

活動予定

3 月

- 2 日 認知行動療法研修会 茨城県こころの医療センター施設見学
- 3 日 認知行動療法研修会 栃木県依存症対策委員会
- 5 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
- 7 日 家族教室
- 8 日 危険ドラッグの研修及び討論会
- 9 日 東京保護観察所プログラム ガイドポスト
- 11 日 茨城県こころの医療センター施設見学 再乱用防止教育事業県南
- 12 日 県立岡本台病院プログラム
- 13 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 15 日 平成 2 6 年度那須町ボランティア連絡協議交流会
- 16 日 県立岡本台病院メッセージ
- 17 日 茨城県こころの医療センター施設見学
- 18 日 宇都宮保護観察所プログラム 県立岡本台病院ダルクミーティング
- 19 日 県北家族教室
- 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 明徳会
- 22 日 群馬エリア NA オープンスピーカズミーティング
- 23 日 東京保護観察所プログラム 茨城県こころの医療センター施設見学
- 26 日 関東更生保護委員会
- 27 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 30 日 茨城県こころの医療センター施設見学

4 月

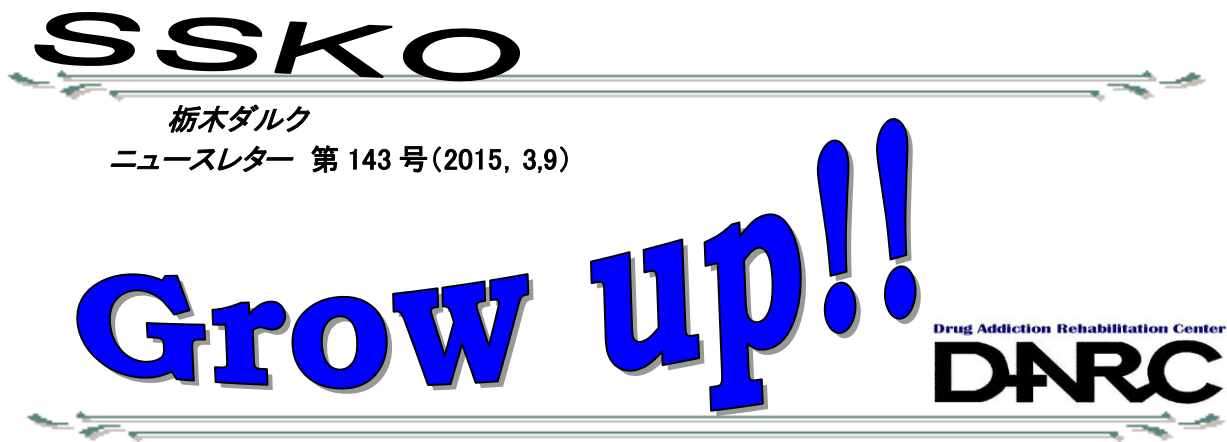
- 3 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 10 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 11 日 家族教室
- 12 日 新潟家族会
- 15 日 宇都宮保護観察所プログラム
- 17 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 20 日 黒羽刑務所薬物離脱指導
- 24 日 喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導
- 27 日 東京保護観察所プログラム

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 1 0 0 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



～司法機関と連携する問題点～

特定非営利活動法人栃木 DARC
栗坪千明

なお、受け入れを決める際には、その人が矯正施設にいる段階で面接をすることになっていますが、そのたびに刑務所まで出向くダルク・スタッフの負担も課題の一つです。スタッフが行けない場合は、保護監察官が行くなどの対応をとっています。

もう一つ、課題となるのは、医療費の負担です。入寮後、医療的なサポートが必要になるケースは少なくないのですが、制度の中には医療費の扶助が含まれていません。そのため本人の自己負担もしくはダルクの負担になってしまうのです。

このようにいくつかの課題はありますが、この事業は、法務省が「薬物依存は病気である」と事実上認めたことだと私は考えています。刑の一部執行猶予制度にしても、刑罰だけでは薬物問題は解決しないということを理解した画期的なものです。これがアメリカのドラッグコート（※）を日本にも導入していくきっかけになればと期待しています。

