

活動予定

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 黒羽刑務所薬物離脱指導 アル研準備委員会 那須岳登山
- 11日 岡本台病院カンファレンス 再乱用防止教育事業県南
- 12日 岡本台病院プログラム
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 14日 家族教室
- 15日 ソフトボール同好会
- 17日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 18日 県立小山南高等学校講演 宇都宮保護観察所プログラム
- 20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
- 21日 RSC
- 22日 RSC
- 23日 東京保護観察所プログラム
- 24日 日光市立大沢中学校講演
- 28日 MA よこはまセミナー

7月

- 1日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 8日 黒羽刑務所薬物離脱指導 アルコール問題研究会
- 9日 再乱用防止教育事業県南 筑波大学森田先生によるプログラム
- 11日 茨城ダルク講演 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

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134号(2014, 6,5)

Grow up!!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

今は今、昔は昔

栃木ダルク 栗坪千明

先日、同業の仲間たちと話をする機会があった。そこで話題になったのは、回復の多様性。少し難しい気もするが、私がダルクに入寮した17年前には、この発想はなかったように思う。

その頃は、良くも悪くもとにかく全ての精神作用物質をやめるということだった。おかげで私も入寮と同時に、病院で出されていた眠剤や安定剤を切ってプログラムを受けた。とにかく完全クリーンを目指すというものだった。病院で処方されている薬を飲んでいる人の方が少なかったように思う。それが、12~3年くらい前から、これは医療機関の考え方が強く影響していると思うが、離脱期の不安定な状態は、命に関わることでもあるから。いきなり全ての薬をやめるのは危険だという考え方をするようになり、私たちの支援の仕方も変わってきた。ダルクの知名度や社会のニーズも高くなり、様々な利用者がやってくるようになった。重複障害の問題なども、その都度勉強して、なんとか対応してきている。

私たちの提供するサービス(プログラム)も不足を補う形ではあるが日々進化しているように思う。運営の面においてもサービス提供者として、その対価を受け取っている側面から整備をしてきた。スタッフのスキルもそれに応じ上がってきている。

ふと思う時がある。昔のいろんな意味でシンプルな頃も、それなりに自由でよかったなど。だが、今は今の状況に備えなくてはならない。



発行所

郵便番号一五七〇〇七三 東京都世田谷区砧六二六二二
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

新たなセクションの立ち上げについて

回復支援部長 栃原晋太郎

若葉の鮮やかな季節、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。最近のメンバーたちはなぜか途中退寮していきません。出て行っても不景気のせいか時を待たずに戻ってくることも多いですね。施設として何でもかんでも一からやり直すことをやめて数年がたちます。その甲斐あってかプログラムを修了して社会に向けて再出発していく仲間が年々増えています。

とても良いことですね。ダルクは中間施設です。回復の下地だけ作れたら、後は社会の中で楽しみながら沢山笑えばいいし、悩みながら新しい自分を作っていけば良いんだと思います。一人で解決しないクセだけついたらいいんじゃないの？なんて最近仲間と話しています。

私がダルクの職員になった頃、栃木ダルクは那須の初期施設一つでした。人数も15名程度。常に2～3人くらいはスリップしていましたね。暴力や暴言は飛び交うものだと思っていました。当時から施設ルールとしてはダメなことでした。ギャンブルもダメ、異性と付き合うこともダメ、家族とも会えません。手紙も電話もなしでした。今見返すとなかなかの厳しさですが、不思議なことに当時はそんな風感じていなかったように思います。ただ当時はこれらのルールの一部なら破ることも許されているように感じていました。スタッフになった頃が一番病んでいることを平気で出せていたのか、良いんだと思う事で自分の納得いかない気持ちに折り合いをつけていたのか、両方ですかね。同時にダルクっていう場所は最後に来る場所なんだと思っていました。病気の中を必死に生きてきた自分達は、生きる為に自己中心になり傷つき過ぎない為に自分を見守ることをやめてしまっていました。そんな人が集まって回復を目指していく。だからダルクって場所は特別な場所で、特別なルールが通る場所である。みんながそう納得しているんだから私も余計なことと言わない。良い人でもあったんです。昔からずっと良い人でした。

