だ。この日の事はよく覚えている。父の誕生日だったからだ。僕はいつものように眠剤をビールで飲み干し、元気にやっているよ、と父親に電話した。その日の夜僕はアパートの 2 階から落ち頭蓋骨を骨折した。病院に救急搬送され入院し、退院と同時に実家に帰り会社を休職してそのまま退職した。

20 代を酒で溶かした、という表現を僕はよくする。その表現がしっくり来る気がするからだ。

仕事を辞めてから僕は完全に酒浸りの生活になった、朝も昼も、夜も。そんなころ母親から「ユリを見に行こうよ」持ちかけられた。栃木県の県北にとあるスキー場がある。そのスキー場は暖かくなっ た時期にスキー場のグレンデー面に花が咲くようにユリの球根が埋められているのだ。「見に行こうよ」と母はいつになく強く僕に言った。いい歳をして母親と花を見に行くという気恥ずかしさもあつたが僕は母親と一緒にそのスキー場に行った。確かにグレンデー面にユリが咲いていた。母親は「綺麗だねえ」と僕に言ったが正直なところ僕には何の感慨もなくただ花が咲いているな、と思っただけだった。グレンデの上までリフトで登り歩いて降りてくる。それだけで筋力の落ち切った僕には一苦勞だった。そのスキー場からの帰り道に逆さ杉と呼ばれる杉の生えている観光名所によつた。そこには単に枝の向きが逆に伸びている、という杉が生えているだけで何度か来た事もあり別段関心もなかつた。その近くを歩いているとたまたま神社があつた。その神社は長寿を謳った神社だったのだが生きることが辛くどうにもならなかつた僕にとっては何の関心もなかつた。そこに湧水があり柄杓で飲むと長寿が得られるという説明書きがあつた。母は「飲みなよ飲みなよ」と僕に言う。僕は「いいよいいよ」とそれを拒む。それでも母は「飲みなよ飲みなよ」と僕に言う、いつになく強く。僕は正直面倒くさかつたし、正直長寿の水なんかより酒のほうが飲みたいなどと考えていた。そして母は寂しそうに、一口だけ水を飲んだ。

本当に僕は太バカ者だった。母の愛を、親の愛を感じ取るこ とすらできなかつたのだ。何とどのしられても仕方ない。それでも僕は何も気づく事が出来ず酒を飲む毎日へと戻って行つた。そして 28 歳の時にアルコール依存症だと診断された。東京のアルコール専門の病院に入院するも 1 ヲ月半で院内飲酒、強制退院。母は笑って迎えてくれたがどれほど心を痛めただろうか、実家に帰って酒を飲む僕を見て「何も変わつてないじゃない!」と言つた。僕が DARC につながる前に「あの子は酒が好きなのよ、酒で死なせてあげましょ う」と言っていた時もあった。僕は どうしていいのかわからなくなつて いたし、酒を止める手段もわからなかつた。入寮する直前「これが今生の別れっていうわけじゃないから」と言つた、それが今のところ両親の事を見た最後だ。

今僕は事務所のスタッフをやっている、回復にはもう少し時間が必要かもしれない。

4 月に卒業したテツキチとナカです。



これからも「今日一日」回復を続けて下さい!!!