（※）ドラッグコート＝薬物事犯者に対し、懲役刑を処するのではなく、リハビリにつなげることを目的とした薬物専門の裁判。

◆再発か再犯か？

司法機関と契約するという形で連携が進み、支援がしやすくなった反面、さまざまな義務が課せられるようになり、ジレンマもあります。その中の一つが、「通報義務」です。ダルクにとって再使用は「再犯」ではなく、病気の「再発」ですが、通報義務を課せられることによって、「再犯」として扱うことになってしまのです。

「再犯」となると検挙され、身柄を拘束されてしまうので、時には年単位で回復プログラムを棚上げしなくてはなりません。法の執行機関としては当然の処置が、私たちの目から見たら回復を遅らせることになってしまうのです。

刑の一部執行猶予制度が施行される際には、この二つの立場の間にある溝を埋めていく必要があります。また、さまざまな段階でのアセスメントも重要になってきます。医療機関や精神保健福祉センター、地域生活定着支援センターの他の社会資源との連携も必要不可欠であり、どのような形で連携をとれるかが今後の大きな課題になっていくと思います。

（※）高齢または障害があるため、福祉的な支援を必要とする矯正施設退所者について、退所後直ちに福祉サービスにつなげるための準備を保護観察所と協働して進める。2009 年度より、厚生労働省が全国に配備。

那須 TC

栃木 DARC 那須 TC 秋葉紀男

みなさんこんにちは、暦の上では春ですが那須の方はまだまだ寒い日が続いています。いかがお過ごしでしょうか。

私自身の回復も今年の 4 月でクリーン 6 年を迎えることになり、早いもので那須の担当になり 1 年以上が過ぎて行く中で色々な出来事がありました。

そんな中で今回は那須の現状を話したいと思います。

現在那須 TC は 19 名の仲間が回復のプログラムを受けています。内訳は覚せい剤が 9 名、アルコールが 5 名、その他（市販薬、処方薬、危険ドラッグ）が 5 名になっています。一時期勢いが良かった危険ドラッグの人たちは少なくなってきている印象です。覚せい剤に問題がある人たちは矯正施設から繋がってくる人たちがほとんどで、アルコールに問題がある人たちは病院から、その他の人たちについては家族が直接ダルクに相談に来るケースに分かれていて、もちろん例外はありますがそんな感じになっています。

那須 TC は初期施設なので色々な事が制限されていますが、Stage や役割が上がるごとに責任も増えますが制限も外され権利が増えていきます。栃木ダルクでは 3Stage 制を導入していて、那須については Stage 1 から Stage 2 を担っています。最初は Stage 1 から始まり、Stage 1 の段階では、生活費も低いし、権利もない分責任もありません。Stage 1 では自分のことができれば次の段階に進んでいけるのです。Stage 2 に入ってくると自分のこと以外に自分より後に来た仲間の手助けや役割（運転、サポート、リーダー、チーフ）をやってもらう事になり、責任も増える代わりに権利も増えていきます。生活費が上がったり、月に一回程度自分たちで決めた好きなところに行ったり、同好会に参加できたりします。

プログラムについては、午前中は 3StagePG、ダルクミーティング、午後についてはスポーツ、音楽、なども取り入れていて、この時期は那須の地の利を活かしたスキーやスノボードなどをとりいれて楽しんでいます。

依存症という病気。回復にとって大切なことは薬物やアルコールなしで楽しめる事を見つけることだと思います。色々な人たちとの関わりの中で使用は止まっていくでしょう。けど止め続ける事は非常に難しいことなのです。止め続ける中で沢山の楽しいことや新しい人間関係を構築して行き、その積み重ねた事を崩したくないと思うことが重要なのです。

