

活動予定

9月

- 2日 J-MARPP（榛名女子学園）
- 4日 依存症関連相談技術研修 那須施設見学（岡本台病院）
- 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 J-MARPP（榛名女子学園） アルコール問題研究会
- 10日 再乱用防止教育事業県央
- 11日 岡本台病院メッセージ 若年者支援者機構職員研修講演
- 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央 ビリーブ家族会講演 北関東エリアギャザリング
- 14日 北関東エリアギャザリング
- 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
- 20日 沖縄ダルクフォーラム 再乱用防止教育事業県央
- 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
- 26日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 27日 仙台ダルクフォーラム
- 29日 宇都宮保護観察所施設見学（那須、那珂川）
- 30日 再乱用防止教育事業県央

10月

- 3日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 4日 アルコール関連問題学会 ダックス講演
- 5日 アナクフォーラム講演
- 7日 西那須野中学校講演
- 8日 再乱用防止教育事業県央
- 10日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 11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
- 17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
- 18日 再乱用防止教育事業県央
- 20日 岡本台病院プログラム
- 21日 黒羽刑務所薬物離脱指導 再乱用防止教育事業県央

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の協賛

定価100円



薬物使用者像は、確実に変わってきている

Be! 2013 12月増刊号 22 掲載

まずは栃木ダルクについて、少し説明させていただきたいと思います。

栃木ダルクは二〇〇三年、栃木県的那須町で始まりました。当初は地理的關係から、他の社会資源との連携はほとんどなく、むしろ連携を必要としないプログラムの充実に力を注いできました。〇六年にはアメリカの治療共同体をモデルに階層型プログラムを導入し、宇都宮に社会復帰プロセスのための通所施設を開設。一〇年には、発達障害などの重複障害者が多くなってきたため、ものづくり（農業）専用の入寮施設を開設し、その後、女性の相談件数が増えてきたために女性専用の施設も開設しました。このように、計画的に作ってきたというよりは、必要に応じ自己完結型の施設を作ってきたという流れがあります。

司法プロセスにおける介入も、これまでは「まだ苦しんでいる依存者の手助けをする」というダルクの理念にのっとり、個人レベルで続けてきました。家族から相談を受け、情状証人として裁判から関わり、実刑となった場合には、私が身元引受人となって刑務所出所後にダルクへつなげるという形です。

それが時代の流れの中で、関係機関とダルクが契約するという形に変化してきました。中でも〇九年に始まった、初犯執行猶予者に対する県の事業は非常に画期的だと思います。

そもそも、それまでダルクにつながる人というのは、何年も違法薬物を使い、刑務所を出たり入ったりし、何もかも失っていく、というパターンがほとんどでした。現在でも決して少なくはないですが、ここ五年くらいで、ちょっと様子が変わってきた感じがあります。

というのも、覚せい剤などの違法な薬物は、いけないものだと多くの人がわかっている。だから一回目に逮捕された後、今度は捕まらない向精神薬に切り替えて、何年も依存を続けるケースが目立ってきたのです。

違法なものではないので、家族など周囲の人にも「ダメだ」と言いにくいし、何がどう問題なのかわかりにくい。わかっても介入しずらく、かなり長期化します。本人がダルクに来たときにはひどい状態になっていて、離脱症状も激しいので医療の助けが必要になります。私たちは処方薬に関しては、何をどう切ったらいのかわかりません。医師の協力のもと、何年かかけて段階的に薬を減らしていくことになるのですが、社会復帰できる状態になるまで五年くらいかかります。

