

## 活動予定

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 再乱用防止教育事業県央
- 10日 ウクレレフェスタ Nasu 2014
- 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
- 13日 再乱用防止教育事業県南
- 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 再乱用防止教育事業県北
- 16日 再乱用防止教育事業県央
- 18日 岡本台病院メッセージ
- 19日 再乱用防止教育事業県央
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム
- 21～24日 JRCNA TOKYO2014
- 25日 東京保護観察所プログラム
- 26日 榛名女子学園ミーティング
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

9月

- 4日 依存症関連相談技術研修
- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 6日 家族教室
- 8日 東京保護観察所プログラム ガイドポスト
- 9日 再乱用防止教育事業県央
- 11日 岡本台病院メッセージ
- 12日 第28回薬物依存臨床医師研修及び第16回薬物依存看護等研修
- 13日 再乱用防止教育事業県南
- 15日 再乱用防止教育事業県北
- 17日 宇都宮保護観察所プログラム
- 18日 県北健康福祉センター家族教室
- 19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
- 22日 東京保護観察所プログラム
- 24日 栃木県薬物関連問題連絡協議会

# SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第136号(2014, 8,10)

# Grow up!!!

Drug Addiction Rehabilitation Center  
**DARC**

## 慢性中毒わずか数カ月

下野新聞 平成26年7月27日掲載

危険ドラッグに手を染めてしまった多くの若者を支援している栃木ダルク理事長の栗坪千明さんに危険ドラッグの特徴などを聞いた。

ー使用するの、どういう層が目立ちますか。

「20～30代が危険ドラッグ、比較的金銭を持っている40代以上が覚せい剤といった傾向がある。危険ドラッグを使っている多くは普通の若者だ」

ー危険ドラッグの特徴は。

「覚せい剤や大麻に比べて、慢性中毒に陥るまでの期間が極端に短い。覚せい剤などでは数年はかかるのに、危険ドラッグは2～3カ月で症状が出てしまう」

「覚せい剤などと違い、さまざまな成分が含まれるため、テンションを上げる作用と、気分を落ち着かせる作用の両方に振れる可能性がある。その振れ幅が大きいことで、神経へのダメージも大きく、短期間で中毒症状が表れるのだろう」

ー危険ドラッグには、酩酊状態などアルコールと同じような身体的ダメージを引き起こすとの研究結果もあります。

「覚せい剤などは脳のホルモン異常を生じさせ精神的ダメージを与えるが、身体的ダメージはないと言われる。身体的ダメージもあるとされる危険ドラッグは、両方の悪いところ取りだ」

ー安易な使用が絶えません。

「規制が強まる前、危険ドラッグを子どもの部屋で見つけた親から、『これは違法ですか』と相談され、『違法ではない』と答えると、安心して帰って行くこともあった。違法かどうかという視点ではなく、薬物は依存性があるから怖いという認識がもっと浸透しなければならない」

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

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

## 自分を知っていくこと

ピースフル・プレイス  
施設長 栃原 タ子

梅雨のじめじめとした時間を過ごしながら、ピースフル・プレイスのメンバーたちは夏を迎える準備を始めています。この時期は急激に上がる気温の変化に体力が追いついて行かず、疲労感も溜まりやすくなります。そうすると、やる気のスイッチもオフ状態になり、施設全体の雰囲気も変わる時期なのかなと感じたりもしています。

夏・・・と言えば、海で遊んで祭りで盛り上がるイメージがあります。私たちも、夏は部屋のエアコンをガンガン効かせてお酒を飲んで、薬を使って・・・。それなりに楽しむことをやりました。でも今は、エアコンの代わりに扇風機をつけて、プログラムの合間に仲間と話して笑って、余暇時間にはごろごろ横になって、ミーティングをして。薬を使っていた時とは違う心地良さを感じながら、この時期を過ごしています。形はどうであれ、いろいろな心地良さがあるのだと思っています。

今回は私自身の話をさせていただきたいと思います。今、プログラムに繋がって8年になりますが、定期的に「調子が悪い時期」が訪れます。調子が悪くなると、自分の中にある生きるエネルギーのようなものを薄く感じます。

アディクションの症状が止まり始めた頃と比べると、状況も人との関係もずいぶん変わってきました。結婚をし、子供も生まれ、社会人として仕事をするようになりました。そんな生活の中で「今、調子悪いな」という、いつもとは違う違和感を感じると、その理由探しを始めます。調子の悪い自分を何かのせいにしたくなります。でもスッキリするような理由は無くて、少しずつ違和感が薄くなって日常に戻っていきます。その繰り返しをしながら、最近・・・と言っても、ここ2年くらい前からですが、ちょっとした瞬間に違和感の謎が解かれるようになってきました。

