

活動予定

1 月

- 1 日 3 施設合同初詣（南湖神社）
6 日 榛名女子学園ミーティング
8 日 岡本台病院プログラム 駒木野病院施設見学（宇都宮 OP）
9 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 条件反射制御法研究会
10 日 依存症回復支援スタッフ研修会
13 日 J-MARPP 東京保護観察所プログラム
14 日 再乱用防止教育事業県南
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北
自殺対策フォーラム
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
新春のつどい 多摩総合精神保健福祉センター家族教室
21 日 宇都宮保護観察所プログラム 岡本台病院連絡会
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
25 日 アディクションサポートセンターとちぎ講演
24 日 女性の健康（講演）
26 日 東京保護観察所プログラム
27 日 血液検査（全施設）
28 日 那須烏山更生保護司研修会 回復施設職員研修
29 日 岡本台病院ケア会議 回復施設職員研修
30 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 回復施設職員研修

2 月

- 2 日 アディクションフォーラム準備委員会
3 日 黒羽刑務所薬物離脱指導
6 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導 野木町役場総務課施設見学
9 日 東京保護観察所プログラム
10 日 黒羽刑務所薬物離脱指導 J-MARPP
12 日 平成 2 6 年度薬物関連問題関係機関連絡会議 岡本台病院プログラム
14 日 家族教室
16 日 岡本台病院メッセージ
17 日 黒羽刑務所薬物離脱指導
18 日 宇都宮保護観察所プログラム
20 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

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



～家族への介入～

◆家族自身の健康を取り戻す

再乱用防止教育事業は、家族に対しては、精神保健福祉センターで行なっている家族教室への参加を呼びかけています。

家族を支援する大切さは、栃木ダルクの家族教室（10 回）でも感じています。多くは本人がダルクにつながる前から参加していますが、すでに本人の行動に散々振り回されてきて、疲弊しています。まずは家族自身の精神状態を改善するために、「回復する」ということを知ってもらう必要があります。

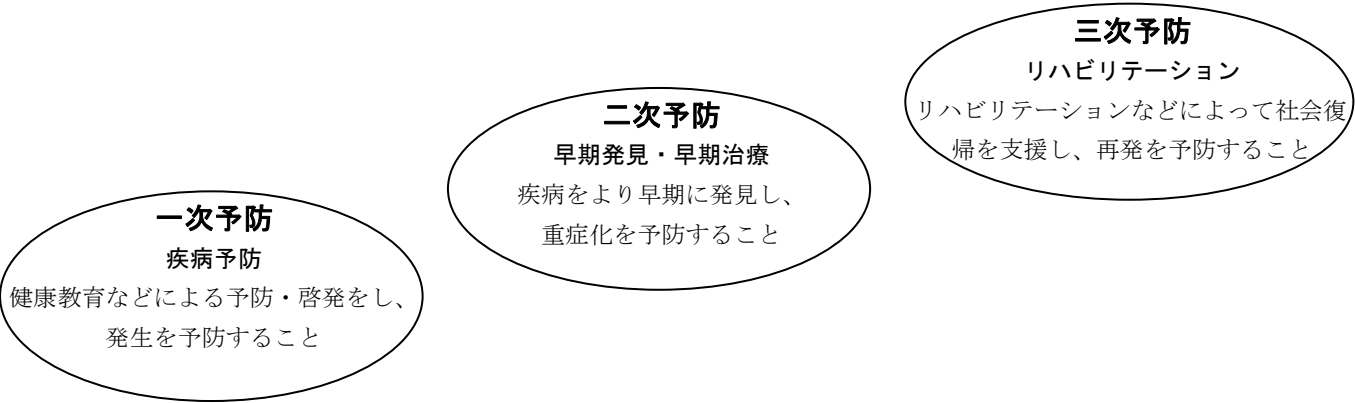
また栃木ダルクでは、プログラムの最終ステージで、家族の再構築に取り組みます。再構築と言っても、「一緒に暮らす」という意味ではありません。お互いに対する理解を深め、新しい距離感を構築していくのです。そのため、三回くらいは家族、本人、ダルク・スタッフの三者面談を行ないます。