次号に続く

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

日常の事

宇都宮 OP 施設長 吉岡 俊輔

皆さんこんにちは。ここ最近は大きな NA のイベントやうれしいニュースがあり、いくらか浮き足立っている吉岡です。

まずは、7月にプログラムがほぼ修了し通所へとプログラムが変わった仲間がいた事。それまでロールモデル（ボランティアスタッフ）でダルクプログラムを最終的なところまで行い、それから仕事を見つけ社会へ戻っていきました。また8月には修了者があり、彼もまたロールモデルを最終的なところまで修了し同様に社会へ戻っていきました。仲間が希望を持って、また仲間や施設といい関係を保ったまま卒業をしていくことは本当にうれしいものです。ダルクのプログラムは生き方を変えるためや集団生活を行う上でルールや制約も多く、卒業すると羽を広げたくありませんが、いい関係を保ったまま離れていく事で自助グループや施設の行事ごとにも参加しやすくなりますし、社会生活を一通り満喫したらプログラムの輪の中へ戻りやすくなります。

僕自身はかつて仲間の輪の中に居続ける事にわずらわしさを感じ、精神的に離れる時期もありました。戻って来ていてもその中の仲間と自分の距離感や感覚を調整しているのが現状です。未だに適切な距離感というのははっきりしておらず、仲間と共依存的になったり、離れすぎて怖くなったりというの連続です。自身でもそのような些細な事にこだわりすぎているのかなあと考える事もあります。怖がりや神経質な自分もひっくるめて自分だという自覚を持ち続ける事に重きを置くよう心がけています。

回復、社会復帰支援をする中で利用者の仲間と一緒に業務してくれている仲間と共に学んでいる最中で、ダルクで薬物依存の問題を解消していくと同時にその中の1つの要素でもある社会性の回復という事を大きく感じさせられています。僕の場合はダルクに来るまで大学生をしていた事もありアルバイトしかしていなかったため、社会性の回復というよりも、構築という方が正しいかも知れません。仲間の中には責任感を持って業務に取り組むという事には問題が少ない人も多く、そういう仲間たちからは大きなメッセージとして受け取っています。繋がりがたての当時の僕の感覚では、沢山働いて有能な人が回復していると思っていたのですが、それも大きな要素の1つですが仲間の回復を様々な形で援助できるというのは、それこそ業務を通しての回復なんだなと思わせてくれます。きちんと自己主張できたり、きついと正直な思いを話せる事、不安定な状態でも社会を見据え責任を全うしようとする姿勢、その姿を見て僕が感じるのと同様に仲間も感じているのだろうと想像しながら共に成長を続けています。

そんな日常を送りながら、やってきました！JRCNA!!

というのは NA という自助グループのコンベンションなのですが、普段は全国各地で活動している仲間たちやいつもお世話になっている仲間と共に回復を分かち合うという思いを持って参加したのですが、やはり良かったですね！テンションあがりました！今月中頃で9年を迎えたのですが、それこそ6～7年くらいまでは NA が面倒で嫌いな団体だったんですけど沢山のメッセンジャーの愛のあるメッセージを受け取れて、シラフでいる事を楽しめるいい時間でした。それを受け取れるようになってから回復を大事にできるようになったのかなーっと思います。なので実質6年分くらいのプログラムなのかもしれませんね、僕は（笑）

大事にしていることは肩の力を抜く事、等身大の自分である事、仲間にいじられる事 w 等ありますが、一番大事にしている事は受け取った思いを繋げる事なんだと思います。菓をやめて真人間になろうとしていた僕はそういうこだわりを手放して許していくことを続けようと思います。僕がそうしてもらったように、クセがあつてめんどうくさい仲間だから大切にできるんだなど。クセがあるから愛せるんだなど。そんなこんなで今日も宇都宮 OP、栃木ダルクの仲間と今日一日で過ごしています。

振り返ってみました。

宇都宮 OP チーフ 依存症のミズ

宇都宮での生活もあつという間に8か月。過ごしてしまえばあつという間でも、振り返るといろいろとありました。宇都宮でのルールを覚えながらプログラムの進行も覚えて、さらにもあれもこれもと、覚えることだらけで時間の大切さを改めて実感できた実りある月日だったと思います。7月には、アディクションフォーラムで実行委員長をやらせてもらい、右も左も分からぬまま半年間フォーラムに向けて準備を重ね、無事にフォーラムを終えることができました。協力して下さった皆様、参加してくれた仲間のおかげです。すべての関係者に感謝しています。