黒羽刑務所にプログラムをやりに行かせてもらえるようになったのがキッカケだったように思いますが、地域の中のダルク、沢山いる援助者の中の一人という感覚を持つようになってから自分の生き方を考えるようになりました。自分たちが出来る事とそうでない物を分けるようになりました。みなさんからの声に全て応えようとするのもやめました。

今回、その中で栃木 DARC が今の段階で必要だと思える施設外活動を担当するセクションとして回復支援部がスタートしました。刑務所・観察所・病院・関係機関でプログラムを行う事。学校講演など啓発・教育を行う事、他団体との連携など。

担当させてもらう私自身の中で戸惑いがありました。仲間の回復に直接関わる事が減ると何が起こるのか、クリーンな時間が持てるようになってから初めての経験です。自分がアディクトであることを忘れてしまうかもしれません。平安の祈りを唱えることが増えそうですね。



これからの自分

宇都宮 OP ノブ

こんにちはシャブの大好きな依存症のノブです、大分暖かく成り気持ちも楽になりました。覚醒剤をやめてから刑務所に行かなくなりこれも奇跡だと思います。これまで11回という長い月日を刑務所の中で過ごしてきました。27歳で初めて強制施設入り、それからというのは刑務所に行ったり来たりで生活で社会にいるより長いです。栃木ダルクに来た当時はプログラムも無駄だと思っていました。俺は皆とは違うのだと考えていましたし、ですから2、3年ムチャクチャやっていました。今まで社会でシャブだけでした（他の薬物もやりましたが、今みたく脱法ハーブなど有りませんでしたし）今は若い人がすごく多いようです。自分も興味があります（やはりアディクトですね）今はシャブがとまっていますが、でもやりたい気持ちもあります。でも今はやる時では無いと思い、今日一日を使って頑張っています。今の生活もまんざらでもないです。話は変わりますが此のあいだ花見に行ってきました。お弁当をつくり皆で楽しいひと時を過ごしてきました。桜を見たり若い女性を見たりと、どちらかと言うと女性を見ていた方が多かったかな・・・そんなことをいっても、歳ですから刑務所に長く入っていると年齢もわからなくなり、何時までも若く感じるものですね、何年か前に母親が他界し4年前父も他界し今こうして薬物を止めていて天国できっと喜んでいと思っています。2年前に初めて墓参りに行かせてもらいました。1月の寒い時期でしたので北海道のお墓の上に雪が積もっていて雪を払い1時間くらい探したのですが分らず、しかたがないので、親父の好きだった煙草に火を付け雪にさして手を合わせて来ました。親の死に目にも会えず、本当に親不幸だと思います。今度は雪の無い時にでも行きたいと思っています。多々残念な事は今破門との事です、仕方のないことです。こうして今頑張っていますので、今まで親、兄弟をかえりみず好きなことをやっていたから、またこうなったのも自分が悪いですかね。こうやって薬物を止めているとで、きっと分かってもらえることが今の自分の償いです。いつか笑って話せる日がくると思っており、時間が解決してくれると思っていますが、今度、お金を貯めてお墓参りに行きたいと思っています。今は薬物を止めて真面目にやっているので、親のお墓の前で手を合わせてきます。今度、自分もやっと卒業する事になりましたが・・・此れからが大変です。後から来る仲間の為に見本になる様、自分も頑張らなければいけないと思っています。自由になった分、責任がともないますから、真剣にやらないといけないと思っています。自分はギャンブル等も依存なので卒業しても、ダルクにつながりたいと思うのですが、プログラムを受けたり、NAに行ったり、GAに出たりと忙しいですが、これも自分のためにと頑張ってやっています。ひまな時間を作らない様に、事務所で仕事を出来ればと思っているのですが、自分は余り仕事をこなせないで残念に思っています。自分は64歳と年ですから、若いこれからの人が、伸びるように手助け出来たら良いと思っています。皆様には何かとお世話になった分、少しでもお返し出来れば良いと思っています。話は変わりますが、今は、部屋を借りて家具を揃えるのも大変ですが、自分の城を持つのも久し振りなので戸惑いを感じております。今は、それに向かい着々と準備をしています、まだ住む部屋も探していないのに気の早い自分ですが喜び嬉しさでいっぱいです。出たら苦勞も色々有ると思いますが、自分に自信持ちこれで十分だと満足する事も自分には必要かと思えます。ダルクにいて仲間に見守られた生活していましたが、未だ甘えも有ります。そんな自分ですが、此れからも暖かく見守って下さる様おねがいします。今年の6、7月頃には何とか卒業出来そうですね。お願いします。

