

活動予定

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 光星祭
- 7日 西那須野中学校講演
- 8日 再乱用防止教育事業県央
- 9日 岡本台病院プログラム
- 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 秋田ダルクフォーラム
- 14日 東京保護観察所プログラム
- 15日 矢板中央高等学校講演 宇都宮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 第21回栃木県立岡本台病院ふれあい祭り 那珂川福祉祭り 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 次世代会議 血液検査 黒羽刑務所薬物離脱指導 再乱用防止教育事業県央
- 24日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 明德会
- 26日 家族会合同 BBQ
- 27日 東京保護観察所プログラム
- 28日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 31日 喜連川社会復帰薬物離脱指導

11月

- 2日 どまんなかフェスタ 那須烏山福祉祭
- 4日 黒羽刑務所薬物離脱指導 保護司交流会
- 5日 富士吉田保護司会施設見学那須 TC
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 8日 家族教室 喜連川矯正展 再乱用防止教育事業県央 アル研公開セミナー
- 9日 くらねい祭り
- 10日 東京保護観察所プログラム
- 11日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 12日 再乱用防止教育事業県南
- 13日 JCCA 岡本台病院ミーティング
- 14日 JCCA 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 15日 JCCA
- 16日 JCCA
- 17日 岡本台病院ミーティング 真岡市立真岡中学校

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



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

つまり一口に「薬物依存からの回復」と言っても、複雑になってきているわけです。こういう人たちが、もし一回目の逮捕のときに適切な介入をされていたら……。栃木県が初犯執行猶予者に対する再犯防止対策に取り組むという話を聞いたのは、そんなことをひしひしと感じるようになった頃でした。

～受刑時の介入～ ◆次の社会資源につなげる

それまでも、黒羽刑務所(〇五年～)や喜連川社会復帰促進センター(〇七年～)で「薬物依存離脱指導」に参加していました。

黒羽刑務所へは、こちらから担当者に連絡をし、参加させてもらうようになりました。喜連川社会復帰促進センターは、開設前から栃木ダルクも加わってプログラムの検討を重ねました。開始当初は一クールのうち四回を栃木ダルクが担当していましたが、三年前からすべてのファシリテートを私たちが行なうようになりました。また今年からは、中等少年院の榛名女子学園でも J-MARPP(次ページコラム)とダルクミーティングを行なっています。

プログラムを受けた人たちは、それぞれの居住地(※)が違うので、出所後、実際にダルクにつながるかどうかはなかなかつかめません。けれども最近では、自助グループのイベントなどで再会を果たすことも珍しくなくなりました。「栗坪さん! プログラムに参加してダルクの実態がわかったから、地元のダルクにつながりましたよ!」と聞くと、うれしくなります。ダルクという名前を聞いたことがあったり、家族から勧められたりしても、どんなところかわからなかったり間違った情報が伝わっていたりして、ダルクを選ばない人もいます。

薬物依存者は、何度も失敗すると、「自分にはどうせ無理だから」と薬をやめることを考えなくなっています。再会してダルクにつながっていることを確認できるケースがあるのは、私たちがプログラムをしてきたのが初犯刑務所ということもあるのかもしれませんが。そこへ行く人たちは、まだ多少なりとも断薬意欲が残っているのです。

と言っても薬物事犯者の場合、一回目の逮捕では多くが執行猶予判決になるため、「初犯」でもほとんどの人が二回逮捕されています。その意味でも、栃木県が執行猶予者への取り組みを始め、「栃木ダルクさんも委員として参加してほしい」と言われたときは、ようやくきたか! と思いました。

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

1年を経て

那須TC施設長 秋葉紀男

皆さんこんにちは 如何お過ごしでしょうか。早いもので2014年も後3ヶ月で終わりですね。私自身も那須の責任者になり一年が過ぎ、この一年を振り返ると様々な事が起こりました。冬の何十年ぶりかの大雪にはところが折れそうになりましたが、周りに仲間がいる事で乗り越える事が出来ました。

最初は初期施設の責任者という立ち位置に戸惑い、宇都宮から那須に来て「こんなに厳しかったっけ？」とか「これくらいはいいんじゃない」なんて思いながら……。だけど自分が入寮した頃を思い出すと「そうだったなあ」と納得する部分があり、この厳しさややりづらさがあったから今の私があると初心に帰る事ができました。