思えば何をやるにせよ、必ず周りで助言をしてくれる仲間が自分の周りにいてくれました。こうして振り返ってみると、施設に繋がったばかりのときによく先行く仲間と言われていた「仲間の側にいれば何も問題ないよ」という意味がやっと分かった気がしています。

最近病院や、刑務所といった場所にメッセージを伝えるに行く機会を与えてもらいました。とはいえ、自分なりに言葉を振り絞って、途中で何をしゃべっているか自分で分からなくなりがら話しているのが実情で、役割を果たしているかどうかは解りません。しかし自分の言葉が、気が付くと施設に繋がったばかりのころに言われていたことと同じことを話していることに後で気が付くときがあります。どの言葉も自分が言われていた時には、そんな当たり前なこと言われたって効果なんかないと思っていた言葉です。

今まで施設に繋がってから、「回復って何」だとか、「プログラムをやるということ」がどうということだとか、頭でっちな考え方でいつも答えを探そうとしていました。要するに特効薬を探していたのです。でも残念ながら、特効薬を見つけることは今もできていません。

最近思うのですが、きっとその答えや、特効薬を探そうとすればするほど、見つからない気がしています。でも、探すことを止めて、ただ1日、1日を大切に過ごしていると答えみたいなものが、気が付かないうちに身についていくのではないのかって思います。

そう思えるころから毎日が楽になりました。未来の準備も、予想も、願望も大切なことですが、結局そこに繋がるためには今日という1日を大切に積み立てていくしかないなど。薬物依存症で、刑務所帰り、現在施設入寮して生活しているのが自分です。こんなはずじゃなかったとか、あの時こうすればこんなはずじゃなかったとか、そう考えているときは、そこそこ楽しいのですが、そんな考えで最後に行きつく感情はいつも空虚感です。結局嫌な思いをするだけのことなら、そういった考えをすることを止めて、今の自分を認めて、きつとなんとかなるって信じて、やるぞって決心していく。これも気づけば前に言われていた言葉です。でも今の自分は言葉の意味に気づけただけ進歩した気がしています。

今後の予定ですが近々、施設で母親と会う予定です。いまさらどんな顔で会えばいいか分からないし、何を話したらいいかも分からないです。その後、役割を降りて社会にチャレンジする予定です。さらっと書きましたが、自分にとって凄いチャレンジになると思います。特に就職活動は多いに難航することも予想できます。思い通りにいかないことが当たり前のことにチャレンジすることは恐怖ですし、全然うまくいくビジョンが見えないのが実情です。それでも腐らないで1日を大切に過ごすこと。そうできればきつと何とかなる気がしています。

昔の生き方との大きな違いになりますが、もし思い通りにならない未来に潰されそうになったとしても、今は気持ちを支えてくれる仲間が自分には何人もいます。だから、楽しんでチャレンジして、一生懸命仲間に支えてもらおうと思います。.

「負け犬の遠吠え」

依存症のフコ

皆さん、こんにちは。それから、初めての皆様宜しくお申し上げます。まずは私のプロフィールについて簡単に書かせていただきます。

昭和34年栃木県南部でこの世に生を受け、結婚するまでの期間は概ね実家で過ごしていました。職歴につきましては、19~20歳の頃パートタイマーでゴルフ場のキャディをしたのが今思うと懐かしい限りです。（お金がいっぱい貰えた記憶があります。笑）