本人の多くは家族が自分のことをどう思っているか気にしているし、家族は家族で、これから本人とどうつきあっていけばいいのだろうという不安を抱えています。この点を解消でき、共通認識を持つことができれば、本人はその先にある就労活動に集中することができます。つまり本人が自分の問題に目を向け、前に進んでいくためにも、家族への介入は大切なのです。

なお、三月に脱法ドラッグに使われる化学物質の「包括指定」が始まって以来、家族教室では脱法ハーブの問題を持つ家族が急増し、現在では七割近くまでになりました。

脱法ドラッグ使用者のタイプは大きく分けると二つあります。一つは二十代前半で、脱法ドラッグのみ使っているタイプ。もう一つは、いろいろな違法薬物を使ってきて、経済的な理由などから最終的に危険ドラッグを使っているタイプ。

いずれのタイプでも、家族は「脱法ドラッグは違法薬物よりもマシ」と考えている場合が少なくありません。しかしよくよく話を聞いてみると、数ヵ月の使用で、覚せい剤よりひどい精神症状が出ている場合が多くびっくりします。そうなるともうダルクの範疇を超えてしまい、処方薬の場合と同じように、まず精神症状を抑えるために医療が必要になります。



新しい年を迎えて

ピースフル・プレイス　栃原　タ子

新年、明けましておめでとうございます。

ピースフル・プレイス（PP）は、利用者 11 名のメンバーで年末を過ごし、新しい年を迎える事が出来ました。毎年恒例になってきた年末年始の行事（クリスマス会、大掃除、正月料理作り、初詣）も利用者全員で楽しく過ごしました。

今年 1 月 11 日で PP が開設をして 3 年になります。開設をした 2012 年は、全てが手探り状態で止まることなく走り続けた 1 年でした。翌 2013 年は色々と問題も起きましたが、3 ステージやロールモデルなど利用者が各々取り組めるプログラムとして設定することが出来るようになった 1 年でした。2014 年は 2013 年に設定することの出来た各々のプログラムを上手く活用できるように、プログラム計画や個別面談などを取り入れました。そして、プログラムの現状確認や見直しを行なえた 1 年でした。

昨年は新しい入寮者が繋がらない時期が長く退寮者も続いて出たことから、少ない人数でプログラムに取り組んでいました。人数が少ないとアットホームな雰囲気が持てる部分は良いのですが、ダルクのプログラムを成り立たせていくことの難しさを強く感じました。ただ、その生活の中でも PP のメンバーたちは本当に多くの事を感じ、その都度自分と向き合っていることに「すごいなあ」と思うことが多々ありました。泣いたり、落ち込んだり、考え込んで疲れてしまったり、吹っ切れたり。私がダルクに入寮していたときは、こんなに自分の問題と向き合うことはしていませんでした。ただ仲間との生活が楽しかったなという記憶が残っていて、自分の問題がなんなのかも分からなかったかもしれません。それでも、あの頃の私は「生き方を変えたい」と思うようになっていったし、それまで何としてでも生き延びてきた自分を誇りにも思っていたような気がします。

自尊感情をなかなか高められない私は、常に自分のハードルを最高に高い位置に置いてきました。完全に自分の枠は超えてしまっているだろうと思えるくらい、高い位置に置くのです。そして、その位置に届かない自分は認めない。ずっと、その自分でやってきましたが、最近はそんな生き方にほんと疲れてきました。自分の限界を超えるくらいに色々なことをやり過ぎての結果でした。だけど、疲れた自分をダメだと思ふ事はしませんでした。そう思う自分を受け入れることが出来たのかもしれません。

ダルクの仕事を通して、私は自分がこんなに「苦手だ」と思い逃げ出したくなるようなものが多いのだと知ることが出来ています。私が苦手だ、やりたいくないと感じるとき、いつも失敗を恐れ周囲の反応を気にすることから始まっていることが分かりました。だから、できれば裏方にまわり、人に見られないようにひっそりと事務仕事などをしていたいと思うのに、知らない人の前に出て話しをすることやプログラムを実施することが与えられるのです。その与えられるものとして榛名女子学園や明徳会でのミーティング実施は、私の苦手意識を大きく変えさせてくれるものにもなっています。昨年 1 年間も「嫌だ、無理だ」と周囲に愚痴を聞いてもらいながら、やらなければならないものだと思取り続けることが出来ました。