E P I S O D E 1

ツノッピ〜

薬物との出会いは16歳、都立に落ちて吉祥寺の通信制高校に入学しました。そこで地元以外の友人、先輩の付き合いが始まりました。知り合った先輩の友人宅で大麻を吸って、訳もわからず家に帰ったのはいまだに憶えています。それ以来大麻の使用はコカインに手を出すまでは滅多に使っていません。高校時代から始まったのはケタミンでした。その頃は先輩に保険証を偽造してもらい新宿 CODE・M'S・FUNK 渋谷 FURA (現 AXISIS)・六本木 CORE 等、クラブ三昧の週末を送り、サークル活動などでもよくケタミンを吸っていました。高校卒業後1年くらいまではそんな生活で大学進学は考えていませんでした。卒業後1年くらいは建設業に勤めていました。薬物代は銅線を集めて買い取ってもらおうといった方法で荒稼ぎしていました。しばらくしてケタミンが流通しなくなりコカインにシフトしていったのはこの時期で、クラブ活動も野外レイブ、デカ箱に行き出したのもこのころでした。たまに MDMA も使ったりしていましたが、常用はしないでいました。余談ですがお気に入りには黄色の三菱。とにかくこの頃は薬物が当たり前というか若者の代名詞というか妙な感覚でした。周りを見渡せば使ってるし、みんな仲間なんだ的な。からの二十歳を迎えるあたりまで様々なことがありましたが、急きょ一念発起して予備校に通い始め、大学に入学したのは高校卒業後2年経ってから。これまで好きなだけ遊んだのだから今までの自分に終止符を！！なんていう意気込みでしたが、キャンパスには高校時代からの付き合いがある友人がわんさかいました。(笑) 気がつけばコカインを吸ったり、大麻と混ぜてジョイントしたり、かなりブリブリでした。言い忘れましたが、処方遊びもしていて、リタリン、エリミンも使っていました。これらは自分で使うよりどちらかというと売りさばっていました。なんだかんだ気付いたら元の自分に戻っていたのですが、感受性や協調性を体感し、得られると同時に失っていたかもしれないが、有意義なキャンパスライフを送っていました。それからしばらくして大学3年の頃、周りは就活モードになりはじめ自分も悩み初めていた矢先、出会ったのが覚せい剤でした。

ほんの好奇心と今までの薬物を自分なりにコントロールできてきたのだから大丈夫だろうという理由と入手経路が比較的安易、ポンプではなくアダマイザーやガラパイで炙るだけの手軽さなどという理由から手をだしたのですが、世の中にこれほどのものがあつたのかと思うくらい衝撃的でした。と同時に性的な快感が強く、コカインの時短的な作用とは違いロング作用にハマりました。学生生活中のシャブは3ヶ月に一回くらいの頻度で使用し、一人ではビデオ BOX で、仲間とはシコリンピック！！とにかく自慰行為が増えましたよね。なおさら辛くないから、呆れるくらい続くんです。最初は異性を絡めていましたが、だんだん煩わしくなってきましたし、気を使わずそして誰にも迷惑をかけず、いかに気持ちよくなれるかを追求するあまりに、ひきこもりというかインドア的になっていきました。今まで興味・関心のある事も忘れ始めましたし、無気力にもなる事が多くなりましたし、理由付けや言い訳も多くなり、短気や損気、バイトの怠慢、友人とのトラブル、金銭管理の崩壊、記憶力の低下、良くないことが顕著になっているのにも関わらず、なぜかどうにもならなくなっていく、どうにも止められなくなっていました。スマホのオンラインゲームやギャンブルが平行して絡んでいた時期もあり、アディクションの一本化は成功したもののシャブはなんだかんだ無理でした。切れ目はエリミンを食べて、不安と緊張を解消！なんていう行程でした。アルコールは苦手で飲めないから薬物やろうとか常に言い聞かせていました。施設では歪んだ倫理観と人間性を見つめ直したいと思います。