その後、国家公務員である刑務官試験と地方公務員である栃木県職員の試験に合格し悩んだ末に後者の道を歩むこととなりました。要するに私は悩みやすく、面倒くさい人間なのです。24歳の時に結婚、一男一女の父となりましたが父親らしい事も出来ず十数年で離婚の憂き目を見る事となりました。連続飲酒癖やうつ病が起因となっていたと思われまます。以上が簡単？な自己紹介です。何と言ったらいいか、良くわかりませんが結構逆転の半生だったような気がします。そういえば、入寮直前には精神病院に3ヶ月程措置入院となっていました。このことについては自分なりに洞察してみますと、根幹にはパートナーの死という事が大きく関与していました。パートナーの死後、生活は乱れ、アパートは汚部屋と化し昼夜逆転の暮らしとなりました。抗うつ薬、精神安定剤、睡眠薬をアルコールで飲むといったハチャメチャなことをしていました。今思い返しても本当に馬鹿なことをしていました。「他人を責める前に自分を責めろ」とは、自分の為に在る様な言葉だと思えます。

栃木ダルク那須トリートメントセンターに入寮したのは、今から約4年3ヶ月前になります。入寮当初は、いろいろな違い探しをしていました。（今も？笑）まず思ったのは、三食昼寝付き位の感覚でいたものですから、「ミーティングを始め様々なプログラム」と言う名の拷問？が待ち受けていたことです。ミーティングで居眠りをしたり、プログラム開始時間に遅れたりしてペナルティーで生活費の支給が無く、タバコ一箱とジュース等が支給される「現物支給」の経験も多々ありました。自業自得といえばそれまでですが、何か損した気持ちに覆われました。ちなみに、今でもペナルティーの餌食になっています！自慢じゃありませんが、それと「自分はこんな人達と一緒にいるべきではない、自分はまともだ。」と感じた事です。結局、周りの仲間に後日聞いた話では「あなたが一番ヨレていた」とのこと。笑い話もいいところです。

栃木ダルクには他に宇都宮 OP、那珂川 CF がありますが、自分は3施設経験者です。どの施設が一番良かったと問われれば「どの施設も一長一短あり、よくわかりません。」というのが正直なところです。適材適所というか、その辺については「神」と施設の上層部のみぞ知るといったところでしょうか。こちら辺は委ねたいと思っています。

断酒断薬を主に、正直になり生き方を変えた施設に居る訳ですから、なにより自分の為になることですから、真剣にプログラムに取り組まなければならない事は理解しています。私は施設のプログラムでは「スポーツプログラム（ソフトバレー）」が好きですが音楽プログラムの「カホン」とキッチン作業は苦手というか苦痛です。キッチン作業では生き生きとしている仲間を見ると、凄い+羨ましくさえ感じます。「つうか〜俺ってなんてダメなんだろう」と思い知らされてしまいます。人間だから得手不得手あって当然と割り切れば良いのですが、ネガティブ思考の自分には今一步踏みだせないところです。ネガティブ思考からの脱却が一番の課題かもしれません。最後に、つたない文章乱文を御精読くださいまして、ありがとうございました。心から感謝申し上げます

