

活動予定

12 月

- 2 日 J-MARPP
- 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
- 9 日 J-MARPP 榛名女子学園ミーティング
- 10 日 再乱用防止教育事業県南 勉強会 薬物乱用防止出張教育打ち合わせ
- 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 岡本台プログラム
- 12 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 榛名学園研究授業
- 13 日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 次世代フォーラム講演
- 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 J-MARRP（榛名学園）
- 17 日 宇都宮保護観察所プログラム 施設見学 明徳会
- 18 日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 19 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導薬物乱用防止指導員研修会
再乱用防止教育事業県北
- 20 日 再乱用防止教育事業県央
- 21 日 那須町チャリティーコンサート（カホン演奏）
- 22 日 東京保護観察所プログラム
- 25 日 学童保育にこにこクラブ（カホン演奏）
- 26 日 餅つき（那珂川 C F）

1 月

- 14 日 再乱用防止教育事業県央
- 16 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央
- 17 日 家族教室 1330 再乱用防止教育事業県央
- 19 日 岡本台病院プログラム
- 20 日 黒羽刑務所薬物離脱指導 再乱用防止教育事業県央 榛名女子学園ミーティング
- 21 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 22 日 勉強会
- 23 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 明徳会
- 24 日 女性の健康（講演）
- 26 日 東京保護観察所プログラム
- 28 日 那須烏山更生保護司研修会
- 30 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

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



～執行猶予時の介入～

◆断薬を続けるサポート

Be! 2013 12 月増刊号 22 掲載

09 年から始まった、栃木県薬物依存症対策推進委員会による初犯執行猶予者への「再乱用防止教育事業」は、次のような流れになっています。

- ・対象者が出たら警察署から薬務課に連絡が行き、麻薬取締官が面談。プログラムの説明をし、参加の意志があれば契約を結ぶ。
- ・釈放された後、ダルクが実施している T-DARPP（下段コラム）という 10 回 1 クールのプログラムに月に 1～3 回通う。
- ・断薬継続のモチベーションの維持を目的として、任意の尿検査も県精神保健福祉センターで行なう。

この事業を開始するにあたり、大きな課題になったのは、取締機関である薬務課とダルクとの考え方の違いをどのように埋めていくかでした。しかし「依存症からの回復にこの事業は必要であり、今の日本にとっては画期的なことである」という意見は一致していたので、とにかく始めることが大事であると判断し、考え方の溝は実施する中で調整していくことになりました。

再発についての認識や対応についても、協議に協議を重ね、現在は「本人の回復にとって何が大事であるのかに重点をおいた対応をすること」を一致項目としています。

たとえば薬務課では当初、このプログラムを 1 クール終えれば対象者は回復すると考えていました。1 クール参加しても「使ってしまうかもしれない」という不安を示した人がいたとき、それを「よくない」ととらえたのです。ところが私たちにしてみれば、不安を持つのは自覚が進んでいる証拠なので、むしろ大歓迎です。そのことを丁寧に説明し、「もう 1 クール参加できるようにしませんか」と提案したところ、OK が出ました。

そうして何クールか参加した人が、グループの中でファシリテーターになったケースもあります。回復した人が今苦しんでいる人の手助けをするという、自助のダイナミクスがここでも起きているのです。ただ 1 つ個人的にジレンマがあるのは、プログラムがここで完結してしまうため、自助グループにつながりにくいことです。

次号に続く

【SMARPP/J-MARPP/T-DARRP】

2008 年に松本俊彦氏らによって開発された、薬物依存のための認知行動療法プログラム。アメリカの Matrix Model を参考にしている。SMARPP をもとに、少年院向けの J-MARPP が開発されたほか、全国の機関で独自に SMARPP を参考にしたプログラムが開発されている。T-DARPP は栃木ダルク版。

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 12 月 18 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 8848 号

スポーツの秋を満喫しました。

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 12 月 18 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 8848 号

仕事として

事務長 山口 徹

いつも大変お世話になっております。

毎回、書いていますが寒さが苦手な私としては厳しい季節になってきました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、栃木ダルクの本部という部署が出来て 1 年が過ぎましたが大変です。今までなかった部署なのでまず、何からやれば良いのかも分からないし 4 施設との連絡調整や管理なんて言われてもって感じでやっています。それに、1 番イヤだったのが言いづらいことも言わなければならないことです。最初の頃は、言う度に囚われていましたが徐々に考え方が変わってきました。もう、仕事なんだ！と思うようにしました。ま、当たり前のことなんですけどね。薬を使い続けながらも仕事をやっていたのが、少しは役にたっているのかもしれないのと私が入寮中に那須の施設長だったノリさんと代表に厳しく、しつこく接してもらったので今があると思っています。