私は幼少期からの体験でいくつものトラウマを抱えています。トラウマとまではいなくても、出せないままになっている感情も沢山あります。そのトラウマになるような体験や出せなかった感情に気付いている部分は良いのですが、気付いていない部分も沢山あって、それが、現在起こる出来事1つ1つに過剰に反応してしまう自分がいます。なんで、こんなことに腹を立てる自分がいるのか？　なんで、こんなに恐れる自分がいるのか？　なんで、こんなに悲しくなるのか？　淋しくなるのか？　そういうことを感じる出来事が起こって目を向けるのは、いつも目先にいる人でした。だけど、あるとき幼少期に恐れを感じていた自分を思い出し、今、同じような場面に反応する自分に繋がりました。全てのことに對して、過去の自分と今の自分が繋がっているとは限らないです。今の私を感じていることも沢山あります。ただ、人との関係の中で成り立つものについては、私の過去の経験が、今の自分やその生き方に大きく影響しているのだと改めて感じる事が出来るようになりました。今度は、その自分に気付いたときに、それをどうしたら良いのか困りました。気付いたものの、今反応してしまう自分は変わらないし・・・って。だけど、私はこういうことに反応する人なんだと自分を知ることは出来ました。

自分のことだけど、わからないことは沢山あります。わからないのは、きっとそれなりの理由があるのかもしれませんが、1つずつ謎解きが行なわれるのは、過去の自分を知ったときに、それを受け入れる準備ができた時かもしれないと思いました。

ピースフル・プレイスに繋がってくるメンバーは過去にいろいろな体験をし、トラウマを抱えている人も多いです。出せない感情を放置しておくことが普通になってしまっていることも多いです。それが生きるために必要な時もあるし、その状態が反対に生き辛くなる時もあるし。時間をかけながら、いろいろな自分を知っていければよいのかなと思っています。

## 2nd message

依存症のターキー

皆さんこんにちは。2回目のニュースレターを書く事になりました。依存症のターキーです。ちょうど去年の7月。夏のはじまりに現実を受け入れられないまま栃木ダルクに入寮して早1年。季節が巡りふとこの1年を思い返しました。振り返る時間というのはこんなにもあっという間なものなのか！と驚くのと同時に、幾度となくこみ上げてくる未来への不安と恐怖に苦しみながらも、ありのままの自分と対峙し、目の前の事をやっていくしかないのだと自分に言い聞かせ、前を向き進んでいく。そんな日々を繰り返し、どうにか乗り越える事によって1日1日を積み重ねてきた、精神的に決して楽ではない1年だったな～と今振り返ると思います。

はじめに農作業中心的那珂川CFでは、広大な自然の中で心身ともに癒されながら、ゆったりと流れる時を感じながら生活をしました。真夏には沢山の茄子の収穫をする等の今までやったことのない貴重な経験しました。地元の農家さんをはじめ、施設の仲間達にも色々な事を教わり、協力しあいながら過ごした毎日は自分にとって必要な時間だったし、回復していく事を受け入れる為にぴったりの環境であったと感じます。お世話になった地元の農家さんに、「今施設で過ごしている日々や頑張った経験が将来自分の為になる日が必ず来るから！」と、励ましの温かい言葉をもらったことは今でも忘れません。

その後、現在の社会復帰施設の宇都宮OPへ移動してきて5カ月になり、ボランティアスタッフをしながら、今度は農作業とはがらりと変わり、プログラムを中心とした社会復帰に向けた毎日を過ごしています。生活環境も変わり、初めは少し戸惑いしましたが、一人で行動ができる等のそれなりの自由が与えられ、自分の役割と行動に責任が伴うようになり、少しずつ着実に社会復帰が近づいているのを感じています。