那珂川での BBQ

去年に引き続き今年もやりました!! 流し素麺



栃木ダルク男性3施設合同写真です！



生きている私

ヒロ（サポート）

2度目のニュースレターを書かせていただくことになった依存症のヒロです。何を書こうか悩んだんですけど、生活をしていることや、今何を思うかを書こうと思います。

今、ダルクで生活をしていて大変だなあ〜って思うことはミーティングで話しをすることです。何でかという、今まで私は入寮してからしばらくの間はパスばかりしていたからです。その頃の私は、ちゃんと自分と向き合うことをしていなかったと思います。今、パスをしない日々が続けられているのは、仲間のおかげだと思います。仲間が「ミーティングで話しが出来るようになったら、頭の中とか心の中が整理されてスッキリするよ」と教えてくれたんです。だから話してみようと思いました。最初は苦しくて嫌だなあって思って話しているから、頭が痛くなったりしていました。でも、話し終わると仲間が言うように、なんだか頭の中がスッキリしていました。やっぱり仲間の言うことは正しいんだなって思いました。それからは、ミーティングで少しずつ話せるようになりました。

毎日のプログラムを1つ1つやっていますが、生活全体がプログラムなので、いつも緊張していますが楽しくやっています。

今、ハウスでは9人ですが色々な面で大変ですが、仲間同士仲良く暮らせています。朝は食事当番のプログラムに始まり、掃除のプログラム、そして午前中のミーティングという感じで1日が流れていきます。プログラムにはパン作り、スポーツ（体育館、公園）、手芸、3ステージプログラム、盲導犬協会でのボランティア活動、アートなどがあります。パン作りでは1から全部作ります。出来上がりは、とてもふわふわです。メロンパンやあんぱん、ピザパン、ウィンナーパンなどです。まだ沢山あります。みんなでやるスポーツは和気あいあいとしていて、とても楽しいです。手芸では1つの作品を決めて、かぎ針で編んでいます。私は編み物が苦手ですが、1つの作品を作るのに凄く時間がかかりますが、その途中で作品を見ると少しずつだけ進んでいるなあって思うんです。3ステージプログラムはテキストを使って自分と向き合うプログラムです。盲導犬協会でのボランティア活動は、盲導犬のグルーミングをしたりしています。アートは、曼荼羅に色を塗ったり絵を書いて塗ったりして作品を作ったりしています。どのプログラムも私は好きです。1つ1つコツコツとプログラムをやっていくと1歩1歩進んでいるんだなって思えるんです。

最近の思うことは、今、自分がちゃんと生きていられているなあってことと家族のことなどです。ここ10年くらい前から2年くらい前までは、ただ生活しているだけの毎日を送っていました。ダルクへ入寮してから気持ちが前向きになれてきたんです。それも仲間のおかげだなあって思っています。今では死にたいと思う気持ちもありません。逃げたくなるような気持ちもなくなりました。今は、しっかりプログラムをやっていこうという考えで生活出来るようになってきています。（ちなみに今年の6月で2年です）

家族のことは、やっぱり母のことを考えてしまいます。元気かな？とか、ちゃんとやって生活しているかな？などです。母とは、もう8年会っていません。いろいろあって会える状態ではなくなってしまったからです。そのままダルクへ入寮してしまったので、これからは会うことは出来ないけど、元気で生活してくれていたらと思っています。母とは最後、喧嘩をしてしまったけど、いつか会える日がくるのかなあって考えます。最後に、栃木ダルクに入寮して良かったなあって思っています。これからはプログラムをしっかりやって回復して行きたいです。