那須ではStage1～Stage2を担っています。Stage1の期間は3ヶ月、Stage2の期間は5ヶ月になっていて、その他にテキストの進行状況と生活力指標が出来ているかどうかでStage移行を決めて行きます。那須での生活力指標は、Stage1はルールを守り、規則正しい生活を身につける。Stage2は1、割り当てられた役割を率先して行う。2、回復プログラムに積極的に参加する。3、新しい仲間の手助けをする。その他にロールモデルがあり各役割事に権利が増えて行き、それに伴い責任も重くなって行きます。

Stage1は基本的に薬物を使用して乱れてしまった生活習慣を見直す為にも自分の事を考えるプログラムになっていて、自分の事が出来ればStage2には上がって行ける様になっています。Stage2になると大抵のメンバーが役割を持つようになり新しい仲間の手助けや施設の作業や業務の手伝いをするようになります。今まで自分の事しか考えていないメンバーも役割を持つと考え方が変わって行き仲間の大切さや施設生活で自分が何をすべきかを理解し行動に移すようになります。那須の生活は基本的に厳しいし自由はなく、役割を持っているから自由かと言うとそうではありません。施設のルールの中で行動しその中で楽しみを見つけていくのもプログラムの一つと考えています。

今与えられた限られたもので楽しむ事が出来れば、きっと社会でも薬なしの生活を楽しめると私は考えています。

私自身も今年の4月でクリーンタイム5年を迎える事ができ「今日一日」何とか仲間のお陰でクリーンを積み重ねる事が出来ています。とても感謝しています。

刑務所を出てからダルクにつながり、そのダルクを退寮してまた薬を使い続け、どうにもならなくなり助けを求めてから5年7ヶ月。思い返すとその時から色んな仲間助けられてここに私がいると熟練そう思います。私たちには仲間の存在が大きくそしてその仲間が変わらずその場所で回復している事はとても安心だし心強い事なのです。

だから私はこの場所で変わらず回復し続け、いつまでも新しい仲間を歓迎し、帰ってくる仲間には「お帰り」と言ってあげたい。



受け入れる勇氣

アディクトのSi on

2回目のニュースレターとなる今回は、回復を志す前の那須時代とこれからの未来に向けての自分の考え方に焦点を当てて、書きたいと思う。

24歳の3月、僕は、茨城の精神病院から紹介された社会復帰施設の中で薬物を使用し、その結果強制退寮となり、まだ雪の残る那須の施設に入寮した。強制的に入寮させられた事もあり、施設の第一印象は最悪だった。もう、自分の人生は終わったと絶望したことを、今でも鮮明に覚えている。全て自分で招いた結果だったのだが、数年間の薬物乱用によって壊れた脳は、自分の正当化にしか機能せず、自ら犯した過ちに対する責任を果たす必要性を、否定することしかできなかった。

施設生活が始まってからも、協調性の欠片も無かった僕は、団体生活に馴染むことが出来なかったし、まず、僕の根本にあったのは、薬物使用のせいで、家族をはじめ自分を立ち直らせようと必死になってくれた周囲の人々を、裏切り苦しめた事実があるのに、自分の現実逃避を手助けしてくれた薬物を、何故、手放さなければならないのかという、理不尽な考え方だった。だから、入寮してから2ヵ月たった頃に覚えたブロンを、仲間を巻き込んで使い続け、回復とは真逆の方向に突き進んでいった。自分の存在理由を見つけられず、生きている実感が欲しくて、自らの手で自分を傷つけることも止められなかった。今思えば、異常だと思えるのだが、薬物しか信じられず、生きる希望も見失っていたその当時の僕には、生きている証を確認できる唯一の手段だった。

そんな僕に転機が訪れたのは、那須の初期施設から宇都宮の社会復帰施設への移動だった。そこでのプログラムや、共に歩んでくれる仲間の存在が僕に勇氣をくれ、薬物を使わずに生きる重要性を教えてくれた。

だが、3ヶ月前、仕事に対するMotivationの低下と、職場での人間関係のいき詰まりが原因で、処方薬を過剰摂取し、6年半築き上げたクリーンを失った。今、当時を振り返り考えてみると、仲間との分かれ合いやスポンサーシップ、施設プログラム、自助グループ等の、回復のツールを有効利用出来なかったこと、また、年単位のクリーンを保てていて薬物の欲求が表面上現われていなくても、精神の深い部分では、薬物の渴望は決して消えることのない<薬物依存症>であることを忘れ、傲慢になっていた自分が、リラプスに至る要因になったのだと思う。リラプスした結果、その当時働いていたコンビニを退職し、大学も休学して、施設プログラムを再度、学び直す事になった。