そして、1 年の終わりに「よく頑張ってるよねえ・・・」と自分に言うことが出来たことが私の 1 番の成長だと思っています。自分を褒めることは慣れていなく、他者からの評価で自分を認めていくことを繰り返しやってきたから、今の自分がいるのだとも思えます。

昨年から新しく始めた PP オリジナルのプログラム「すまいる会」。1 月に 1 度、たこ焼きパーティーをしながら仲間の良いところを褒めちぎる・・・まだ始めて数回なので、褒められることへの恥ずかしさや違和感、猜疑心さえ見えたりもしていますが、2015 年は PP に繋がってくるメンバーたちが褒められることに慣れることが少しでも出来たらいいなと思っています。

年末はイベントが盛りだくさんでした！

那珂川コミュニティーファームにて 3 施設合同餅つき大会！



那須町文化センター

毎年恒例のチャリティーコンサートにてカホン演奏！



夢をあきらめないで

依存症のヨシ

「お帰りなさいませ。ご主人さま」と満面の笑みを浮かべて、メイド服を着たピチピチギヤルが玄関でお出迎えをする。こんな事を夢に見ているのは私だけでしょうか。ささやかな夢ではあるけれど実現できない事はないのです。

私が子供の頃に夢として考えていた事は色々あります。航空管制官になる事や、消防署の通信司令官のような本当に子供じみたものあります。これらは、身体的な問題から実現することは無理でした。現実的になりたいと考えていた事は、意外かと思われるかもしれませんが「学校の先生」なのです。特に機械設計・製図が得意で、高校の時には本気で考えていました。しかし、私が高校時代には「ヤンキーさん」が多かったのです。気が弱い私にとっては、こういう生徒を教えるのは少し恐怖心がありました。他にも理由はありますが、この夢も叶う事は出来ませんでした。

私が興味を持ったのは、これからの時代は「機械」だけ出来れば良いのではなく、電気・電子の両方を理解していれば、将来絶対に役に立つということでした。電子関係については、アマチュア無線を趣味にしていたのである程度は理解をしていました。そこで関心は電気の勉強に移っていきました。特にいわゆる「強電」と呼ばれる超高压の電気に惹かれていきました。その当時は、「マイクロボルトなんて、女子のする事さ。男はケーブル担いで感電死」などと言っていたような気がします。

初めての就職先は、とある電力会社の子会社で主として設備の保守・点検を請け負っていた会社です。そこでの配属先は、超高压変電所の保護継電器（まあ、ブレーカーのおばけみたいな）の定期試験を行っていました。この仕事は、本当に楽しくて仕方がありませんでした。学生時代から実験が大好きだった私にとっては天職でした。

しかし、ここで私に立ちはだかったものは「アルコール依存症」なのです。まさか当時は自分が依存症だとは思っていませんでした。刑務所での酒害教育や施設でのプログラムを受けていくなかでやっと分かったのは、それから 20 年以上経過してからになります。毎日、仕事を終えてアパートに帰宅してはビールを飲み、ウイスキー等を飲んでしまうのですね。当然、二日酔いで会社に行く事のは当たり前でした。現場では、試験セットのツマミを回す手が震えてしまい微調整が出来なくなりました。また、活きている機器の電線端子を外すのも怖くて出来なくなってしまうました。天職と思っていた仕事が出来なくなった時には、本当に落ち込んでしまい「何でこんな事になってしまったのだろう」と酒を飲みながら考えていました。強電で食べていくという夢は叶いましたが、継続する事が出来なくて今になっても後悔をしています。

現在は、電気とは全く関係のない宇都宮市内にあるスーパーマーケットでパートの仕事をしています。やっているのは「青果部門」です。まあ、八百屋さんです。那珂川 C F 出身の私には有利かと思われますが、そんな事は全く無く作るのと売るのは大違いでした。

かくいう私も 50 歳という人生の節目を迎えて、ある野望とも思える夢をみています。自分の本当にやりたい仕事は何なのか。何が適職なのか。他にも何をしている時が一番楽しいのか…。自立のための人生設計ですが、これを具体的に考えてみると意外に楽しいのです。しかし、考えているだけでは夢を叶える事は不可能なのです。夢に向かって努力をして実行に移していかなければ、本当に夢で終わってしまいます。その為の準備を今、一歩ずつではありますが進めています。「ご主人さま」と呼ばれる日もそう遠くはないかもしれません。

