

活動予定

11月

- 1日 ソフトバレーボール大会
- 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 鬼怒川学院施設見学 真岡市立真岡中学校講演
- 18日 フットサル大会 再乱用防止教育事業県央
- 19日 宇都宮保護観察所 岡本台病院連絡会
- 20日 薬物依存症者家族のつどい
- 21日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 明徳会
再乱用防止教育事業県北
- 23日 岐阜ダルクフォーラム 宇都宮市福祉の祭典 ぽ・ぼ・ら
- 24日 岐阜ダルクフォーラム
- 25日 東京保護観察所プログラム
- 26日 岡本台ケースカンファレンス
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導

12月

- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 8日 東京保護観察所プログラム すまいる会
- 10日 再乱用防止教育事業県南
- 11日 黒羽刑務所薬物離脱指導 関東地方更生保護委員会施設見学
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 15日 岡本台病院プログラム
- 16日 再乱用防止教育事業県央
- 17日 宇都宮保護観察所プログラム

発行所

郵便番号一五七〇〇七三 東京都世田谷区砧六二二六二二
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

SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第139号(2014, 11, 1)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

相談件数の推移(栃木ダルク調べ)

薬物	2011年度	2012年度	2013年度
覚せい剤	50	35	2
アルコール	35	28	51
危険ドラッグ	10	10	10
その他(処方薬)	5	5	5

栃木ダルク・使用者調査

「命に関わる」「頭おかしくなる」
危険ドラッグ怖さ痛感

危険ドラッグ乱用からの脱却を目指している人に、危険ドラッグをやめたいと思った理由を聞いたところ、「命に関わる」「頭がおかしくなる」と、命の危機を挙げた回答が最も多かったことが1日までに、薬物依存からの回復支援に取り組む栃木ダルクの調査で分かった。栗坪千明理事長は、「使用者本人が、身体的な危機によってやめる必要を感じているのが危険ドラッグの特徴といえる」と分析。危険ドラッグの使用が原因と疑われる死者が全国で相次ぐ中、その恐ろしさがあらためて浮き彫りになった。

調査は、危険ドラッグの使用が理由で入所した16人が最も多く6人に上り、覚せい剤(男性12人、女性4人)を常用している人に多い「経済的な問題」は3人、「こわい」「怖い」「怖い」などの回答は1人だった。

入所後の思いを自由に記述してもらった欄でも、「死ななくて良かった」「危険な薬だと身にしまった」「使っていた頃に戻りたくない」など、命の危険を認識した内容が目立った。

他の薬物との違い(複数回答)は「意識がなくなる」が最も多く7人、次いで「効果が毎回違う」6人、「すくなくなる」「気持ち悪くなる」などが各1人と続いた。

使用理由は5人が「手に入れやすい」と回答。「安い」「4人」「効果が強い」「3人と続き、「捕まらない」「2人だった。栗坪理事長は「捕まらないから(違法薬物から)切り替えた」として推測が見事に外れた」とした上で、入手経路の一つにネット購入を挙げ、規制の難しさを指摘する。

大半が複数の薬物の一つとして使用していたが、大栗坪理事長は「その代替としての側面が強かった。栃木ダルクによると、危険ドラッグに関する相談は2011年度には2件だったが、12年度に28件、13年度は51件と急増。これに伴い入所者も年々増え、回復支援が急務となっている。栗坪理事長は「依存性は決して低くない。回復支援の充実とともに、使用者に早期介入できる仕組みを国が整備することが必要だ」と訴える。

下野新聞
しもつけ
発行所 宇都宮市昭和1丁目4番11号

(平成26年) 11月2日(日曜日)