最初の数週間は、リラプスへの後悔と自責の念に囚われて、自暴自棄になっていた。自分の中でクリーンは、自己肯定感をフラットに保つ最大の武器だったからだ。仕事で得られた貯蓄を糧に、施設を自主退寮することも考えた。でも、そこで思い留まらせてくれたのは、今までの経験や育ってきた環境は違っていても、薬物の呪縛から解放されて、新しい生き方に向かうよう努力し続けたいと願う仲間と、いつも自分を見守ってくれている家族の存在だった。

そして今、3ヶ月間のプログラムを終え、就労活動をしながら、大学の勉強を再開するところまで歩み進めることが出来た。色々な面で自分を支え、配慮してくれた仲間と家族の励ましに、心から感謝している。今でも、この先Motivationを保ちながら信念をもって、勉強に取り組むことが出来るのか、また、新しい職場で、責任感や向上心をもって、仕事に励むことが出来るのか、将来への不安は消えることはない。けれども、共に歩んでくれる仲間や家族の存在があれば、たとえこれからの未来に苦難が待ち受けていようとも、諦めずに、薬物を使わずに生きていく自信が、今の自分にはある。だから、弱かった自分も受け入れて、思い描く希望の実現に、努力していこうと思う。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2014年10月15日発行 SSKO 増刊通巻第8794号

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2014年10月15日発行 SSKO 増刊通巻第8794号

2度目のクリーン

アルコール依存症のキントロウ

今回、2度目のニュースレターを書くことになり、私の一番苦手なことです。何を書くか考えながら書くことにします。

那須の施設で3ヶ月、那珂川CFで2年3か月、2年6か月のクリーンがありました。今年の2月19日にアルコールを飲んで、クリーンがなくなりました。考えてみれば仲間に関わったり、畑や田んぼのプログラムが嫌になり2月19日の朝に那珂川CFを出た解放感で自分は自由だと思いました。まだ午前11時なのにアルコールに手をだしたのです。

那珂川の生活では畑や田んぼをやれば良いと思っていました。12ステップもやっていないしNAミーティングに出ても話はしないでパスでした。NAのサービスなんかは面倒くさくてやりませんでした。こんな私ですから那珂川CFを出てから直ぐにアルコールを飲んだのです。2年6か月、施設のプログラムで何も学んでいなかったのが弱かったのです。自分自身、普段の私生活を不真面目に送っていたので、弱い所が出たと思います。アルコールを飲んで仲間迷惑を反省しました。

私は何か問題が出てくると「もう駄目だ！」と考えてしまい、最後に辿り着くところはアルコールです。2年6か月のクリーンがあっても依存症は出てきます。怖い病気です。甘くはありません。2度目のクリーンは本気で依存症と戦わなければなりません。

今は那須の施設で与えられた役割を真面目にやり、ミーティングでは話をしたり、仲間のお話を聞くようになりなした。

2度目のクリーンも7か月になりました。でも、2度目のクリーンは1回目とは違い本当に大変です。まだ7か月だから嫌なことがあると「アルコールをもうか？」と思ったり、「施設を出ようか？」と考え負けそうになります。その日その日で考えが違います。でも、施設に入って2年10か月、今はアルコールなしでも考えられるようになりました。アルコールなしで問題を考えるのは慣れていないので、本当に難しいことです。あまり考え過ぎると分からなくなるので考えるのは止めて、「今日一日を大切にすればいいのだ」と思えるようになりなした。前の施設のときは、プログラムが出来ない仲間大声で怒ったりもしました。今は、時間にゆとりがあるので自分自身に向き合うことができます。施設で生活していると簡単な事が出来ない仲間がいます。前の施設の時は、出来ない仲間「なんで？そんな事も出来ないんだ！」と自分の感情で怒っていました。でも、今の考えは「出来ない仲間がやっていることは、私が施設に来た頃の自分自身！」仲間は鏡です。最近は仲間「時間が経てば、誰でも出来るようになるからね！」と話すことも出来るようになりました。