5月にステップアップした仲間

那須 TC

・該当者無し

那珂川 CF

・該当者無し

宇都宮 OP

・ターキー リーダーへ

PP

・アサミ Stage3終了 就労へ

5月の献金・献品

(献金)匿名2名様

(献品)フードバンク宇都宮様、まちびあ様、他匿名2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

- ・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、扇風機)等あればよろしくお願ひします。
- ・また、作業で使用する電気工具(チェンソー等)あればお願ひします。

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。
- ・最近暑い日が続きますが、お体にお気をつけ下さいませ。

編集 秋葉

新転地で

依存症のナツ

那珂川に移動して2ヶ月ちょっと経ちました。農作業は毎日分からないことだらけで、疲れます。作業に追われ自分を見つめる意識が少しずつ薄れてきているような気がします。NAではセクレタリーやサービスに出来るだけ関わるようにして謙虚さを失わないようにしています。作業中、出来ない仲間に注意をしたり、大きな声を出したりした時もあります。また日常生活でも生活についていけない仲間に対してもまだ寛容になりきれないこともあります。まだこうあるべきだとか、人に対して期待しすぎる事もあり、仲間をコントロールしたりすることが自分をどんどん傲慢にしていくのが分かります。しかしNAでは謙虚に生きようとサービスに関わるようにしています。そうでないと自分がどんどん傲慢になりやがてスリップしてしまうのではないかと不安だからです。その日の自分をリセットする機会が無いと自分がだめになるような気がします。那珂川にはユニークな仲間が多く、その中でもやはり偏った能力を持つ仲間が多いことが感じられます。作業は出来るけどもそのほかが出来ない仲間、またその逆の仲間。力が足りなく皆に責められる仲間。多様な個性を持った仲間が那珂川には多いなと感じます。最近の検査で広汎性発達障害と診断され、作業容量、短期記憶の欠如が認められ、自分も障害について少しだけ勉強したのですが、自分の障害は理解しても他人の障害は良く分かりません。近年、発達障害が注目され始め、その分野の研究が進められているそうです。那珂川ではそんな障害をもった仲間が多いような気がします。たぶんやろうとしないのではなく、出来ないのではないかと思います。そんな仲間に寛容になりきれないのはやはり回復が進んでない証拠だと思います。自分が思う回復は仕事が出来るとか役割が上がるとかではなく、もっと他のところにあるのではないかと思います。クリーンを続けられたら少しずつ分かってくるのかもしれない。能力がなくてもちゃんと回復している仲間もいるし、役割がなくても自分より誠実で正直な仲間がたくさんいるからです。それぞれの個性のなかでそれぞれの回復があるのではないかと思います。自分の回復が一番大切ですが、偉くなること、お金を稼ぐことが自分の回復ではないと思います。なによりも自分が幸せになることが一番大事なのかなと思います。他の仲間にもそれを願うことも自分の成長ではないかと思います。いま自分が大切にしたいことは、作業、役割以外にも自分を見つめる作業をやめないことかと思っています。今では那珂川の仲間にとっても良くしてもらっていますが時々、那須がこいしくなることがあります。これから自分が歩んでいく環境にも慣れて、そして仲間と楽しむことが大切になってくるのではないかと思います。社会でかかるであろう大きなストレス、また周りの理解がない社会にでるにあたり、その消化方法も学ぶことも幸せな生き方を獲得する目標ではないかと思います。最近では仲間と大好きな釣りにいって、イワナやヤマメを釣ったり、スポーツをしたりと充実した余暇を過ごすことが出来ています。与えられたことは仲間と与えていかないと利己的な薬に酔った昔の自分に戻ってしまう気がします。今後、力の足りない仲間に対しての接し方や自分自身の表現方法を学んでいき、自分も

っと回復したときに、ちゃんと仲間の手助けが出来るようになれば今後の自分の人生にもためになってくるのだと思います。父親にも母親にも会う機会も与えられ、家族再構築も意識しているなかで慎重に丁寧にこれからの那珂川生活を送りたいと思っています。那須の仲間には本当に感謝しています。ありがとうございました。これからは那珂川の仲間と新たな信頼関係を築き、楽しく、目標をもってまた那珂川も楽しかったなあと思えるように新しい環境づくりをしていきたいと思っています。

施設見学にて保護司の方々の前で体験談を話している マーボー(上) TK(下)