2014年11月2日掲載 下野新聞 紙面より抜粋記事

回復支援部というところ

回復支援部長　栃原晋太郎

朝晩の寒さを感じるようになってきましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私は風邪のような鬱のようなもさとした感覚の中で余りものを感じないように、まあこれはこれでちょうど良いんだと言い聞かせながら日々を過ごしています。その具合の悪さの一員はインフルエンザの予防接種にありそうです。もともと尖った物や痛いものが嫌いで、覚醒剤仲間からどれだけ上手い文句で誘われても注射では使わなかったのに、娘が生まれてから彼女にインフルエンザをうつさないって目的で毎年の注射を受け入れるようになりました。尖った物は痛そうで嫌だって 40 歳にもなって避け続ける人ですから、インフルエンザウイルスが予防接種の時に少しでも身体に入るんだって本当かどうか分からない話を耳にただけで何だか身体が重たくなってきます。口がはっきり開かなくなる症状もありますね。思い込みは恐ろしいです。さて本題に入ります。今回も 5 ヶ月ぶりにニュースレターを書かせてもらいます。毎回題材が豊富にある訳でもなく、多くは Facebook で自分にも回りにも報告が済んでしまっているのも目新しいことはありませんが、少しお付き合いください。

今年の 3 月までやっていた施設部というところから回復支援部に所属が変わって、私の活動内容は大きく変わりました。今までは男性 3 施設の施設長から報告を聞いて、ああでもないこおでもない文句を言うのが役目でしたが今では出前プログラムが中心になっています。栃木県内の 2 刑務所でプログラムを行っています、そのうちの喜連川社会復帰促進センターには毎週通い続けています。東京や宇都宮の保護観察所でも、県内の精神科病院内でもスマーブをやっています。テキスト形式のプログラムに対してアレルギーを持っていた数年前の自分からは想像もつかないですね。学校講演や施設見学などもありますし、薬務課や精神保健福祉センター、県立病院と行っている覚醒剤事犯の初犯執行猶予者向けプログラムなど活動範囲は年々広がっています。私だけでやれる範囲はとうに越えているので職員全員で分業させてもらっていますが、一人一人がやり甲斐を感じられたら、その結果として栃木ダルクの活動が地域に受け入れられる事が出来たらと思っています。

その中でも今回は刑務所で行っているプログラムについて書きたいと思いますが、黒羽刑務所でプログラムに関わらせてもらえるようになってから 10 年になりました。ダルクミーティングのような形で実施していたのは最初の 1 年くらいでしょうか。その後は認知行動療法を用いたプログラムを行っています。刑務所で教育に関わらせてもらっている年数が重なるにつれて、公的機関や地域から受け入れられる事が増えていきました。

刑務所の中でも年々変化があります。刑務官の人達にダルクという活動を理解してもらってからは、何だか味方が増えたような感覚になりましたし、教育という枠自体が重く扱われるようになった気もします。今ではダルクや NA への偏見が一番強いのは受刑者かもしれません。

グループワークがグループとして成立するようになってもお刑務所でのプログラムが効果を生みにくい理由がいくつかあります。使えない環境の中にいるので欲求を感じにくいこと。コマ数が少なく心や想いを広げた後に確認する時間が足りないこと。回復モデルとの出会いが限られていること。刑務所だけで完結するプログラムをファシリテーターが目指してしまうこと、などなど。ただ一番は刑務所という環境が受刑者という括りで人を扱わせるので、馬鹿にしたり自分が信じられていない事を教育として伝えるだけになってしまっていることでしょうか。受刑者だけではなく実施者だけでもなく、関わっている全ての人が人生中の大切な時間を使って行っているプログラムです。せっかくだから回復のきっかけになるような物を作っていきたいですね。



那珂川 CF 収穫祭



那須フレジャーゴルフ



那須 TC では、おかげさまで井戸の掘削工事がはじまりました。



いままでの私

フジ（メンバー）

初めまして。依存症のフジです。

私が初めて薬物を使い始めたのは、16 歳の時です。最初は市販薬の痛み止めでした。錠剤をたくさん飲むと頭がボーッとしてきて、それが良くて飲むようになってしまったのです。それをしばらく飲んでいました。25 歳の頃まで飲んでいました。25 歳の頃、お店にきたお客さんが覚せい剤を持って来たので最初は断ったのですが、何度も進められて興味もあったので、覚せい剤をやってしまいました。最初は頭がスーッとし、体がスッキリしたような気持ちになりました。