薬物依存症でも、刑務所経験者でも夢を見る事は誰でも出来ると思います。依存症により諦めてしまった夢や叶わなかった夢があなたにもありませんか。そして、もう一度チャレンジをしてみませんか。　「あなたの夢をあきらめないで」

私の見つけた幸せ

アルコール依存のタマン

人はもともとアルコールがもたらす酔いが好きで私も同様好きです。いや、大好きです。それが依存症となる危険であると思っけていても、やがてその判断が出来なくなっていくアルコール依存症にとっては、酒を飲む生活だけが日常のことになります。私はアルコールを仕事中に飲むことはなかったにせよ、飲んでいない時は落ち着きがなくイライラし、不機嫌で、仕事場で下の者に対し八つ当たりしていました。しかし、仕事が終わリアルコールが口に入ると、ふっと楽になり、人が変わったようになり、その楽になる感覚が忘れられなくなり、また同じことを繰り返してきました。普通の人はアルコールを飲むことは差しさわりのないものですが、アルコール依存者はすぐに欲求に負けて飲み続ける、そこでお決まりのパターンがはじまり、飲み過ぎては後悔に襲われ、もう絶対飲まないと固い決心をするがすぐにもろくも崩れ落ちる。その様なことは何度も何度も繰り返され、何か大きな変化でもない限り、自分の変化、回復などまずありえないことだと思います。

そんな私でも少しだけ変化のあった期間がありました。それは、結婚した時でした。その頃は、少し酒を飲むのがセーブできていたと思います。なぜなら子供が欲しい、自分と相手との分身が欲しい、と心から願うようになったからです。もともと子供が好きで、仕事も調理師、寿司をやっていたので、大人の人が「うまいよ」と食べてくれるより、子供が「おいしい」と言って食べている姿を見ることの方に幸せを感じていました。そんな気持ちとは別に、まったくと言っていいほど子供はできませんでした。どうしてなのかと思い、私も相手の女性も病院に行き、結果を聞くと二人とも子供の出来にくい体だということが分かりました。私たちはとても落ち込みました。けれども、あきらめず病院に行き、治療を続けていけばいずれか子供が授かると信じて生きてきました。しかし私たちには子供が出来ませんでした。それからの私はアルコールに加速がつく様に飲み続け、酒の量も多くなり、体調を悪くし肝炎から肝硬変なり、もうアルコールが止まらない体になっていました。そして妻との仲も悪くなり、結果として別れることになりました。人生の終わりに一步近づいたと思いました。そうなると、体調が悪いのにも関わらず酒を飲み、気絶して大の字になって動くこともできなくなったり、頻繁に救急車で病院に運ばれたりなどという具合でした。病院で点滴をする間隔もだんだん短くなるので、恥ずかしいことに病院の人に名前と顔を覚えられてしまうほどでした。それでもアルコールは止まらず「俺は大丈夫」だと自分自身を励ますように言い聞かせ、偽りの至福の時間、酒のために生きていました。深酒、採血、点滴、肝機能判定、入院、本当にこんなことの繰り返しを数年もしていました。そんな姿を見かねた母親、兄、友人が私を施設に入れることにし、アルコールを止めさせようと心を鬼にしたのです。はじめのうち私は、2、3ヶ月で施設を出て、私を施設に入れた人々に復讐しようと考えていました。かならず殺してやろうと思ひ日々過ごしていましたが、そのような考えなどもっていると、以前から悪かった体調など良くもならず、施設に入って酒を飲んでいなくても体のほうは悪くなる一方でした。そして、ついに、生死をさまよう様な状態になり記憶もないところまできました。その時、私が思っていたことは、死ぬってどういうこと、どんな感じ、自分の人生って何だったの、まだやりたいことがある。色々な人が言っていたことがやっとわかった。死ぬのが怖い、アル中って最後一人寂しく死ぬんだろうな、まだ生きたいお願いします。もう一度だけそう思えた時、私の考えが変わり、生きるために一日一日を生きています。そうなれたのも私の周りには仲間がいるからです。今の私は幸せです。

ゼン (メンバー)