でも積み重ねた事をいとも簡単に崩してしまうところが病気の怖いところで、「私たちが手にできたものを維持していくためには用心を怠ってはいけません」のです。

どんなにクリーンが長かろうが、どんなに社会で成功しようが、私たちがアディクトであることを忘れていけません。

私は自分の回復を守るために必要なことはどんなことでも実行して、用心を怠らないようにしています。



宇都宮 OP プレジャー映画にて！



那須 TC 集合写真!!□



再構築をやってみて

依存症のカン

ご無沙汰しております。今回のニュースレターを書くのは三回目になります。那珂川 CF のチーフ、那須 TC のチーフそして今現在は、宇都宮 OP でチーフをしています。三施設でチーフをやりながら、それに並行して、家族再構築もさせてもらっています。

初めての家族再構築では、那珂川 CF でチーフをしていた頃で、自分の父親と約二年ぶりの再会をしました。何を話して良いか分からなかったけれども、家族の現状報告を聞き、親戚の人が亡くなったり、住んでいる町の風景が変わった事を聞いて、時の流れの速さを感じました。今度は今の自分の現状報告の話しをし、その内容は、とにかく施設のスタッフ同士の共有が大切な事を話したり、農作業で野菜を育てる大変さを話して、自分の家族との関係も信用がなくグチャグチャなので家族とも、とにかく細かいことでも共有が大切な作業と食べ物のあるがたさを那珂川 CF で学びました。

二回目の再構築は、那須 TC でチーフをしていた頃で、自分の父親と嫁が来ました。とにかく緊張して頭の中が真っ白になってしまったけれども、まずは嫁が子どもとどんな生活を送っているか教えてくれました。自分の子供だけど、薬物に汚染されていた自分はまだわが子と一回も会っていないので、何だか父親としての実感がわきませんでした。その後に父親から自分について、親戚の人達の思いを聞かされました。そんな自分が情けなく感じたけど今は自分の薬物依存症の治療に専念したいと、家族に報告しました。那須 TC での仲間との関わりの中で、薬物を止めたい仲間の大切さがいかに、自分の回復に必要なことを那須 TC で学びました。

三回目の家族再構築は、今現在、宇都宮 OP でチーフをしている今、妻と子供と会う事ができました。宇都宮駅に妻と子供を迎えに行く途中で、あまりにも緊張しすぎて、自分の顔は引きつり胃がチクチクして食欲も無くなってしまいました。施設生活の中で初めてあじわった感覚でした。この感覚は、文章で表現できないけど家族に会える嬉しさと、逆に家族として受け入れてくれるかとの、不安でいっぱいでした。そんな変な感覚の思いの中、妻と子供に会った時に、最初は自分の事を子どもに誰って呼ばれるかと思いきや、自分の子供にパパって話しかけられた時には、胸がつまる思いで思わず涙が出そうになりました。宇都宮で自分の家族と再会して、先行く仲間に教えてもらった、動物園に出かけ動物たちに餌やりをしたり、色々な動物達と触れ合いながら感じたことは、家族のありがたさや、施設につながる前の自分がしていた事は、自分の事しか考えていなかった人間だったと思いました。家族の思いやり楽しい時間は早いもので、動物園の閉園時間になってしまい、その後子供のリクエストで日頃の疲れをとりに温泉に行き、身も心も温泉の湯で癒されました。

四回目の家族再構築は、ごく最近しました。今度は、嫁と子供と自分でイチゴ狩りに行き、何とその日は雪が降って凄く寒い日だったけれども、ビニールハウスの中で、イチゴ狩りを行うことが出来ました。自然と触れ合うことで、那珂川 CF の農作業で栽培していた、茄子の事を思いだし、改めて食べ物の有難さを感じながら、イチゴを食べ、やっぱり取り立てのイチゴはとてもおいしくて、パクパク食べてしまいました。

今までの再構築をやってみて自分が感じたことは、子供の成長している姿を見ていると施設生活をしている時間より、社会の場は、時間の流れるのは、とっても早くて何だか自分が、浦島太郎になった気がし寂しさも感じたけれど、その溝を埋めるためにも施設のプログラムをしながら家族再構築の回数も増やして自分をもっと成長しなければならないと思いました。またニュースレターを書く機会があれば、成長した自分の事も伝えられるようにしたいです。