そんな宇都宮の施設での生活にも慣れ、与えられた役割やプログラムも自分なりにこなせるようになり、自分とシラフで向き合ってきた甲斐が少しはあったのか、感情の荒波も穏やかになってきて最近ではゆとりが生まれてきたのを感じられるようになりました。そして何よりも嬉しいと思える事は、ギャグセンスの高い数人の先行く仲間達を筆頭に笑顔をくれる仲間がたくさんいるので、そのおかげで毎日が薬物を使わずとも笑いあいながら充実しているし、明日も何とかなるだろう！と思える前向きな気持ちが生まれはじめた事と仲間とイイ関係が築けている事です。自分の感覚ですが、その影響なのか最近特にエネルギーが溢れてきています。今はできるだけ余暇時間を色々な事をして楽しむ事に使って、生活を充実させていきたいと思っているので、自分の回復に必要な事とはまだまだ向き合えていないかもしれませんが、与えられた目の前の環境の中に楽しみややりがいのある事を見出す事は、周りの仲間の姿を見ていて思えたことでもあります。必要な事だと感じています。今後はエネルギーを健康的に発散できて自分の未熟な精神面を育てていける事にチャレンジしていけたらいいなと思っています。今までの生活から離れて、最初は受け入れられなかった施設生活も、何とかやれている毎日を思うと1年前では想像できませんでしたし、今元気でいられる事自体、自分が変わったとか成長したというよりも、きっと思いやりのあるたくさんの人達に見えない所で助けてもらって支えてもらっているお陰なのだろうな、と最近では感じます。上手くは表現できませんが、人との繋がりの中に生まれる温かいモノを大切にしながら生きていくにはどうしたらいいかを沢山の人の関わりから学び、与えてもらうだけではなくて支え合っていく為に自分には何が出来るのかを常に考え行動していく事が、今後も薬物を使わない、薬物を必要としない自分へと変わっていく大きな原動力になると確信しています。そして、回復を支えてくれている人の幸せを心から願っています。

### かつてマーサーと呼ばれて

依存症のまあ坊

初めまして、薬物依存のまあ坊です。僕は、正真正銘の薬物依存症です。十六歳の終わり頃からシンナーを吸うようになり、後、二年ぐらいの間、時には友達の家、時には実家で吸ったり止めたりを繰り返していたところ、臭いで親にばれて初めて精神病院に入院しました、いや、させられました。

その後、十九歳の時に覚せい剤を覚え、現在に到るまで使ったり止めたりして随分苦しみました。

当時、遊んでいた仲間に見栄をはりたかったので使った事がないのに「やったことある！」と言って左腕に注射をしてもらったのですが、その時の感覚は「羽化登仙」まるで宙に浮いたような感覚になり、普段はあまり喋らない自分が饒舌になり、仲間と車でぶらぶらしながら朝を迎えたのを今でも思い出します。家に帰って食べたくない朝食を無理やり流し込み、一人“汗を流していました。今、考えると、ばれる筈もないのにその時は必死でした。

その後、事件を起こして少年鑑別所に収監された後、堅気になって結婚して子供ができました（子供が先なのですが）これからは、覚せい剤をやめようと真剣に思い、自分自身に誓いをたてたのですが、仕事の疲れ、嫁との喧嘩、理由はなんでもよかったです、再び覚せい剤に手を出してしまいました。

嫁がつわりで調子が悪くても、考えるのは産まれてくる子供の事よりも、覚せい剤を使うことが優先になってきている自分に戸惑いを感じていたのですが、結局、悲しいことに子供が産まれた日も面会時間ぎりぎりに会いに行き、その足で薬を買いに行きました。産まれた子供を怖々抱いたり、風呂に入れたりして一応は父親らしいこともしていたのですが、それでも薬を止めることが出来ず、夜な夜な嫁と息子の寝顔を見つめて、涙を流したこともありました。

苦しくてどうしようもなくなり、少年の時に世話になった警察署に行き署内の食堂で一時間ほど話をしました。刑事さんに「嫁も子供もいるのに・・・本当にいいのか？」と何回も聞かれましたが自分は「これでいいんだ」と思って自首扱いにしてもらい、二か月程のちに執行猶予三年の判決をもらいました。嫁は勿論のこと家族にも自分が薬を使っていたことがばれて周りの人達を悲しませてしまいました。今、思えば随分と自分勝手な行動をしたと思うのですが当時は自分なりに必死だったのです。嫁には何度かチャンスをもたらしたのですが、残念ながら活かす事が出来ず結局は離婚することになりました。誰が聞いても当然の事なのですが、自分勝手な考えで、長い間逆恨みしていました。自暴自棄になってどんどんと悪い方向に生きてしまい、H9年に初めて少年刑務所に収監され、H13年には成人刑務所で二回目の服役をしていました。

このままではいけないと思い、友達の勧めもあり出所後、初めて沖縄の施設に繋がったのですが仲間との違い探し、トラブルetc、五ヶ月程で施設を飛び出しました。

その後、仕事に就いたのですが酒とギャンブルはほぼ毎日、辛い思いをして稼いだお金は殆ど残りませんでした。盆休みに地元に戻った時にスリップしてしまい元の本阿弥、教会に暫くお世話になっていたのですが周りを巻き込んでの使用、神戸の施設に繋がりを再度、断薬を試みたものの薬が止まらず精神病院に計三度の入院、施設にも行かなくなり、薬代を稼ぐ為に犯罪に加担、結果三度目の服役となりH25年11月中頃に刑務所を満期出所した後、栃木の地を訪れました。