ウクレレフェスタ那須 2014 より



心境

ミホ（サポート）

こんにちは。今回2回目のニュースレターを書かせていただきます。依存症のミホです。
1回目のニュースレターを書かせていただいてから8ヶ月、クリーンは1年5ヶ月経ちました。施設に繋がって最初の頃は時間が立つのが遅く感じていたのに、今は1日があつという間に過ぎて毎日充実した日々を過ごしています。でも、この8ヶ月でまた思う事があり、私は施設を出る選択をしました。2回目です。その頃私は病気の症状が出ていたのですが（フラッシュバックと言われた）その事を誰にも言えず、1人でモンモンと考えたり、何でもない事を怖いと感じていたり、精神状態はピークでした。1度目に施設を出て家族と話しをして、自分がなんであの時施設を出る選択をしたのか、家族を巻き込んでしまって後悔した事や生き直して回復しようと前を向いて決心した事、色々な事を考えて思いとどまったし、せつかく安心してくれた家族をまた裏切ることかと思うと情けなかつたし恥ずかしいと思う気持ちを持ちながらの選択でした。とりあえず1人になりたかつたんです。縁を切られてしまうという不安や恐れから「自分1人でやって行ける」という考えになっていき、今思うとその時の一時的な考えで突発的な行動に出てしまったんだと思います。新幹線で4時間半かけて地元に戻っている間、本当に色々な事を考えました。これで本当に良かったのだろうか・・・今度は家族を失ってしまう結果にならないだろうか・・・不安が大きくて、でも精神状態はピークで・・・正直どうしたら良いのか分からなくなっていました。地元に着き、ビジネスホテルで考えたけど答えが出ず、友達に相談するとすぐに駆けつけて来てくれて一緒に考えてくれました。家族に連絡する勇気をくれた友達に本当に感謝しています。一晩明けて家に帰り話しをしました。家族は私の気持ちを察してくれて真剣に話を聞いてくれました。そして、きちんと考える時間を与えてくれました。まずは自分の状態を医師や仲間伝える事が優先だと行ってくれました。本を読んだり仲間の言葉を思い出している中で『自分の感情を偽ったり隠したり「こんな風を感じるべきではない」と自分を責めないということ。その事自体が悪いのではなく「そう感じる自分が居る」ことを認識出来る事が重要』なのだと言われました。それを教えてくれたのが、家族の心からの言葉や仲間の言葉だったと思います。そして家に居る間、今まで出来ていた事が出来なくなった甘えた自分が居て施設に戻る決意をしました。私は家族の事が大好きです。泣かしてしまって心配かけてしまって本当に申し訳なく思います。けど、私にとって2回帰った事はとても意味のある物になりました。家族のあたたかさ、友達のあたたかさに感謝しています。今は施設での生活を前向きに楽しく過ごさせてもらっています。私が、今目指しているのは自立する（精神的にも生活的にも）ことです。状態を話す事、与えられた役割をしっかりとこなす事、家に帰った時に出来なくなった規則正しい生活を維持して行けるようになる事、プログラムを真剣に前向きに取り組む事、何処に居ても家族とのつながりがある事を忘れないで生活して行けるようになる事が私の取り組む課題です。そのために一つ一つ意識を持って生活してプログラムで掘り下げて自分を知る事から始めて行きたいと思っています。その中で自分を変えて行く作業を自分のペースで一生懸命やっていると取り組んでいます。今回は、一つ語るという事は、一つ受け入れる事と思って書きました。これからも大好きな家族や友人に恥じないよう、胸を張って「ただいま」と言って笑いながら会えるように、大切な仲間とともに回復して行きたいと思っています。ありがとうございました。

8月にステップアップした仲間

那須 TC

・フユ、コバ メンバー～サポートへ

那珂川 CF

・新しい仲間 アツ

宇都宮 OP

・タク 宇都宮へ移動

・サカ 修了

PP

・アオ Stage2～Stage3へ
サポート～リーダーへ

8月の献金・献品

(献金)匿名 20名様

(献品)浅野知恵様、山下史子様、五十嵐真由美様、高橋千代子様、武本洋子様、平山せつ子様、吉住麗子様、フードバンク宇都宮様、福島シヨーン様、長沼美子様、
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

- ・ PP より バスタオル、タオルをお願いします。(雑巾にするので使用済みでも構いません)
- ・ 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)等あればよろしくをお願いします。
- ・ 使わなくなったパソコンあればお願いします。

お知らせと一言

- ・ ウクレレフェスタ 2014 ではカホンで参加致しました。皆様のご声援有り難うございます。また来年も宜しくお願いします。
- ・ 井戸献金を下さった方々誠に有り難うございます。引き続きご協力をお願いします