本当にいろいろありました。何回もスベって研修をやり直したり、減俸になったりしながらもやってこれて良かったです。

ダルクって自分の問題を出しても良いところなんだからいっばいだして後悔したり、囚われたり、キレたり、ふてくされたりしながら自分の問題と向き合って必要と思ったら変えていけばいいですよね。私自身も感情の出し方に問題がありました。このままだと変わらないなあ、と考えるようになり相談をしたところアサーティブという感情表現方法があることを知り読んでみたら今の自分に必要なことが書いてありました。この、感情表現を意識しはじめてから 3 年くらい経っていますが、キレたりしてしまうことがあります。それはそれでいいや！と思っています。

でも、何が原因だったか、違う対応は出来なかったか、次はこんなふうに対応しようと考えようとしています。問題をそのまま放置しないで一つ一つ解決していきます。

施設の出来事だと、今年度の修了生が今の時点で 5 名出ています。修了していくにも色々な形がありますが、途中退寮しないで最後までプログラムをやりきって社会復帰して行ってほしいです。今後、考えて行かなくちゃならないのが社会復帰したあとのケアをどうしていくかということも考えて行かなければならないと思っています。私も含めて寂しがりだからいきなり一人暮らしになると孤独感いっぱいになってしまうから心配ですしね。そんなときに気軽に連絡をしてこれる環境を作っていきたいと思っています。

皆様、今年も本当にお世話になりました。
来年もどうかよろしく御願いたします。



ソフトボール

ソフトバレー

フットサル

食欲の秋…

依存症を乗り越えて

依存症　ヤマチャン

アルコール依存症と医者から言われて　すでに２０年以上がたってしまった。思えば遠くに来たものだ。生まれは西の方なので、宇都宮で生活していようとは、不思議な感じがする。１８歳で親元を離れ、東京での一人暮らしを始めた。それと同時に、アルコールとの付き合いがはいまった。学生の身分でありながら酒が飲めるとは、今思うと親に感謝しているが、卒業の頃にはいっぱしの大酒飲みになっていた。最初の頃には、酒の飲み方も分からなかったが、だんだんと酔うという感じも学習効果を発揮し始めた。本格的に飲みはじめたのは、働きはじめて給料をもらいだしてからだと思う。それでも酒と仕事とのバランスがとれている間は問題はなく、酒はいいものであり、楽しいものであり、自分の生活の一部であったような気がする。しかし、問題はその一部の割合が確実に広がっていったことだろう。控えめでおとなしいものが、あつかましく、横暴なものに変化していった。人間にたとえれば、ウブでかわいい女の子が、なれなれしいじゃじゃ馬女に変わっていくようなものだ。

ところで、振り返ってみれば３０才をすぎる頃までは、比較的順調な生活が続いていたような気がする。仕事の面でも大酒飲みではあったが、なんとか管理職にも登用された。この頃から、朝から酒を飲むようになり、御多分にもれず、肝機能障害、無断欠勤、ブラックアウト、かくれ飲み、と言うようにアル中の王道をひたすら歩むこととなり、めでたく『出社に及ばず』　という結果になってしまった。しかし、今ではこの事は重荷には感じておらず、現在までは跡を引いていない。いろいろやってはみだし、悔いは残していない。要するに、一人だけでできることはやってみた。酒をやめようとはしていたが、そのやり方がまちがっていただけだと思っている。探せば見つかるが、その探し方がまちがっていただけとも言える。一人だけでやろうとした事、これが一番のまちがいだろう。依存症からの回復は、人間性のとりもどしとイコールだと考えている。他人の介入をゆるさない現役のアル中としては、他人を認めて、信じて、お任せすることはできない。他人とのかかわりをきらい、独断専行を得意としていたサラリーマンとしては、非常識な奇人変人として、結果的に、だれにも相手にされなくなった。酒をのむ飲まないの問題ではなくて、やはり、シラフの時の人間性の問題だと考える。いい悪いの問題でもなく、あるがままの自分、人格というような現実の土台の上に飲酒問題がそびえ立っているような気がする。無理やり断酒しても長続きしない理由もここにあるように感じている。