それから、しばらくは覚せい剤に夢中になってしまいました。それでもお客さんが持って来なければやる事が出来ないのです、お客さんが来るまでは、やりたいけどやれない日々が続きました。それでも来てくれると、そのお客さんと一緒にやっていました。その頃には、お客さんではなくて「彼氏」「彼女」の関係になっていました。私が今まで居たお店を辞めて、一緒に生活をするようになりました。一緒に生活を始めたのですが、より一緒に生活をしたいとは思わなかったのです、長くは続きませんでした。その生活が終わってしまったので、覚せい剤も止めることが出来ました。その彼氏とは別れ、別のお店で働くことにしました。そこは自分が居た場所とはかなり離れたところで地方の住み込みのところを探していくことに決めました。住み込み場所は、今でいうキャバクラみたいなお店でした。

働いていた子が市販の眠剤を飲んでいたので、私も昔飲んでいた事があったので、また眠剤に手を出してしまいました。

飲んで頭がボーッとした中で、お客さんの相手をしていました。それでも、その子の薬は私が預かり管理をしていました。しばらくお店で働いていると、また覚せい剤を持ったお客さんがいて進めてきました。何故か顔を見ると覚せい剤をやっていた事が分かるらしく、盛んに進めてきました。私も嫌いな方ではないので、やっていました。持って来てくれた時は覚せい剤をやっていたのですが、来ない時はやれませんでした。

薬があればやり続けたいと思っていたところに、彼氏の友達が女の子を探しているということを知り、その友達が私のところに訪ねて来ました。そこで話しをし、女の子がいなかったのが私が一緒に来ることになってしまいました。私が連れてこられたところは、芸者置屋というところでした。私は来るときに一銭も持って来なかったのが、連れて来た人に1万円をもらい、下着等を買いました。そこは住み込みで良いと言うので住み込みで働くことになりました。芸者というのは、朝10時から夜の12時頃まで着物を着てお酌をしたり、話しをしたりする仕事でした。

何年か経って彼氏になっていたのも、お母さんが「近所にみっともない」と言って一緒にいることを許してくれたので一緒にになりました。そのとき、子供を妊娠していることがわかったので、子供を産む事に決めました。子供が生まれ、男の子だと分かり嬉しかったです。子供が6歳になった頃、主人が亡くなりました。亡くなった後しばらくは親の元に居たのですが、色々なことがあり家を出ることになりました。子供と2人で姉の近くに行くことになりました。

子供が喘息だったので地方の病院に入院したり、色々な病院に行ったりしました。今は35歳になり嫁も孫もいて幸せに生活をしていましたが、昨年の8月頃姉のマンションで掃除をしていたとき売人の人がマンションに入って来たので、ふざけて「無いの？」と言ったら出してくれたので、また覚せい剤を使用してしまいました。家族に知られ、止めるのに施設に繋がりました。

第二の人生

依存症のアツ

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。依存症のアツです。私は覚醒剤の依存症です。初めに覚醒剤を使用した経緯をお話したいと思います。私が初めて覚醒剤を使用したのは母親の死と妻との離婚の寂しさを紛らわすために47歳の時に使用したのです。少し遅咲きなのですが。覚醒剤自体は知っていたし。組織の仲間からいつでも入手ができたし、気持ちが良いともきいてもいました。しかし手を出す気はさらさらありませんでした。しかし、母の死と妻との離婚で寂しさのあまり自暴自棄になっていた私を見て、知り合いの女性から「寂しさを紛らわしたら」と言われ始めて使用したのです。その時からその女性との付き合いが始まり同棲もするようになりました。自隕的な生活がスタートした訳です。その結果というのがお決まりの警察にお世話になり刑務所行きが待っていると言うものでした。正直今でもその時の快感は忘れられませんし、SEXの時の気持ちよさは口では到底表すことができませんし、脳裏に焼きついています。