自分の書いた拙い文が各地の仲間へ届く頃には8か月のクリーンタイムを迎えた頃でしょう？先のことは分かりませんが、兎に角 今日一日です。かつての マーサーより。

### 3施設合同で海水浴に行ってきた！



### 前向きになってきた私

エマ（チーフ）

こんにちは、2回目のニュースレターを書かせてもらいます。DARC で過ごす2回目の夏。ずっと、離れる事が出来なかった私が、「明日、DARC に連れて行って」と、言ったあの日から、一年半が経ちました。運よく止まればラッキー、一回ぐらい本気で止める努力をしてみよう。薬をやっ  
て死にたくない。もう誰も傷つけない…。私も…。そんな思いで始まった DARC の生活。まず、一番辛かったのは、朝起きる事、嫌いな野菜を食べる事、雑巾を触る事…お風呂の順番が一番になる事など…いっぱいありました。なんでルールを守らなきゃいけないの？その注意、必要？ルール  
があって、困っているのは私なんですけど…って思っていました。今までやりたい放題やってきた私には、やっぱりスグにこの生活に慣れませんでした。だけど、私は変わりたいここに来て、前の私とは違う私になりたくて、試してみたくてここに来た。これじゃ、外に居た時と同じ…。でも、私の頭の中は、不安と不信感でいっぱい、いっぱい。そんな時、声をかけてくれたのは仲間でした。私は、ミーティングで話しはするけど、それ以外で私の話しをするのが嫌でした。家族の話もするけど、繋がる前の私の生活の話しをするのは、すごく嫌でした。私の周りを悪く思われるのも、可哀想、そうゆうのが嫌だった。プログラムでやっているテキストも、言葉にも出来なければ、書いて残る事に恐れを感じていました。でも、ほんの些細な一言だったんです。「友達になろう！！」「私はエマ好きだよ！」「わかるー」「どうした？」「一緒に頑張ろう！」その言葉で、私は頑張っているのかもしれない。あとは、母親ですね。頑張っている事、今止められている事、ちゃんと知っていてくれて、応援してくれている事をいつも感じているからかもしれません。去年、コンバージョンで母に会いました。会場が暗くなって…私は、泣きました。仲間の手を握ってハンカチで顔を抑えて…私が開き直っている時、母は1人でここに何度も居たんだなあ…って涙が止まりませんでした。会場で仲間の話しを聞いて頷いて、ハンカチを顔に当てていた母。仲間のスピーカーが、私の気持ちを言葉にしてくれたようで…私は、救われた気がしました。ああ良かった。と、安心しました。別れの時、不安そうな顔をして私を探す母を見て、私は決心しました。辛くても続けよう。「6ヶ月で帰る。」って、ずっと言っていた私が今も DARC にいる理由の1つかも…。私のクリーンタイムは17ヶ月です。奇跡です。嬉しいです。1日が終わる事も、明日が来る事も、今は、嫌じゃありません。ルールを守る事もそれほど嫌じゃなくなりました。まだ苦手な野菜はあるけど食べれるようになりました。今、一番楽しい、大切にしていることは仲間との時間です。どんなに疲れていても消灯ギリギリまでくだらないことをペチャクチャ笑いながら話す事です。それで一日の辛い事も笑い飛ばせたり、気持ちが切り替わって私は調子が良いです。私は依存症です。いつまた、病気が再発するかわかりません。だけど、その時、またやり直せる自分でいたいし、自分の気持ちを正直に伝えられる場所を作って行きたい。話せる仲間を大切にしていきたいです。ただ、入寮してからずっと悩んできたことがあります。痛みです。その事で、私は DARC の生活を続ける事が困難だと何度も感じながら生活してきました。それこそ時間が過ぎるのをただ待つだけです。イライラは止まらない。痛い。ずっと諦めていた事でした。今年に入り病気と分かり、今治療をしています。祈る想いで生活しています。この問題もずっと付き合なきゃいけない大事な問題です。不安になる事も、これでいいの？そんな時は、「今、出来る事」「今、出来る事」と、何度も心の中で祈ります。私は、そうやって何度もくじけそうになっては、前を向く。その繰り返しです。そうやって、私に合うやり方を見つけて続けていきたいと思っています。ありがとうございます。