さらに、規則正しい生活だの、ミーティングだの、プログラムだのと、自分の気持ちにあわないこととなると、これはもういけない。やるだけムダ、自分にはムリ、だからヤメタ。自分の感情に正直なると、最初から何もやらないのが正解だろう。しかし、日常生活とはこんなもので、それほど、ビックリしたり、胸キュンとしたり、熱い思いをすることは、滅多にあるものではない。滅多にないことをことさら誇張し、増幅してしまう傾向があるのも事実だろう。だからこそ、単調で味気ないと自分が感じてしまう日常生活の中で、飲酒問題という明確で修復可能な形で自分の問題を表現できたともいうことができる。欲求がなくなるわけではないので、バカバカしいと思いながらも、ちょっと寂しいと感じながらもあきらめなくて生活していくことはできる。ふりかえってみれば、絶望しながらもしつこく酒を追いかけていた過去がある。現在もズッコケながら生活している。未来はどうか。まだ起こりもしないことを自分勝手に思い描いて身動きとれない状態だ。本来、人は、搾取や排除の対象ではない。そのままでこの世にいてもかまわない。もっといきいきと生活してもゆるされる。そんな気がする。

依存症のＴＫ　その２

危険ドラッグ依存　ＴＫ

５月に一年のクリーンバースデイを祝ってもらってから、気が付いてみればもう半年が経過してしまいました。施設生活も１年半を超え、スタッフとしても８ヶ月を超えるに至りました。施設に入寮する前や入寮した当初と比べると生活もだいぶ変化しました。施設に入寮する直前の生活という、実家で暮らしていて、脱法ハーブを使っては瞑想したり、音楽を聴いたり、ゲームをやったりすることを楽しむ毎日の繰り返しでした。その頃は楽しかったという気持ちも正直なところですが、その反面、効果が切れてくると離脱症状で気分が落ち込んだり、落ち着かなくなったりし、苦しくて仕方がなくなり、どうしてもまたハーブを使いたくなって、お店に買いに行くことの繰り返しでした。お店に買いに行くと、家まで我慢できずにその帰り道で吸っていました。ある時は、ハーブを使うのが数か月ぶりだったからか、それともハーブが強くなっていたのか、帰り道の公園で吸ったら意識を失ってしまい救急車で病院に運ばれるという事故を起こしてしまいました。病院に駆け付けた両親の心配そうな表情は今でも忘れられません。しかし、そういった事故を起こしても薬を一度使ってしまうとやめるのが辛くなり、懲りずにまた使っていました。当然両親は何度もやめさせようとしたのですが、ハーブの楽しさと離脱症状の辛さから私自身はやめようとはせず使い続けていました。ハーブを使うと幻覚が見えることがあったのですが、あまり気にせず使い続けていました。しかし、そういった危険な薬物をいつまでも使い続けることはできず、最終的には恐ろしい幻聴が聞こえたり、何人もの人の顔が見えたり、自分が攻撃されているような被害妄想が起きておかしくなり、両親が心配して精神病院に連れて行ってくれ、即刻入院することになりました。

精神病院に入院して統合失調症と薬物の依存症だということを診断され、ダルクのことを紹介されて入寮することになりました。入寮した当初は、病院で処方されていた薬の副作用が強く出てしまい、食事がのどを通らず、全身や手足の震え、よだれが止まらずとても苦しみました。また、私は事故で片足を失い義足なのですが、食事が食べられなかったため急に足が痩せてしまい義足が合わなくなって、歩くことが困難になってしまいました。それで完全に行き詰ってしまい、退寮を申し出て、親とも話をさせてもらったのですが受け入れてもらえず途方にくれました。この時の苦しかった記憶は今でも忘れることが出来ません。結局、施設長の判断で入院することになり、施設に入ってわずか１ヶ月でまた精神病院に入院することになりました。２ヶ月の入院生活で十分処方の調整ができ副作用がおさまリ、また食事もとれるようになって再び義足で歩けるようになり、退院して再び施設での生活がはじまりました。このように施設生活の最初はとても大変でした。

施設に入ってからしばらく何もやる気が起きずプログラムの時間以外は寝てばかりの生活を送っていましたが、今年の２月の末に研修スタッフとなってからは、プログラムの司会、ミーティングの書記、事務用品の発注、月一回のプレジャーの計画などの役割が与えられるようになり大きく変わりました。また車の運転をして仲間と食材や生活必需品を買いに行ったり、仲間を病院に連れて行ったりもしていることも活動の幅が大きく広がった点です。他のリーダーと比べると地味な業務が多いのですが縁の下力持ち的な業務もあり責任感をもってやっています。もともとは仕事もしていたし一人暮らしもしていました。事故で足を失ってからは何もやる気が起きず家で薬を使ってばかりの生活だったので、家にいた頃とは比べることが出来ないくらい生活の質が大きく向上しました。将来的には社会復帰を目指しているのでこれからも頑張っていきたいと思います。