薬物をやめるのにあたって

依存症のマサ

はじめまして、依存症のマサといいます。早いもので今の施設に入って 8 ヶ月が過ぎようとしています。私は今の施設が初めての団体生活なので最初のころは毎日が不安だらけでした。「この施設で薬物がやめられるか」という不安もありました。毎日続く、ミーティング、ステップ 1 ～ 1 2、平安の祈り、そして神さま、私はどっかの宗教に入ってしまったと思うぐらいでした。施設に来てまで薬物をやりたいとは思いませんが、でも欲求はいまでもたまにあります。その欲求を抑えるのがミーティングであり 1 2 ステップ、そして神さま、平安の祈りだということを知りました。欲求がくれば嫌でもミーティングに出て、今の正直な気持ちを仲間にきいてもらい、仲間の話を聞いて少しでもその欲求が抑えられればいいと思っています。仲間、仲間といいますが、私は何十年と人生を過ごしてきましたが、私の中にこれほど大切な仲間はいなかったと思います。今施設で私はとりあえずサポートという仕事をしていますが、入所したての頃とは、比べものにならないくらい、体が動き、頭もそれなりに考えることが出来るようになりました。自分で言うのは恥ずかしいことですが、本当に頑張っています。

話は長くなりましたが、ここで私の薬物のことについて話をしたいと思います。私が最初に薬物を使用したのが、十四、五才の頃だったと思いますが、友達に誘われてシンナーを吸っていたことを思い出します。そのシンナーを吸っていた頃のことはあまり覚えていませんが 2、3 年吸っていたと思います。当時私は、中学を卒業して高校へ行くか、そのまま卒業して仕事をするか迷っていたのですが、結局仕事を始めることを選びました。そして仕事は鉄筋業に就きました。十六才から仕事を始めシンナーはそこで休めました。二十才の時に大型の免許をとって、その仕事を辞めました。大型の免許をとってその時一緒にいた友達に覚醒剤を進められてやってしまいました。一回ぐらいだったら大丈夫だろうと思っていましたが、その最初の一回が二回そして三回になりました。始めのころは仕事と覚醒剤をうまく両立できていましたが、覚醒剤を打つ量が増えてしまい仕事が段々出来なくなってしまい、結局、仕事を続けるか薬をやるかの選択をすることになりました。その時私が選んだのは覚醒剤でした。今考えると薬をやめて仕事を選ぶべきだったと思います。でもその時には、すでに薬をやめられない体になってしまいました。その体の異変に気付いたのか、家族が心配してクリニックという所を紹介してくれました。そこで私は生活保護を受けることになりました。でも、それでも薬物をやめることできませんでした。生活保護のお金を使ってまでも薬物を続けて、クリニックをやめることになりました。

そして私は精神病院に入院することになったのです。期間は 4 週間、その内 3 日間はガッチャン部屋という事でした。その部屋はまるで刑務所みたいなところでした。そこで 3 日間過ごしてやっと大部屋に入ることができました。その精神病院に入院してまでも、まだ薬の欲求はおさまりませんでした。その入院生活も終了することになったのですが、その後のことが私には分かりませんでした。退院当日の私は頭の中に薬物のことや、処方飲み過ぎとかでいっぱいでした。病院をでて初めに言われたのが東京ダルクに行ってくださいという事でしたが、私は東京ダルクはいやだというと、最後には栃木ダルクしか行くところがないと言われて今の施設に来たという訳です。今、私は薬物をやめるために、使わないために、一日一日を大切に生活しています。これからもクリーンでいられるようにしたいです。

「素晴らしい日々を目指して」

サポート・ハルミ

こんにちは。初めてニュースレターを書かせていただく事になったハルミです。

私が薬物に手を出したのは、中学校の頃でした。最初はタバコ、アルコールでしたが、そのうちシンナーも覚えていき、中学生活では親が校長室に呼び出されたり、外出禁止になったり、父親に暴力をふるわれたりと、今考えてみると当たり前の事をされて来たと思います；