次はダルクとどのようなつながったのかをお話したいと思います。ダルクの施設のことは刑務所の覚醒剤教育やテレビの中で数回見たり聞いたりしていました。その内容は色々な依存症の方が苦しみを分かち合ったり、悩んだりして改善していく施設なのは認識していましたが、自分自身には関係のないところだとも考えていました。ですが、恥ずかしい話なのですが、刑務所の出入りを数回続ける内に家族や親類とは疎遠になってしまい帰る場所がなく、緊急保護を頼りに保護観察所にいき保護会を希望しましたが保護会が一杯という理由で断られてしまいました。私がかかりして下を向いていたら保護会は駄目だけあなたにあってい場所があるよと言われたのがダルクという施設でした。しかしダルクという名称に違和感がありました。「俺は依存症じゃねー」と強がって保護観察所の方にだいぶごねました。少し考えてみますと言ってその場から逃げるように去りましたが、帰る所もないし、4日間さまよっている間、とうとう仲間に電話をしてしまいました。出所祝に一発決めればと言われたのですが「ん、俺は本当は薬物依存症じゃないのか」と気がつき、思いとどまりました。最終的には実家に相談に行きました。実兄と友達たちと長い時間を掛け話し合い、結果ダルクで1年間頑張つて来いと言われました。息子達にも親父が頑張れば、刑務所には迎えに行かないけれどもダルクには必ず迎えに行くと言われました。今までは息子の嫁にも孫にも会わせてもらえなかったのですが、今回初めて嫁と孫に会わせてもらったのです。その時に嫁が「お父さん頑張つて」。孫にも「お爺ちゃん」と呼ばれた事が今でも脳裏に焼付いています。ウルウルしてしまいましたよ！その時自分の気持ちを整理しダルクで依存症を治そうと腹を決めたのです。そして今年の夏に那珂川に通じたのです。初めはどんな仲間がいるかどんな場所か不安と戸惑いを感じながらリビングにはいり自己紹介をしました。一人一人に挨拶をしたところ仲間の方々は暖かく迎えてくれました。その時この仲間たちとは苦楽を共に分かち合えると信じ頑張るぞと決意をしたのです。

那珂川の生活は農作業が主でナスの収穫、ヘタ取り、ブドウの水やりとやらで、薬物の事を考える暇がありません。その他にも温泉や映画を観たりしてプログラムを楽しんでいます。NAやダルクミーティングで仲間の話を聞き話したな私も出来るだけ多くの事を語るようにしています。これから来る新しい仲間に優しく、時には分からない事を教えられるような人格を持ちたいと思い日々精進したいと思っています。自分ごとですみませんが、もし許可が出たらセクレタリーをやらせて頂きたいと思っています。自分の話は終わりますが、自分も含めて仲間たちも一日も長くクリーンを保つ事を祈りたいと思います。