編集 秋葉

サクラの季節

アディクトのさくら

横浜の丘の上にある精神病院に入院中のことです。

やっと面会に来てくれた元妻とのやりとりで、逆上し看護師を振り払って中庭に飛び出した僕は、前から目をつけていたビニールホースを首に二重に巻きつけ、大きなサクラの樹の幹によじ登りました。たった今言われた「あなたが死んでくれたほうがどれほどよいか・・・」との元妻の言葉と、みるみる人が集まってくることにコーフンした僕は惨めで、引っ込みがつかなくなり思い切って後ろ向きに飛びました。

べつに、死ぬ気なんてさらさらなかったけれど、あそこまで言われてそれを受け入れたりと、正直になったりとかの12ステップをまだ知る前だったのでどうすることも出来ず、それほど生にも執着できず、ただ運に身を任せて、ノリで飛んだのです。

いやらしい僕は、どうせここは病院だし、すぐに助けてくれるだろうという打算も当然ありましたし、お気に入りのナースが泣き叫んでいたし、目立ちたがり屋で小心者の僕が、すこしでもまわりにちやほやされたくて、すこしでも誰かにかわいそうだねと言ってもらいたくて、ビニールホースを枝にもやい結びで引っ掛けてドラマティックに飛んだのです。

一瞬目の前が白くなり頭がポーとした状態で体に衝撃を感じたとき、サクラの枝はぼきんと折れて多くの入院患者の同僚と看護師たちにもみくちやにされました。二重に巻いたビニールホースがあいかわらず首に食い込んでいましたが、意識はちゃんとあり誰かが僕を助けようとしてあっちやこっちに引っ張るもんだから、ただ苦しいだけでとても困りました。

そのまま、保護房に收容されてぼつんと独りになったとき体中が木の枝やなにかで擦り傷だらけになっていることに気づき、「奥さんにこの事は伝えずに帰ってもらいました」と後で看護師に聞かされて、医者にもう自殺は企図しないと約束し、ぼくは単なる基地外あつかい…。8年前の夏の終わりのことでした。

保護房を出て一般病棟に移った後最初の自助グループのミーティングで、それまで茶化していろいろなアノニマスネームを使っていた僕が、はじめて「アディクトのさくらです」と言って自分の話しをしました。なんとなくサクラの枝に命をもらった気がしていたから…それまでのように、誰かを悪者にしたり、自分を正当化したり、誰かに聞かせようとするのではなく、ただ自分の恥ずかしい話を誰かを気にするでもなくただありのままの惨めな自分自身の話しをしました。その時の本当の自分自身の話しをして、今生きている事にここから感謝しました。そのときから、ぼくはアディクトのさくらです。

それですぐに回復に向かったのかと言うとそううまくはいかず、あちらこちらを旅してはまた誰かを裏切って使ってしまうことのくりかえしでした。住む場所を変え、仕事を変え、付き合う人を変えても使ってしまう。

僕が施設に繋がり、ミーティングにちゃんと出るようになるまでには、それからさらに6年の月日と3回の刑務所を経験する必要がありましたが、今おもうとそれは必要な経験だ

ったと思います。僕の病気はそれほど深く、特に強かった否認がとけるには、あの惨めな体験よりもっともっと複雑で悲惨で狂った経験が必要でした。

一年ほど薬がとまってようやく一心地つけたのは、あんなに行きたくなかった回復施設の中でした。仲間が出来て分かち合う喜びを知ったのも回復施設の中でした。自分が病気だったことを少しずつ認めて、許してあげること。全部周りのせいだったのにどうやら違っていたこと。

クリーンでいることはそれほど楽しいことばかりではないこと。だから楽しむときには力いっぱい楽しむこと。いろんなことをほんとにわずかな期間で経験させていただきました。いまは、使っていた頃のような不安や恐れはありません。もう明日使う薬の心配をする必要がないのですから。いま大切にしていることは今日を生きることです。

JRCNA IN TOKYO 参加して来ました！



施設報告

那須 TC（初期・断薬）15名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）12名
那珂川 CF（中後期・農作業）15名 ピースフルプレイス（女性）8名
計50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。