・新しい仲間 カミ キョンシー

・フユ サポート～リーダーへ

・カイト Stage2～サポートへ

那珂川 CF

・チビクロ カッサン Stage1～Stage2へ

・フルーチェ Stage2～サポートへ

・シゲ サポート～リーダーへ

宇都宮 OP

・該当者なし

PP

・ハニ メンバー～サポートへ

・フジ Stage1～Stage2へ

12月の献金・献品

(献品) フードバンク宇都宮様、相模原ダルク様、大川淳様、他匿6名

11月の献金で表記が間違っていましたのでこの場をお借りしてお詫びと訂正させていただきます。

野木町民生委員・児童委員協議会(代表:小池章三様)が正しい表記になります。

誠に申し訳ありませんでした。

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。
- ・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、ファンヒータ)と原付バイクをよろしく願います。 また、作業で使用する電気工具(チェーンソー等)あればお願いします。
- ・中近

お知らせと一言

・新年明けましておめでとうございます。今年も栃木ダルクー同
 よろしく願いいたします。

編集 秋葉

JUST FOR TODAY

依存症のイッチャン

依存症のイッチャンです。自分は現在薬物依存症から回復するために、栃木ダルク那珂川コミュニティファームで毎日プログラムに取り組んでいます。シャブを初めたのは、16歳の時です。仕事もせず周囲の人達にも気を使わず自己中心的な生活を送ってきました。刑務所にも何度か行きましたがシャブを止める事が出来ませんでした、「シャブがあれば、何も要らない、シャブがあれば何でも出来る。こんな自分を見ていて、家族はどんな気持ちで生活を送っているだろう。家族には、本当に申し訳無いと思っています。迷惑や心配を掛けた人達には一生かかっても埋め合わせなど出来るはずがない、薬を使っていた頃、それを邪魔する人間は一切容赦しなかった。その為に金銭面にも、感情面でも、自分が傷付けた人達はいったい誰なのか、ほとんど覚えていないのです。自分が犠牲にした相手は数多くいるにもかかわらず誰を傷付けたのか全く思い出せない事に唖然とした。使っていた頃、自分がやっている事に恥じていたため、相手の目を真っ直ぐに見ることが出来なかった。自分の心はまともでも、健全でも無いくらい、十分にわかっていた、でも、薬を止める事が出来なかった。薬を買うのに金が無い、金を作る為に窃盗の繰り返しや薬の売人、金を作る為なら何でもやってきた。そしてパクられ獄舎行き、使っていた頃、自分の弱さを絶対に認めず、あらゆる欠点を隠し、どんな失敗も否定してきたこれが自分の信念だった。刑務所を出所して、地元に戻り昔の生活に戻ったら死んでいたかもしれません。C型肝炎で治療を受けるのに健康診断で胆石が見つかり、胆石を取り、それからインターフェロンC型の治療を受け6ヶ月はとてもつらかった。今もつらい、那珂川CFでスタッフをさせていただいていますが、自分は温厚な性格なので、農作業の指示など出すことが上手く出来ないのです。多分、仲間からも信頼、信用など無いと思うからもっと信頼してもらえるスタッフでなければならぬとこんな事で回復などしている理由などない。娑婆にでたらすぐ尻切りとんぼになってしまうような気がする。でも薬物依存というお荷物を一生背負っていかなくてはならないのだ。昔の自分はどういう人間で今はどういう人間なのか。知っての通り、人は忘れっぽくて、当てにならず、欠陥だらけだ。薬物をつかっている人間の間では裏切りや無神経さはごく当たり前だという、経験を重ねてきた。そんな自分がどこまで回復しているのか、さっぱり分からない。でも現在、回復の道を歩んでいる。プログラムを歩んで来たら、自分がある程度、安定してきた。ハイパーパワーを信じる気持ちもどんどん深まっている。自分が無力であることを知った今では自分の意思のままで生きろと言われても、それは怖いし、自分には手に負えないことを知り尽くしている。アディクションの最中にあった自分のビジョンは非常に限られている。何しろ日々同じことを繰り返すだけだったからだ。薬物を手に入れ使いもって手に入れる方法や手段を探していた。これからは周囲の人の意見を前向きに受け入れ、二度と同じ過ちを繰り返さないようにするために周囲の人たち仲間を大切にして頑張っていきたい。

今日一日、
わが一生の
基礎
である！

那珂川コミュニティーファーム Xmas 会！



施設報告

那須 TC（初期・断薬）19 名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）9 名
那珂川 CF（中後期・農作業）17 名 ピースフルプレイス（女性）12 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。