普通な感じ

はちまる

こんにちは依存症のはちまるです。前回ニュースレターを書かせてもらってから、両親にあったり、仕事についたり、色んな変化があったので書かせてもらおうと思います。

青春時代は友達は少なかったです。人とあんまり関わらないように、関わらないようにようにひっそり生きるようになりました。仕事ではほとんど無口。気づいたらお酒にどっぷりでして、飲み方がひどくなってから 3 年ぐらいで生活できなくなりました。会社もばっくれて着信拒否しまくりで、カーテンを閉め切り、ピンポンにドキドキしながら当時の奥さんと生まれたばかりの女の子 3 人で暮らしていました。もうなんか上手くいなくて精神的に追い詰められて動悸がしたり死にたくなってきました。医者に行ったら依存症だからあなたはお酒をやめなさい、親にはあの子が死にたいならもう死ぬしかないでしょう、もう巻き込まれて生活するのはやめて突き放しましょうと話したそうです。当時の自分にはもう絶望で、自暴自棄になり睡眠薬をたくさん飲んだりして救急車に沢山のりました。白い部屋で目覚めたときにも絶望でその度に親が泣いて相手をしてくれました。小さな子どもを抱えていてこの子のためにもって、もう限界でした。苦しい時に苦しいと言えない。ほんとに自分が苦しんでいるか自分でも分らない。不思議な人間に育った自分には居場所が病院しかありませんでしたね。

医者の勧めでダルクをすすめられました。第一印象は怖かったですね、でもみんな笑ってましたね。不思議な人達だなあって。入って 2 日ぐらいで動揺して泣きましたね、仲間に聞きました、もう行くところないんですか？って。う～ん、ないね（笑）みたいな。うわああああってなって一週間ぐらいで突発的に家に走って帰りました。鍵がかかっていたので、洗面所から侵入してとりあえず食パンをたべました。パンをつまみつつ、ふんふんふ～んでネットしてたらハイエースがぶるるーんて来ました。やつら早いし、って思いました。すぐに取り組み合いの乱闘騒ぎになり、「ここはハチマルの家じゃないんじゃない？」「う、うるさいいい！！！」って大変でした。（というか、ごめんなさい。）

一通り終わった頃、思いついたのが自殺でした。でも浅はかだったのか、完全に閉めっ切ってストーブががんがんにたいても翌朝暑くて起きただけでした。そしてハイエースに乗ってダルクに帰りました。その途中当時の施設長が三ツ矢サイダーをおごってくれて、すごく嬉しかったです。初めて優しさが嬉しく感じました。

その後も色んな事がありました。入寮して 6 カ月ぐらいで宇都宮来た時には近くのコンビニでそこらじゅうの風俗に求人電話掛けまわったり、アホくさくて咳止めしてみたり、もう精神的にもってかれてリストカットしてみたり。色んな人に助けてもらいました。

なんか那珂川の農業施設に移動したら元気になった気がします。やっぱり色々難しく考えちゃう自分には体使ったりするのがあってみたいです。

日差しを浴びて一汗かいて一って。そこで人に相談したりヘラヘラしてるうちに自分の趣味嗜好が変わってきた感じがします。なんかこういうスタイルもありかなって。正直な話、仲間とラーメン食いに行って「うまあ」とか言ったり、みんなでエレクトロで踊って「ふおお！！」とかしてたら、なんだかしれませんが今の自分になってました。嫌なこともありますけど楽しいことも、ちらほら出てきました。多分いろいろな事を試してきたんだと思いますがテンションがあがる機会がいっぱいできました。多分青春時代よりは間違いなく充実してます。

いまは障害者手帳をもらっていて、ハウスクリーニングの会社で働いています。家族でやっている会社で、時に厳しく時に優しく、みんなの姿を見ていると自分ももっと自由でいいんだなと感じるようになりました。がんじがらめで、苦しむのはやっぱり大変ですね。

10月にステップアップした仲間

那須 TC

・新しい仲間 ミツチャン

那珂川 CF

・シゲ メンバー～サポート・車両係へ

・新しい仲間 ヤマト

宇都宮 OP

・ヤマチャン那珂川から移動

サポート～リーダーへ

・シオン 就労へ

PP

・該当者無し

10 月の献金・献品

（献金）カトリック筑波教会ボランティアグループ様、他匿名 5 名様

（献品）井上キクヨ様、フードバンク宇都宮様、他匿名 5 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いします。
- ・使わなくなったパソコンあればお願いします。
- ・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 から、タオルがありましたら献品していただけると助かります。

