

活動予定

7 月

- 1 日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 3 日 関東更生保護委員会視察来所
- 4 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 葛生中学校講演
- 8 日 黒羽刑務所薬物離脱指導 アルコール問題研究会
榛名女子学園 J-MARPP
- 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
- 12 日 こころの健康フェスティバル 家族教室
- 13 日 茨城ダルクフォーラム
- 14 日 東京保護観察所プログラム
- 15 日 まちびあ講演
榛名女子学園 J-MARPP
- 16 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 18 日 喜連川社会復帰促進センター
- 20 日 名古屋ダルクフォーラム アディクションフォーラム
- 21～24 日 RSCNA 参加
- 24 日 岡本台病院メッセージ SPA 非暴力プログラム講座
- 25 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 SPA 非暴力プログラム講座
- 28 日 東京保護観察所プログラム
- 29 日 榛名女子学園ミーティング
- 30 日 地域支援研究会（法務省保護局）

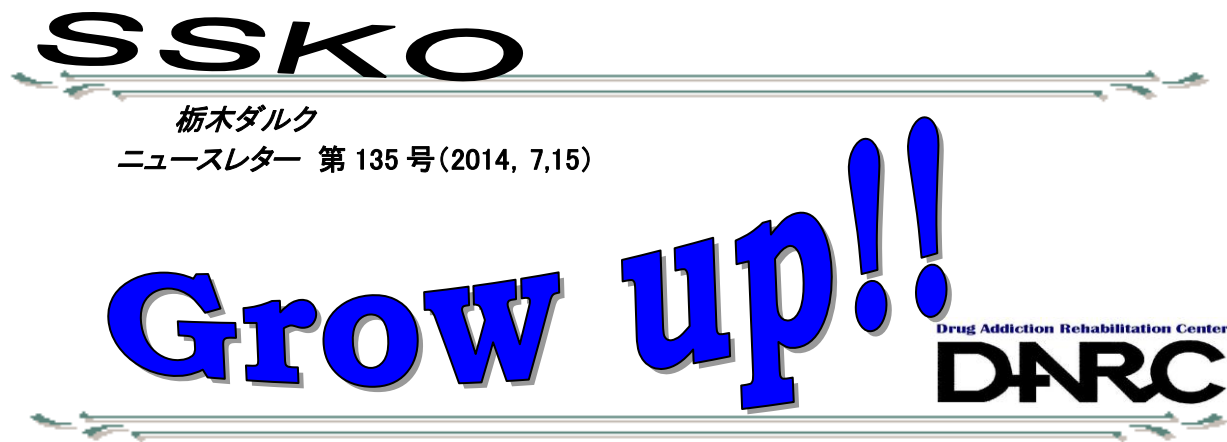
8 月

- 1 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 更生保護女性会施設見学
- 4 日 榛名女子学園 J-MARPP
- 8 日 薬物依存フォーラム（栃木精保センター）講演
喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 9 日 家族教室
- 11 日 東京保護観察所プログラム
- 12 日 榛名女子学園ミーティング
- 14 日 岡本台病院プログラム
- 15 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

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



中高年の薬物依存？

NPO 栃木 DARC
理事長 栗坪千明

芸能人の覚せい剤検挙がきっかけで中高年の覚せい剤検挙率の高さが話題になっています。なぜ今そんなに 40 代 50 代の覚せい剤が増えているのでしょうか。
ちまたでは、「若い人は安価なハーブに切り替わり、お金に余裕のある中高年が売人のターゲットになっているのではないか。」と言われたりしています。また、「社会的地位も上がって、責任も大きくなり、そのストレスで使い始めたのではないか。」とも言われたりしています。
何となく聞いていると、もっともな感じがします。
でも私はしっくりきません。なぜか？
そこには依存というキーワードがかけているからです。
今の 40 代 50 代というと私と同世代なのでよくわかりますが、20 代のころにバブルを経験している世代です。このバブルの時に 20 代というのが大きな意味を持ちます。
覚せい剤をスピードといって、気化吸引してこれまでの静脈注射からより手軽に使うようになり、MDMA が出回りだして、脱法系ではマジックマッシュルームが日本で出回ったのもこの 1980 年代後半から 90 年前半です。つまり第 2 次乱用期の後半になります。
日本は好景気のお祭りムードで薬物に対する警戒心も低い時代に、薬物と出会っている世代です。
この頃に使い始めた薬物を、使っては止め、使っては止めを繰り返し、人によっては刑務所の出入り、病院の入退院を繰り返し、やめるきっかけのないままその年代になってしまったというのが実態だと思います。
このような人たちは、途中介入の機会があったとは思いますが、うまく回復につなげることができずにきてしまった人たちなのだろうと思います。もし、ダルクに居る人たちのように周りに支援する人たちがいて、回復支援期間につながることであれば、このような不運はなかったのではないかと思います。
ただ日本人の薬物に対する一般的な見方は報道で示すとおり、「犯罪者は反省して、もう社会には戻ってくるな。」です。社会から排除されどこに行くのでしょうか？