# 7月にステップアップした仲間

#### 那須 TC

- ・まあ坊 サポート～リーダーへ
- ・サッシュ メンバー～サポートへ
- ・コバ Stage1～Stage2へ

#### 那珂川 CF

- ・クロ、ヤマチャン Stage2～Stage3へ
- ・フルーチェ、シゲ Stage1～Stage2へ

#### 宇都宮 OP

- ・該当者無し

#### PP

- ・シュウ メンバー～サポートへ
- ・ヒロ サポート～リーダーへ
- ・エマ リーダー～チーフへ

#### 7月の献金・献品

(献金)匿名3名様

(献品)アサノ様、鈴木真弓様、田中秀泰様、他匿名8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)等あればよろしく願います。
- ・使わなくなったパソコンあれば願います。

## 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。
- ・暑い日が続きまね。お体にお気をつけ下さいませ。

編集 秋葉

## 昔の自分と今の自分

オカチャン

薬物依存のオカチャンです。毎日、暑い日が続き仲間のメンバーは、どうお過ごしですか？前回のニュースレターは、去年の8月頃だったとおもいますが、あれから1年です。ましてC型肝炎の真最中で、辛い思いをしていましたが、そのかいあって今ではC型肝炎も治り年にいっぺんの健康診断で様子を見るまでになりました。その頃は、宇都宮OPで仲間の手助けもあり、今でも感謝の気持ちでいます。その後、去年の11月4日にこちら那珂川コミュニティーファームに移動になり農作業専門の様な施設に来ることになり、現在のチーフをやらしてもらっています。始めの仕事は、事務所関係の仕事で生活費、経費、病院関係、色々な手続きなど、自分の最も苦手な分野ばかりでした。仲間の手助けや引き継ぎなどを思い出しながら、そして失敗をしながら落ち込んだ事も何度もあり、少しずつ注意を受けることもなくなってきて、自分の欠点でもある自分に自信を持つことを、思い知らされたような気がします。自分が、来た頃は11月なので農作業も少なくミーティングの場が多かったのですが仲間（メンバー）とも、いいコミュニケーションを取れています。人数が少ないせいもありますが個人個人の話や相談も出来るのが、そのきっかけだとも思っています。だからと言って共依存ではありませんよ。同じ仲間でもどこかで線を一線引っぱって置くことが大事なことだと自分は、思っています。今だから言えることですが、事務所では意外と怖い存在だったのかと思うこともあり、なかまに対して結構怒鳴っていた事もありました。良く無い事だと分かっていたのですが、言われる立場も考えず、「きつく言えば治るだろう」と自分自身に言い聞かせていたのですが、今は、違います。そのきっかけになったのは、他の目線で見える事。違う仲間が、自分と同じ様な事をしている時があり、傍からそれを見ていて、自分が、していた事を実感して「これでは、まずい」と思うようになったのです。それから、もう少し冷静に対処しようと心掛けようとやっている最中です。ここ那珂川コミュニティーファームに来て、もうすぐ10ヶ月になりますが、今は、事務所の作業も半分になりいいのですが、その半分は作業の方になり、もともと現場作業だった自分にとっては楽しみでしたが、5年のブランクは長かったようで、体を動かすと3～4日後は、筋肉痛でひどい目にあい少しずつ、少しずつ慣らしていきました。これを毎日仲間達がやってくれていたのだなと思うと大変だなと体で感じています。毎年5月～10月過ぎまでは作業があり、特に今の時期が一番忙しい時で、主に茄子の収穫が大変です。この暑さの中、全身シャワーでも浴びたかのように、ビッショリなって頑張っています。それこそ猫の手も借りたいぐらいですが、週に1度宇都宮OP、那須TCが手伝いに来てくれるので本当に助かっています。まず大切なのは、暑さ対策（熱中症）です。各自が色々な対策方を考えていますが仲間達の腰には、必ずペットボトルがぶら下がっていて、水分補給をとっています。当然3食は、茄子の料理が、多くなりますが、いろんな茄子の料理が、あるんだなーと勉強にもなり、また最初の苗植えから収穫まで自分達がここまで手をかけ、いろんな人達に

食べてもらえる事が、「やった。」という充実感は他の人には、味わえないものがあります。この時期は休み無しの日も有りますが、自分の時間も取れるので、とりあえず無理はしないよう心掛けています。休みの日などは、那珂川がそばにあるので、釣りに行く人や猛暑の日は川遊びで魚をついたりして結構満足しています。なんか那珂川の紹介みたいになってしまいましたが、欲求のほうはそれほど入ることもありませんし、今までどうり今日一日で、毎日頑張っていきたいと思います。これからも暑いですが、皆さんも熱中症には充分気を付けて下さい。

### 那珂川 CF 保護司交流会にて



#### 施設報告

那須 TC（初期・断薬）20名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）14名  
那珂川 CF（中後期・農作業）14名 ピースフルプレイス（女性）9名  
計 57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。