施設に新しく入ってきた仲間の話をミーティングで聞くと自分が忘れていた事を思い出させてくれます。アルコールを止めることが「一番大切」だと！

アルコールに手を出して2年6か月のクリーンをなくして失ったものは沢山ありますが、2度目のクリーンで学んだことも沢山あります。

今は、那須の施設の仲間迷惑を掛けないようにして、プログラムで色々なことを学んで、一日も早く家族と会えるようになればと思います。

これからも色々な問題が出てくると思いますが、問題から逃げないで乗り切って正直に仲間と話し、心を開くことが出来るようになりたいです。

今は、サポートの役割を真面目にやり、「今日一日の考え」で良いと思っています。下手なニュースレターでごめんなさい。

那珂川CF収穫祭！



想い

アオ（リーダー）

みなさん、こんにちは。依存症のアオです。

私がダルクに繋がって1年3ヶ月が経ちました。正直こんなにクリーンが続けることが出来るとは思ってもいなかったです。1年経ったら家に帰ると言い続けてきました。1年経ったら家に帰れる、1年経ったらまた親と暮らせる、1年経ったら友達とも遊べる、昔と何一つ変わらない生活が出来ると。仕事をして、友達と遊んで、自分のベッドで寝れて、好きな時間にお風呂に入って、そんな自由な生活をするために1年間頑張り続けてきました。妄想は膨らむばかりでした。けど、だんだん1年が近づいてくるたびに帰れないんじゃないかなってという不安が出てきました。ずっと夢見てたことが叶わないんじゃないかなって。親に1年だけ頑張ってきたって伝えたあの日から、ずっとそれを目標にしていました。私にとって1年っていうものはすごく長く感じました。そして1年という日が来ました。6月20日私はダルクを出ました。忘れもしない6月20日。家に帰れると信じて。1年ぶりの親との再会「久しぶり」と声をかけた。親はなぜだか心配そうな顔をしていた。何でそんな顔するの？何で笑ってくれないの？何で悲しい顔するの？私の不安は募るばかりでした。何で喜んでくれないの？1年ぶりに会ったんだからそんな浮かない顔するなよって。迎えに来てくれた親の車に乗って私は言いたい事を全部言いました。ダルクに繋がってどんな思いをしたか、この1年間どんだけ頑張ってきたか、ずっと会いたかった、とか色々な感情をぶつけました。親は頷くだけ。一方通行な思い。何で何にも言わないの？親はどう思ってるの？親の口が開いた。「よく頑張ったね」そう私に言ってきてくれました。私は涙をぐっと堪えました。親の前では絶対に泣かないと思っていました。私はその親の一言で今までやってきたことが報われた気がしました。私はその言葉だけで充分でした。親の声は震えていました。きっと親も泣きたかったんだなって思いました。親の目には涙が浮かんでいました。「頑張らなくて良いんだよ」親は全てを悟ったように言ってきました。「もう少しだから。大丈夫。私達の事は心配しないで。ゆっくりでいいから回復をなささい。」と言われました。私は家に帰る気でいたのにいつの間にかダルクで頑張ろうって気持ちになりました。あんだけ帰ることを強く思っていたのに、あんだけ夢見ていたのに、親と会ってから気持ちが逆転しました。親の気持ちは家族再構築でした。私は、今度家族再構築を目指す事にしました。親は家族教室に5カ所も通っているみたいで、その事を聞いたら何だか自分も頑張らなきゃって言う風に思えてきました。最後、親にダルクに送って来てもらいました。車から降り親の顔を見ると涙をぐっとこらえている母の顔が見えました。私もぐっとこらえました。泣いちゃ駄目だ。親の前で泣いたら親が心配する。私は泣かずに笑顔でバイバイをしました。ダルクに帰ると感情がバーってなり狂うように泣きました。今まで溜め込んでた涙がいっぱい。これでよかったんだって思います。あんだけ家に帰ると言っていた自分が今ではそんな気持ちはありません。すごくすっきりしました。ダルクに帰って2日間は受け入れるのに時間は掛かりましたが、今では元気いっぱいです。私は1回帰って後悔はしていません。親に背中を押されて帰ってこれたので。今はダルクの生活を充実させてもらってます。私の目標は1年で帰る事ではなく、家族再構築を目指して頑張っています。今でもあの時親の言ったことは忘れません。それを励みに頑張りたいと思っています。今はゆっくり目の前の事をやって行きたいと思っています。あの日、親に会えた事話した事は一生忘れません。また昔みたいに生活をする事ができるように頑張り続けたいと思います



9月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ マサ、タマン Stage1～Stage2へ
- ・ ヤジ リーダー～チーフへ
- ・ 新しい仲間 カイト
- ・ カン那珂川から移動