このような社会のあり方は、いつになれば変わるのでしょうか？悲しく悩ましい限りです

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

これから……

栃木 DARC 事務長　山口徹

7 月に入り暑い日が続いており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。私のほうは暑いのが苦手なもので参っています。薬を使う前のことはあまり覚えていないんですが、たぶん薬を使ってから体質が変わり汗をかくようになってしまったように思います。

それから、私事なのですが引っ越しをいたしました。社宅として借りてもらいました。で、気づいた事なのですが、薬を使っていた頃は計画的に物事なんて考えなかったし、考えられなかった、今はというと遊びに行っても楽しいし、ちゃんと記憶にも残っているし、それに貯金が出るんですよね！本当に感謝です。

さて、私のことはこれくらいにして施設のことを書きたいと思います。最近の相談は、毎日のようにニュースでやっているハーブが一番多いです。少し前も東京の繁華街でハーブを吸引した車が次々と人をはねてしまった事件がやっていましたが、運転していた人をみたときは衝撃的でした。

意識はもうろうとしてるしヨダレは垂らしてるし、完全にぶっ飛んでましたよね！どのくらいの期間使用しているか分からないですけど、覚せい剤や大麻等より怖い薬なのは、間違いないです。昔からある薬は、何となくこれ以上使ったらヤバいとかありますけどハーブに関しては、次から次へと新しい物が出てきてどんな成分が入っているか分からないから本当に怖いです。

栃木 DARC にもハーブで入寮している仲間もいますが、居続けている人は元気にプログラムを受けています。

でも、脳へのダメージはかなりのものだと思います。14 年間覚せい剤を使っていた僕もやったことの薬の話しを聞くと今までなら、興味が出てきたりしていましたがハーブに関してはやりたいと思いませんでした。

施設での仕事も良いまま経験をしてない仕事が徐々に増えてきています。その都度、不安になりますが失敗を恐れないで挑戦していこうと思います。

これからもよろしくお願いします。



習慣の見直し

依存症のカックン

春の暖かさもだんだんと汗ばむ季節と移り変わってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。私の方とはいうと、前回ニュースレターを書いてから半年ほどが過ぎ、その間に宇都宮 OP (社会復帰施設) に施設移動となりました。入寮から 15 か月過ごした那須 TC を離れ、都心部にある施設での生活に最初は戸惑いを感じ、先行く仲間たちに温かく迎え入れてもらったにも関わらず、少し体調を崩してしまいました。他の施設のニュースレターを読んでも、この春先になると体調を崩してしまう仲間が多いというメッセージが多く綴られており、励まされる思いでした。緊張、発汗、笑顔がなくなり…何をやってもしっくりこない感じで、自分がものすごく弱くなったように感じました、仲間との関係性についてもうまく付き合えている感じがせず、うまくいかないのを環境のせいにしたくてたまりませんでした。当然、そんな風に考えていれば環境も変えたくなり、今までも何度も考えてしまうことではあったのですが、もう（施設生活も）いいんじゃないかという気持ちが悪循環を加速させました。

その病的な状態をとにかく少しでも好転させたいという気持ちも強く、いろいろな打開策も考えました。処方薬による調整や仲間に相談、プログラムの中で自分の状態を話す、こんな時もあると毎日を受け入れ一日一日をやり過ごす。しかしながら思ったほど状態は改善されず、今まで頑張って減らしてきた処方薬を安易に増やすこともできず、それでも何かを変えていかないと変わらないと思い、日常の小さな習慣の見直しを図りました。ミーティング会場までのウォーキングや昼食のバリエーションの増加、フットサル同好会の活動、趣味であるバス釣りを始めること、毎日付け続けていた日記をやめてみたり…思いつくす限りのことを行動に移しました。

そんなことをしているうちに状態が改善されたとはまではいかなくても、悪循環が少しずつ緩和してきたように思います。かつそのなかで感じたことが自分の薬物依存からの回復にとって非常に大切なことだったとも感じています。