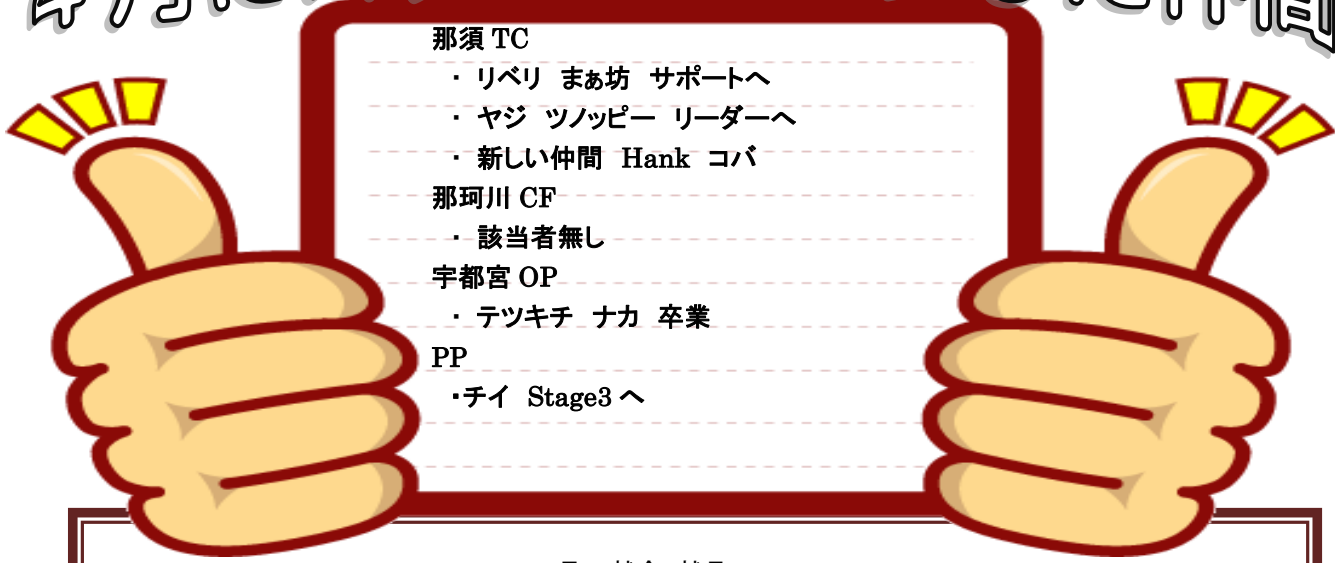
その後の私

シュウ（メンバー）

「もう、生きれない。でも死ねない・・・」そんな思いで繋がったダルクでの生活も、3月で2年になりました。こんにちは。2 回目のニュースレターを書かせていただきます依存症のシュウです。冒頭にも書きました通り、当時の私は薬物やその他のアディクションでボロボロでした。何もかも失い、シェルターや病院を経て、このダルクに辿り着きました。これは母からの提案で、最初は拒んだものの、生きる気力を失っていた私はもう何でも良いと投げやりな気持ちで入寮しました。その頃の女性ハウスは、まだ立ち上げたばかりで仲間は1人。しかも同じ年の子だったので打ち解けるのも難しくなく、仲間は気さくに話しかけてくれました。ですが、実はそれが問題だったのかもしれない。入寮初日の夜、私は仲間から「飲もう」とアルコールを勧められ、簡単に OK してしまっただけです。ここはダルクであることを忘れ、2 人で楽しいからとアルコールや薬物、無断外泊など、とにかく悪いことは何でもやりました。そんな日々を重ねて行くうちに、最後には共依存に陥ってしまったんですね・・・。使用が止まったのも単純に人数が増えたから・・・と回復とはほど遠く。そんな私でしたが、ミーティングは毎回真剣でした。夫に会いたい、会いに行きたい。泣きながらその話しをし、ミーティング後も仲間の前で泣き崩れていました。でも、別れなくちゃいけない。不安定な気持ちを抱えたまま入寮中に離婚の裁判が終わり、とうとう離婚が成立しました。もう、これで終わってしまったんだ・・・。そう思うと涙が止まらず、仲間に抱きしめられながら、ずっと泣いていました。ただただ悲しみと後悔と罪悪感でいっぱい、仲間たちはそんな私を黙って時には助言をくれながら、ずっと見守ってくれました。そうやって仲間たちの中で生活していましたが、なかなか気持ちが楽になることはありませんでした。常に死にたくて、自傷がしたくて、時々仲間の中に居るのが怖くなって。昔の生き方が全開だった時は辛くなったら暴れたし、仲間が何か話していれば全部自分への非難だと思っていました。とにかく辛い。苦しい。そういう思いを抱えたまま、年末年始に再びアルコールに手を出してしまいました。また、やってしまった・・・。さすがに今回のスリップはとても重く、とことん落ち込みました。ある意味では、この時底突きを経験したんだと思います。しかし、この最後のスリップがきっかけで、私はようやく「回復」という道を踏み入れられたような気がします。同時に新しい仲間が一気に増え、どんよりとした気持ちに新しい風を吹かせてくれました。そして、私はそこで仲間からかけがえのない言葉をもらいました。「出会えてよかった」。その一言で、今までずっと抱えていた生き辛さや息苦しさが一気に吹き飛びました。私、生きていても良いんだ！そんな当たり前の事すら私にとって大切な贈り物になりました。それからの私は、ずっと手に握っていたものをようやく手放す事ができました。昔から感じ続けていた母への恨み。それが、実はただ愛されたかっただけで、本当は母の事が大好きだった事。その事に気づいた時、自分にはめていた足かせが、ずっと消えました。そんな風に色々なものを手放し、点検し、見つめ直す事が出来たのも仲間たちがいてくれたおかげだと思っています。今年の初めに就労に失敗し、やり直しを図っている今ですが、めげずに頑張ろうと思っているのもやはり仲間がそばに居てくれるからで。その後の私には、ずっと大切にしていきたい仲間が出来ました。その中に居て感じられる事。その日々を大切にしながら、アスファルトを突き破る雑草のように、さりげなく、強く生きて行けたらと思っています。



4 月にステップアップした仲間



4 月の献金・献品

(献金)匿名 1 名様

(献品)フードバンク宇都宮様、森谷和義様、中田昌宏様、他匿名3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。
- ・また、作業で使用する電気工具(チェンソー等)あれば願います。

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。
- ・風薫る、さわやかな季節になりました。良い季節ですね。

編集 秋葉

盲導犬ふれあいデー カホン演奏