薬と私

マユミ（サポート）

初めてニュースレターを書かせてもらう薬物依存症のマユミです。私がダルクに 2 ヶ月が経ちました。私が薬物をやったきっかけは友達の彼氏がいきなり出してやり始めました。病院以外で注射されるのは初めてだったからすごい怖かったしドキドキしたけど薬が体の中に入ったら世界が違く見えて体は軽くなってすごく楽しくてそれから使うようになりました。自分で買う事はなかったからどこから買ってくるのかすごい気になっていたけど別に自分でお金を出して買うことはなかったから聞かなかったけど友達と使うようになって一緒に薬を買いに行くようになってその時初めてどうやって買うのかとか値段を知りました。10 代の時はほとんど自分で買う事はなかったです。クラブに行くようになってから他の薬もやるようになりました。18 歳の時妊娠したのがきっかけでやめました。結婚して薬もやらなくなって毎日普通の生活をしていました。2 人目の子供を産んでから生活がキツくなり仕事を探しました。だけど全然見つからなくて結局夜働くことになりました。最初はちゃんとしていたんだけど仕事が終わると遊びに行くようになって家に帰るのが朝とかになって遊び疲れて寝てしまっって昼に帰る事もありました。昼間は子供達は保育園に行っていたし夜私は仕事に行ってしまったから子供を育てた記憶があまりありません。遊ぶ事が楽しくなってしまっって 20 歳の時離婚しました。またクラブに行くようになり処方薬を知りました。よく使用していたのはデパスと赤とベタです。薬物と違って持ち歩いていても捕まる事はないからカバンの中には必ず色んな薬が入っていました。週末だけだった薬がだんだん毎日やるようになっていきました。覚せい剤を再びやり始めたら止まらなくなっていき体重が 40 なくなった時はさすがにやばい！！と思っだし友達にも一回やめろって言われたけどご飯食べてれば大丈夫でしょって思っってやり続けました。やっぱり起きてる時間が長いからご飯を食べていても体重はどんどん減っていきました。色々あつて 24 歳の時にパクられました。2 ヶ月がすごい長くて家族とも会えないし毎日がすごい寂しくて辛かったです。外に出てすぐに薬を使うようになりました。執行猶予がついてることも忘れ使い続けました。家のことも子育てもあまりやっっていなかったと思います。保育園にも送っていけない、送っていっっても夕方とび寝してしまっって起きたら電話がすごい鳴っっていたしまつやっちゃっって思いました。そんな事が続いていたから保育園からは毎日「今日のお迎えは大丈夫ですか？」っていう電話がかかってきてすごい嫌だったなと思っました。遊びにも段々行かなくなったけど私の家にみんなが遊びに来るようになっていきました。3 人目妊娠したのがきっかけで薬をやめました。去年出産して普通に生活をしていたんだけど友達が薬を欲しいと頼んできてその時半分分けてくれたことでまた使い始めるようになりました。体重ももとに戻っっていなかったこともあつて痩せたくて最初は使っっていたけどまた毎日使うようになりました。彼氏との喧嘩や DV が酷くて私と子供は保護されてシェルターで生活をしていたんだけどそこで精神科に通っていたことで私は入院させられて家族みんなばらばらになってしまっって私は嫌になりすぐ退院したんだけど福祉の人に「ダルクに行きなさい」と言われて来ました。今はサポートという役割をもらっっていて頑張っって毎日生活しています。来たばかりの時は何もかもが嫌でした。今はだいぶ慣れてきたけれどまだ嫌な事はたくさんあります。今頑張っていられるのはやっぱり先行く仲間が居るからだと思っます。仲間に支えてもらいながら頑張りたいと思っます。

11 月にステップアップした仲間

那須 TC

・新しい仲間 クリア、グリチオレ

那珂川 CF

・アツ ステージ1からステージ2へ

宇都宮 OP

・ノブ 卒業

・ガリ 卒業

PP

・ミホ サポートからリーダーへ

・マユミ メンバーからサポートへ

11 月の献金・献品

（献金）小竹良広様、野崎正雄様、野木町民生委員・児童協議会（代表：池田章三様）

県西健康福祉センター(野原様)、他匿名 7 名様

（献品）匿名 4 名様

とても助かっております。栃木ダルク一同感謝しています。

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

- ・おかげさまで井戸が完成しました。井戸献金を下さった方々誠に有り難うございます。費用についてはまだ不足しています。引き続きご協力をお願いします。
- ・今年も終わりですね、良いお年を