今までの薬物を使う生き方だったら、今回のような体調不良は薬物を使うことによって対処していたと思います。しかし今は薬物に頼らない生活をしているので、それ以外の方法でその現状をどうにか安定させたいと思いました。上に書いたこと以外にも医者と相談し認知行動療法の本を手にしたたり、いろいろ生活習慣を変えることをしましたが、いざ、行動に移そうと思うとそれが出来なかったのです。行動に移すことで起こる摩擦やデメリット、手間などそうしないための考えが脳裏を横切りなかなか行動に移すことが出来ませんでした。今までは薬物で簡単に気分転換していたためにこういった考え方が染みついていたのだと思い、ここが自分の病的な部分であり、変えていく必要のある部分だと思いました。良くも悪くも宇都宮 OP では食事の準備は自分でするなど、自主性が重んじられている環境なので自分の変える必要のある生活習慣に気付けたのだと思います。

まだまだ、集団生活の中でありのままの自分を表現することができず、自分の問題点にばかり目がいくようになり、生きづらさを感じることの多い日々を過ごしていますが、自分の薬物依存症からの回復には必要な過程なのだと信じ、薬物に頼らない生活を続けていけば幸いです。最後にはなりましたが、自分の薬物依存という負のスパイラルから救い出してくれたすべての人に相変わらず感謝しています。



点と点が線になって

依存症のリベリ

窓から見る空はいつもどんより見えた。どんよりしてるのは空じゃないのはわかった。それでも明日は時が来れば今日になって昨日になる。そんな繰り返しの日々嫌気は差していたがそこそこの薬物があればいいか、と自分に言い聞かせ日々を過ごしていた。幸い僕はルックスはいいので女性と関係を持つことにも不自由を感じることもなく思い上り、本当に愛してくれてた人を傷つけ続け、その人を僕も愛していたこと、家族や友人たちも傷つけ続けていたことに気付いたのは逮捕されて刑務所に収監されてからだ。僕は何も見えていなかった。結果、刑務所〜ダルク〜に乗り現在に至る。そして、ダルク生活の最初の 1 ヶ月は自分のやりたいことをやりたくてもどうすればいいかわからず心を開くこともなく適当に過ごしていた。仮釈放中だし時期が来るまでひっそりとやり過ごそう。そして、現在親しくしている仲間が入寮してきてそんな話をした時から僕のダルク生活が回り始めた。僕は美容師をやっていたがその仲間はサイバーテクノロジーのプロで、本物の天才だった。僕のずっと興味があってやりたいことの本物だった。刑務所にいる時から自分の将来を想像した時、僕に自分ひとりで生き抜いていく力が現時点で僕にはないと悲しいが認めるしかなかった。美容師の道も考えたが使っていた頃の仕事に戻ることに今は抵抗がある。現実をつきつけられた僕は自分の無力さに打ちひしがれていた。その仲間は僕にも必ず出来ると言ってくれて僕は半信半疑のまま資格の勉強をスタートさせた。薬物をやめる問題と別に資格の勉強をするのは正直楽ではない。どちらも疎かに出来ないし自分の人生に直結する現在抱えている問題だ。その資格はどの資格の本を開いても「難関中の難関」と書いてあるような資格で、僕 1 人では到底とれないような資格だったが、その仲間のおかげで今は射程距離に、捉えられるところまで来ている。僕はその中で辛い時も苦しい時もあったが本当の目的をもった時、人はその目的のための辛いことも苦しいことも楽しみに変わること、そして 1 日 1 日の積み重ねの重みを知った。そして求心力は人の何よりの原動力になることも仲間の話や経験から学んだ。それは薬物にも言えることだと僕は思う。誰が何を言おうが誰が死のうが自分、が「やめる」ことに向かうことは「やめる」ことが自分の中で本当の求心力にならないと辛いことも苦しいことも誰、かのせいにしたり何か理由をつけて目を背けることになり到底楽しみなどとは思えないと僕は思う。事は楽しめた人が最後には何事も勝ってる気がする。色々な大切な人がやめるよう言ってくれた。僕の周りでも友達が死んだ。家族が死んだ。それでも僕は薬をやめることは、なかった。今でも薬物をやめる自信は正直言ってない。「やめたい」というのが本音。しかし、その本当の気持ちと向き合っていくことが今の僕に唯一出来ること。自分にだけは絶対に嘘をつかないこと。現在、大切だと思っていること。使っているころの僕は自分にも人にも嘘をつき「やめる気がない」と言ってやめられない、自分を正当化し、自分と周りをごまかし続けてきた。嘘のないリアルを積むにはやらなければならないことが山ほどある。幸い今は薬物を使っていない。それもリアル。足りないものはなんだろう？口だけの生き方にはもううんざりしている。薬をやめることも目標を達成することも 1 人の力では無理かもしれないが同じ、目的をもった仲間たちが僕の周りにはいる。周りの力を借りて嘘のない本物の男になる。そのための努力の日々を過ごせるのはダルクに来たから。色々あったがここに来ることを最終的に決めたのは僕自身だ。ダルクに来たから今の考え方ができた。僕の毎日は充実している。さりげなく強くなる。何もかもうまくいく。そう願って見上げる空の色は少し違って今は見える。