那珂川 CF

- ・ メンバー～サポートへ
- ・ 新しい仲間 チビクロ、カッサン

宇都宮 OP

- ・ カククン リーダー～チーフへ
- ・ ミズ、ターキー就労へ

PP

- ・ 該当者無し

9月の献金・献品

(献金)小西憲様、精神保健福祉センター様、栃木県立岡本台病院様、箕輪隆光様、他匿名9名様

(献品)酒井裕子様、相馬順子様、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、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。
- ・ 使わなくなったパソコンあればお願ひします。
- ・ 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

- ・ 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
- ・ 皆様におかれましては、お体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉



農業始めました！

皆さん、こんにちは。最近また太りはじめた>< 薬物依存症のフルーチェです。
現在36才です。

初めてダルクに繋がったのが31才で、東京ダルクに入寮して2年4ヶ月、円満退寮しました。しかし入寮中に「退寮したら使おう。久しぶりのシャブは気持ちいいだろうなあ、きっと上手くコントロールできる。」と計画していました。退寮後に、わずか一ヶ月で乱用しました。しかしながら上手に使えず短期間の間にお金も使い果たして離脱症状に苦しみ大変な思いをしました。「ネタが悪かったから追跡被害妄想の症状などが出現して上手にコントロールできなかったんだ！」などと考えていました。そしてまた去年の7月に再度乱用。ネタは良かったものの、少しも上手にコントロールできず、苦しきから救急車を呼び警察の尿検査は拒否できたものの措置入院を命じられ約一ヶ月入院し、退院後に門前逮捕となりました。病院で取られた尿を差し押さえられてました。初めて留置所、拘置所、裁判を経験し、周りの家族や友人、仲間にも迷惑をかけました。初犯でしたので執行猶予をもらい再度東京ダルクにお世話になりましたが、うまくいきませんでした。仲間とお酒を飲んだり、危険ドラッグを使い、ついには仲間と揉めた挙句、入院し退院後いまの栃木ダルクにお世話になっています。去年のちょうどいまごろ措置入院をした病院でまいにち甲子園を見ていましたから、早いもので、もう一年が経つのですね。初期施設的那須から中後期の那珂川に移り、こちらでは農作業を中心のプログラムをしています。茄子の収穫がメインですが、朝の6時から頑張っていますよ！現在収穫のピークを迎えています。初めて農業を経験しましたが、これがまた奥が深い。まだ農業の一割も知らないんじゃないかなあ。まさか将来は農業で生計を立てることに！？なーんて。おかげで規則正しい生活と体力は身に付きました。掃除やキッチンもこなし、夜は自助グループに参加。もうすでにどのような環境でもクスリは上手に使えないことを知っているし、正当化や理由づけもしない。ダルクは卒業しても、クスリは使いたくないですね。刑務所だけは絶対に入りたくない。両親を泣かせたくない。栃木ダルクでは3stage、サルベーションという書き物をしたり、個人面談のプログラム、プレジャーでカラオケや温泉なんかも行ったりします。那珂川を卒業したら普通は宇都宮へ移動なのですが、わたし個人としては就労は東京と考えてますので東京ダルクへ施設移動の希望を出しています。他にも理由として家族が心配なので、家族の住む近くに住みたい。以前に働いていた会社でまた働きたい。東京の自助グループに参加したい。世話人のいるグループホームに住みたい。東京ダルクのそばに住みたい。スポンサー（相談できる先行く仲間）が欲しい。等々、クスリを使わない為の自己防衛にも余念がありません。いまは、仲間やスタッフにも恵まれ、わたしももう少ししたらスタッフの役割をすることになるのかもしれない。最近新しい仲間も増えたので、施設全体の雰囲気も変わりました。やっぱり、一人でも増えるとだいぶ変わりますね。話は変わりますが、このまえに群馬のレイブインマウンテン、北関東エリアのギャザリングに行っ

きました。どちらもたくさん楽しみました～！主催してくれた仲間、また参加した仲間
ありがとう～～！！関東エリアの仲間たちにも会えてとても嬉しかったです。ただ、女
子との接点があまりもてずに終わったので、それが非常に残念です。もっと喋りたかっ
た！女性の病気全開です>< 10月には芋煮会もあるそうなので、そちらも参加希望
しています。普段から抑圧した環境で生活しているので、イベントごとに出るのは楽し
みのひとつです。今後の人生に、一人でも多くの人の役に立てる人間になれたらと思っ
ています。片方の手は自分の為に。もう片方の手は他人の為に、と日々暮らしています。

九尾祭りにて！



施設報告

那須 TC（初期・断薬）16名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）12名
那珂川 CF（中後期・農作業）17名 ピースフルプレイス（女性）9名
計54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。