22 歳くらいになると、今までのストレスが溜まり、パニック障害という心の病気にかかってしまい、毎日不安な日々を送る様になりました。その頃から、またアルコールに頼る毎日で、仕事が終わると家や外で毎日飲むようになりました。なぜかと言うと、パニック発作は、何をしても不安で、一分一秒何がこわいのか分からないけど、恐怖がおそってくるのです。徐々に不安感がなくなってくる物のいつ発作が起きるのが不定で安定剤や、アルコールは、放す事が出来ない物となっていました。精神科には 5 件も通い薬も沢山飲む様になり仕事はやめました。それからの人生が本当に狂い始め、親にはパニック障害の不安がひどく、起き上がれないと嘘をつき、仕事もせずに一日中酒を飲んで寝てを繰り返す日々を送る様になり、そんな生活を送っているせいか又パニック発作が起きてしまい、お金も底をつきてきました。警察にもつかまらなく、安くて、気持ちよくなれる物と考えたとき、思いついたのは、ガスパンでした。39 歳になって使用する事は恥ずかしい物の、家から一歩も出ずに、人に頼み、ガスパン、シンナー、酒を買って来てもらい使い続け、何ヶ月使い続けたのか覚えていないくらい本当に人生最大のだめ人間になっていました。それからの転落は早い物で、幻覚・幻聴で、見えないような物は見えるは、聞こえない物は聞こえるは、苦しさ、楽しみ、両方をあじわいました。自分で救急車を呼び、警察を呼び、近所では少し大騒ぎで親にもバレバレ、その後むりやりに、岡本台病院へ入院、そのとき自分は本当にぶっとんだ事をしてしまったのだと気づきました。それからは必死で治そうと努力したものの入院生活は日々同じ。ここでは良くならないと思うようになり、親もそう思っていたようで、親から言われた最後の頼みが「俺たちの最後の頼みだ。ダルクに入ってくれ！」との事。親からの最後の頼みは重いものでした。嫌だとも言えず、一晩すごく悩んだ末に出た答えが「入寮します」の一言。嫌だったけど、自分のため、家族のため、一生懸命ダルクで頑張ってみようと思いました。私の人生、一度も頑張った事がなかった分ダルクで頑張って、今まで出来なかった親孝行をしてみようと・・・でも入寮から 1 ヶ月で脱走してしまい、スリップもしてしまった。帰ってきて 1 週間後、また脱走してまたまたスリップしてしまい、2 月 7 日で 1 ヶ月のクリーンを迎えました。それからというもの何かふんざりがついたのか分からないが、今では先行く仲間を見習って毎日楽しみながら頑張っています。どのくらいかかるか分かりませんが、今まで自分・家族・友人・知人に迷惑をかけた分、ダルクでの生活を一日一日大切に、仲間と協力し合い助け合い、今までに無かった素晴らしい人生を歩んでいけたらいいなと思います。

栃木ダルクに来てから 2 ヶ月半を迎えますが、パニック発作も予期不安も出ず、断酒・断薬が出来ていて、クリーンも 1 ヶ月が続いていて、こんなに清々しい気持ちは何十年ぶりの事です。今までは「死にたい」が口癖でしたが、今は「生きていたい」と思えるようになってきました。これから何十年生きるか分からないけど、悔いのないハルミの人生を送っていきたいと思います。



2月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・新しい仲間 ガク
- ・マサ サポートへ
- ・グリチオレイ Stage1～Stage2へ

那珂川 CF

- ・アツ サポートへ
- ・イッチャン 修了

宇都宮 OP

- ・シゲ Stage2～Stage3へ

PP

- ・ハルミ メンバー～サポートへ
- ・ゼン Stage1～Stage2へ

2 月の献金・献品

（献金）野木町区長会様、風見忠行様、他匿名 1 名様

（献品）茨城県こころの医療センター福祉連携サービス部小山はるみ様、野木町区長会様、他匿 5 名
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

- ・修了者の為の原付バイクがあれば頂きたいです。中古、多少壊れていても結構です。
- ・修了予定者が多数の為。家具、家電（TV、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、ファンヒーター）等あればよろしくお願いします
- ・中古パソコンがあればよろしくお願いします。
- ・PP より バスタオル、タオルをよろしくお願いします。