那須岳登山！ 山頂での写真と下山後の集合写真です。



続けて行くこと

アサミ（就労）

今回で 2 回目のニュースレターになります。季節も今のこの梅雨の時期が過ぎれば、またあの暑い夏が来るんだと、よく感じながら生活しています。入寮した頃は毎日カレンダーを数えていたのに、だんだん時間が過ぎるのが早く感じられるようになってきたのかもしれない。自分が覚せい剤を使用している事、それ無しでは生きられなくなっている事、自分一人の力ではどうしても止められなくなっていた事を全部話し、家族全員の応援のもと DARC に繋がりました。当時とても悔しかったけど、頑張っ

て続けていた仕事を辞めて一からという気持ちで結果はどうなるか分からないけど、もう周りを傷付けたくないし、やるしかない。そんな思いで始まった新しい生き方は今も続いていて、クリーンタイムは 20 ヶ月になりました。今年の私の抱負は「継続」で、施設の壁には黄色い画用紙に皆で張って飾ってあります。クリーンでいる事が当たり前ではない私にとって、こうしてクリーンでいられている事、だんだんとクリーンでいる事に実感が持てる様になった事、今はクリーンをずっと続けて行きたいと思える様になった事はとても嬉しい事だし、これからも 1 番に考えていなくてはならない事だと思っています。これまでの道のりは決して順調で楽なものではありませんでした。シラフになって、前は簡単に出来ていた事が出来なかったり言えなかったりすり悔しさや、前は感じなかった自分の中の感情もたくさんあって、全部を肌で感じる事は体的にも気持ち的にもキツイものでした。前の生き方にしがみついていた私は、生き方を変える事は今までの私を否定されているような全部を捨てなきゃいけないような気がして、受け入れて行く事はとても大変で、今もその繰り返しです。向き合えば向き合うほど見えてくるものもあるけど、見失うこともあり、自問自答ばかりでした。その度にミーティングで話し、仲間の話を聞き、テキストに書いて自分の気持ちを整理し確認しました。その中で少しずつ回復に対して変わって行く自分の気持ちがあり、だんだん楽になって行く感覚が出てきました。悩んだ時はプログラムに繋がってから自分が今までやってきた事、なんとかやって来れてる事に目を向ける事で乗り越えて来れました。迷った時はとにかく目の前の事を淡々と……。いつも、そう言い聞かせてやって来た様な気がします。それから私が大きく成長でき、自信に繋がったものの中に役割の仕事があります。一杯頭を使いました。疲れきってしまうことも沢山ありました。ちゃんとやっていく事は難しかったし、反省する事も嫌だなんて思う事もあったけど、やっぱり自分に出来る事がある事は嬉しかったし、少しずつ自信に繋がっていったし、回復に対しての気持ちもより深まっていくのが分かりました。ずっと意欲を持ってやって来れたのは、同じ方向を向いて頑張っている仲間の存在がいつもあった事と私の事をしっかり見ていてくれる仲間の支えがあった事だと思っています。

5 月から無事就労に入る事ができ、今は就職活動に専念しています。役割の仕事で学んだ事を活かせる様な仕事に就き、今度こそずっと続けて行きたいなと思っています。しかし最近のニュースの影響もあるのか、薬物依存症に対して世間の目は厳しく、自分の事を伝える事の難しさをすごく感じています。それでも私が強い気持ちで堂々といられているのは、前とは違って今の私にはここでやってきた確かなものがあるからです。前のような後ろめたい気持ちや罪悪感はありません。今回、初めて回復を続けてきて良かったなと心から思っています。この薬物を使わない生き方をこれからも続けていき、ありのままの自分を大切に、少しずつ受け入れていけたらなと思っています。