編集 秋葉

変転

依存症のシゲ

はじめまして依存症のシゲです。正直なところ今の僕の気持ちは自分で選んできた道とはいえ本当にもう一度人生をやり直したいと言う思いで一杯です。僕が初めて違法な薬物出会ったのは18歳位でした。十代半ばにダンスミュージックにドップリ嵌っていて毎日聴いていたのですが聴いているだけではもの足りず、そういう音楽が大音量で流れている場所へ行って朝まで踊る事が何よりの楽しみだったのです。そういった所に出入りする人達の中で違法な薬物が取引され、楽しんでいることは分かっていたのですが純粋に音楽が好きだったので「別にそんな物無くても充分満足出来ているからイイや」と思って危険な物には手を出しませんでしたがある先輩の一言が大きく胸に響いたのです。”「やってみて嫌だったら、やめればいいじゃん！」”初めは少量だったのですが徐々に使用する量が増えていきました。何でそうなったのか？同じ音楽を聴いても全く違った音に聴こえるし、また音楽を耳で聴くのではなく全身を突き抜ける様な快感があり、そういう意味では快樂と言うより感動の方が大きかったのです。また毎日やっている訳でもないのに、自分では上手く付き合っていたつもりだしそんなに悪いことだと言う認識はありませんでした。また薬物に色々な種類、効果があることを知り使う量も種類も頻度も加速していきました。そして気付いた時には、いつでも自分の手元に薬が無いと不安で仕方が無い状態にまで陥っていました。そしてそんな事を何年も続けている内に警察に逮捕されてしまったのです。そこではじめて自分が今までしてきた事の重大さに気付かされパニックになりました。初犯だった事もあり執行猶予で出ることが出来たのですがそれが逆に何のお咎めも無かったものなのだと勘違いし、暫くは我慢していたものの再び使用するようになったのです。仕事、家族、薬、と自分の中では完全に割り切って付き合って生活していたつもりでしたが薬の影響で段々と性格が変わってしまいました。薬の副作用でキレ易くなったり、ちょっとした事で怒鳴ったり、物を壊したりたりする事が多発し、そのせいで妻や娘に強烈な恐怖を与え続け結局、家族と別れることとなったのです。そして失うものが無くなったせいで更に加速し日常生活そのものがメチャクチャになりました。こんな事ばかり続けていればいつの日かとんでもない事になってしまうとは思いつつも止めることはしません。そして薬を乱用し犯罪にも手を染めついには刑務所へ行くことになったのです。更にその繰り返し。「このままではイケない」だからこそ今の自分をどうにかしなくてはならない、そのために何をすべきか？何が出来るのか？試行錯誤した末ダルクに繋がるという選択を自ら行ったのです。入寮する前はダルクに対して悪いイメージや噂があったのでどうなるのか？不安でしたが入ってみるとそんな事は無く良い仲間達と出会ったことで生活も安定しクリーンタイムも今まで継続することができたのです。今はプログラムの一環として農業に勤しむ毎日、確かに辛い場面も多々有りますが体を動かすことでよく働きよく食べ良く眠るという健康的な生活のリズムに慣れメチャクチャだった自分の考え方や行動

が少しずつ改善されていたのは実感としてあります。時に出て行ってしまいたいという衝動が起こった事も一度や二度ではありませんでしたが、そう思った時は、なぜ今ここに居るのか？何の為？誰の為？という強い信念と仲間の助けもあってここまで何とか辿り着くことが出来たのです。今まで経験したことが無かったことを選択し持続してきたことが私にとって最善の解答だったのです。これからは目先の快樂や自分の欲求やわがまを優先することではなく10年20年を見据えた人生設計と薬物なしでも生活する事、人間関係を大切にする事を念頭に置き生き方そのものを好転させていくことが出来たら幸せな未来がきっと待ち受けていてくれるものと信じる事、そして今日一日を実践し今置かれた環境に対し感謝の気持ちを忘れなければ、いつの日か変わった自分を褒めてあげることが出来る？かもと信じ日々精進していきます。



栃木ダルクから卒業する仲間たち。いつでも気軽に遊びに来てください。

施設報告

那須 TC（初期・断薬）14名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）6名
那珂川 CF（中後期・農作業）16名 ピースフルプレイス（女性）11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。