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

トモ再び

依存症のトモ

依存症のトモです。施設生活5年になります。色々悪さをして栃木に来て2年になります。思えばこの5年間色々なことがありました。最初につながったのは藤岡のダルクでした。その頃の私は藤岡のダルクの問題児で、暴力や暴言の絶えない日々でした。ちょっとした問題が起きるとすぐ嫌になり逃げ出しました。藤岡のダルクを計18回も逃げ出しました。薬物を使いたいと思うと何度も飛び出して、解放感を味わい、使っては戻るという事の繰り返しでした。藤岡では威張って生きてきました。どんどん孤立していき居場所がなくなり、飛び出すことで現実逃避していました。しかし問題は解決するどころかさらに大きくなる一方でした。その頃は回復ができないと強く思いました。藤岡では最後に、仲の良い仲間と二人で逃げ出しました。しかし、お金も行く当てもなく、その上に処方も飲まずにいたのでおかしくなり警察に保護されました。その時私はどうにもならないことを思い知らされましたが、再びダルクでの生活を送るということが嫌で仕方ありませんでした。

藤岡で最終的に、施設長から栃木ダルクへ行くように提案というか強制されました。私は栃木ダルクに来ましたが、手の震えや精神的に参ってしまい、いつもどこかで逃げ出してやると思っていました。そういった考えではうまくいくはずもなく、時にはスタッフともけんかになり、包丁を持ち出して騒ぎを起こす事もありました。藤岡にいた頃と何も変わらなく、栃木でも4回逃げ出してしまいました。そんな私に厳しく言ってくれる仲間もいて、最初は反発することしかできませんでしたが、次第に少しずつ受け入れられるようになっていきました。最初はやらなかった作業も後に少しずつやるようになりました。

時にはけんかをしたり口論したりしましたが、少しずつ感情のコントロールができるようになりました。徐々に仲間からの信頼を得られるようになり役割を与えられるようになりました。与えられた役割に責任を持って取り組んでいましたが、そのことがプレッシャーとなりストレスがたまりました。最後に逃げ出した時は、そのストレスをうまく発散できず仲間ともうまくいけなくなり、薬を使う事が頭をよぎり、衝動的に施設の車を盗み施設を飛び出しました。そのまま薬を手に入れようと地元の友達に連絡し、地元に向かいしました。しかし警察に止められ薬を使う一歩手前で保護されました。これが私にとってハイパーパワーだったのか分かりませんが、薬を使うまでには至りませんでした。そして再び施設に戻りました。

施設に戻ると、仲間に合わせる顔も無いと思っていましたがこんな私を心配してくれる仲間もいました。それを見て私はこのままではいけないと思い、変わりたいと思いました。

那須の施設に移動して最初の頃は、精神的に不安定だったこともあり、はじめは仲間とけんかしてしまうこともありました。逆に仲間のけんかを止めたりして、周りのことを少しは考えられるようになりました。



思えば私はこの5年間の施設生活の中で自己中心的に生きてきて暴力で自分を正当化し、施設を飛び出すことで問題から逃げてきました。合計22回施設から逃げ出してやっと自分の性格上の欠点を変えていかなくてはいけないと思いました。最初は嫌で仕方なかった施設生活も今では前向きに考えられるようになりました。そして今では自分の居場所作りができるようになりました。今まで私は自分の居場所を自分で壊してきました。しかし今の自分の居場所をもう失くしたくありません。その為に自分が何をしたら良いかと考えると「今日一日」を続けることが、私にとって必要なことであり私が今できることです。続けることで自分が変われるのではないかと考えています。先のことは分かりませんが自分のプログラムを信じて仲間と共に回復していきたいと思っています。

光星祭にて。。。マメゾン光星でお好み焼

販売と駐車場係のボランティア



お好み焼き職人・・・



イケメン販売員と・・・

ちょっと脱輪しても、仲間と力を合わせれば・・・



施設報告

那須 TC（初期・断薬）14名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）10名
那珂川 CF（中後期・農作業）16名 ピースフルプレイス（女性）9名
計49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。