継続

6月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・リベリ サポート～リーダーへ
- ・キンタロウ Stage2～サポートへ

那珂川 CF

- ・該当者無し

宇都宮 OP

- ・該当者無し

PP

- ・該当者無し

6 月の献金・献品

(献品)フードバンク宇都宮様、他匿名 2 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、扇風機)等あればよろしくお願いします。
- ・また、作業で使用する電気工具(チェンソー等)あればお願いします。
- ・PP より バスタオル、夏布団(夏掛け)があれば助かります。

お知らせと一言

- ・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

自分と向き合う

依存症のカン

最近はずっかり暑くなってきましたね、那珂川コミュニティーファームの周りの田んぼは、蛙の合唱でにぎやかになってきました。初めまして薬物依存症のカンです。文章を書くのがにがてな自分だけど、今回ニュースレターは、二回目のチャレンジです。何を書いてよいのかも解らないので頭を抱えながら色々考える事よりも、頭に浮かんだ事を書こうと思います。

まず頭に浮かんできたのは、家族の事です、自分の家族は、妻と両親と四人でおだやかに暮らしてました。けれども施設につながる前の自分は最低の人間でした、何故なら妻や両親に薬物を使用している事を、言わないで嘘をつきながら生活をしていました。その生活は家族が寝ているすきに、薬物を使用し夜中に家をぬけだして、浮気をしたり、薬物仲間と遊び歩いていました。自分では絶対バレナイ、薬物なんてコントロールできていると思っていたけど、そんな生活も長くはつづかず、だんだん薬物が止まらなくなり、あげくのはてに、浮気をしている事と、薬物を使用していることも家族にばれてしまい、最後には、警察に逮捕されてしまいました。こんな結末になるなんて…予想もつきませんでした。これからの人生どう生きていけば良いかと考えていたら、自分の家族がダルクにつなげてくれました、最初は、施設に入寮するのは、いやでいやでしょうがなかったけれども、施設生活をおくっていくにつれ、自分の考え方が変わってきました、どう変わったかといゆると、ただ薬物を使用しなければ普通に生活できると思っていたけど、何故薬物を使用するようになったかと考えるようになりました。それは自分の性格的な問題や私生活の問題があり、生きづらさや生活の乱れから今回の薬物使用問題につながったんだと考えるようになりました。性格的な問題は何なのかと今までの人生を振り返ると、大勢の人の前でしゃべると緊張して声が震え体中から汗がでる事や、逆に大勢の人が集まると、テンションが上がり、周りを気にしなくなり、相手の話を聞かないで話しがとまらなくなる事や、苦手な事からにげて、得意な事しかしなかったり、好きでもない女性と肉体関係をもったり、食生活がみだれていて、一日一食しかたべなかったりしていました。そんな自分の問題を施設生活の中で、改善し苦手な事を克服できれば、社会の場に出てからの生活が楽になり、薬物のない人生がすごせると考えるようになりました。まず大勢の人が集まる前で話す機会を何回かあたえられて、初めは緊張して頭が痛くなっていたけど、緊張しなくなる事や、テンションが上がり過ぎないように意識しながら訓練を積み重ねて行くうちに、不思議なことに普通に話せるようになり、相手の話を聞けるようになりました。苦手な事は何かなと考えたら、自分はパソコンが苦手なので避けていたけど、施設の役割の中でパソコンをする事になり、文字を打つのも苦戦したけど、少し文字が打てるようになると、意外と自分は、パソコンを使う事が向いてる気がしました。でも仲間の手助けがなければ、まだまだ苦戦中です。女性関係は、男だけの施設生活を送る中で、浮ついた心を磨き、今までの生活の中で当たり前だと感じていた事が、感謝の気持ちにかわり、妻のありがたさや、両

親のありがたさを実感しました。食生活は施設の役割でキッチン当番があり、自分で料理を作ったり、プログラムで農作業で野菜を育てたりして、食べ物のありがたさに気づかされて、毎日三食朝、昼、晩とちゃんと食べるようになり、今は三キロも体重が増え健康的な体になりました。しかしこのまま太りすぎると、今度は、肥満になってしまうので、てきどな運動もしないと、いけないと考えています。
これからも自分の問題と向き合い、施設生活を過ごしながら気づきのプログラムを実践していきたいと思っています。

那珂川農作業!!!



施設報告

那須 TC（初期・断薬）20名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）13名
那珂川 CF（中後期・農作業）14名 ピースフルプレイス（女性）11名
計58名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。