お知らせと一言

- ・ 年が明けたと思ったら、もう 3 月ですね。那須の方はまだまだ春を感じるような陽気はないですが、施設の周りに積もっていた雪も溶けてもう春がそこまで来ていると感じさせます。

・ 編集 秋葉

回復と成長

依存症のター

薬物依存症のターです。2回目のニュースレターになります。那珂川に来てから一年が立ちます。入寮してから二年が立ちました。この一年間は農作業でプログラムをやっております。薬物を使っている頃と違い、今は規則正しい生活をしております。初めて農作業をやってみて、薬物を使っている頃には感じられなかった人の思いやりを知りました。今までは人に思いやりたり思われたりすることがなく、その思いやりは、施設に來なかつたら分からなかつたかも知れません。今はリーダーという役割をやらせてもらっていて、仲間の手助けをやっています。その中で自分の欠点が出てしまい、半年位前に仲間を殴ってしまいました。自分の一番悪いところです。昔の生き方が出てしまい後悔しました。思いやりを知り、仲間への思い入れが大きくなり、自分の悪い所があらためて分かりました。口数が足りない分、新しく来る仲間には怖そうに見えるのかも知れません。仲間とのコミュニケーションをもっと取りたいのですが、なかなか出来ません。そこは自分が人間として成長しなくてはならないところだと思います。どうすれば成長出来るのか、良く自分を見つめ直し、施設にいる間にその部分を直して行きたいと思っています。自分らしく生きるのにはどうしたら良いのか今の自分には分かりません。しかし施設にいる二年間で何かをつかんだ様な気がします。回復と言えば、自分は二度、精神病院に入っています。幻覚、幻聴が酷くて、医者からは統合失調症だと言われました。今まで薬物を使っていたことの影響だと思います。施設に入って一年位の間は幻覚が見えていましたが、今は見えてはいません。今でも薬を処方されていますが、施設の生活にも影響なく今は暮らしています。その部分は回復したと思います。体の回復はしていますが、人間的な回復はまだまだだと思います。人間的な回復とは何かと考えた時にそれは思いやりや優しさや仲間の手助けだと思いそれを実行しています。人によって回復の考えは違うと思いますが、少しでも自分が思う回復に近づければ良いと思っています。今与えられた回復は自分ひとりではなく、仲間がいてくれたお陰だと思います。十代、二十代の頃の自分は薬物を使い自分の思い通りに行かないと、平気で母親や友達や彼女を殴っていました。その時は人を思いやる気持ちが全くありませんでした。だから友達が自分の前からいなくなりました。でも薬物を使わない友達だけが残ってくれました。それでもひとりで薬物を使っていました。それで二十七歳の頃に覚醒剤で警察に捕まり、それがきっかけで薬物を止める決心をしました。悪い先輩からも縁を切り薬物を使っていない友達を選びました。10年位は薬物が止まっていたのですが、今度はアルコールに依存して行つたのです。38歳の頃には再発し、再びもとの自分に戻ってしまいました。39歳になって施設につながり、もう一度人生を取り戻そうと思いました。今は良い仲間に関われて生活をしています。与えられた役割、プログラム、仲間との生活をしていく中で少しずつ人間性を取り戻し、自分がどうしたいのかが分かってきた様な気がします。これからの自分は薬物を止め続け、人を思いやる気持ちを忘れず、

新しい自分を見つけないと思っています。本当に自分が変わった時に、薬物を止め続けている仲間に出会えて良かったと思える時が来ると信じています。仲間の為にそして自分自身の為にこれからも神様が与えてくれた試練を乗り越えて行きたいと思います。もう二度と昔の自分には戻りたくありません。幸せを使う為に、自由に生きる為に、プログラムをやり続け、回復と成長が出来る様仲間を大切にしていきたいと思っています。これからも宜しくお願いします。

平成27年2月24日 イッチャン修了!!□ おめでとう！



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）15名 ピースフルプレイス（女性）11名
計 45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。