

活動予定

5月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 家族教室 川崎家族会
- 11日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 13日 岡本台病院ミーティング
- 14日 県北家族会 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 15日 明徳会
- 18日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム 栃木 DARC・岡本台病院連絡会
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 23日 次世代研修会
- 24日 次世代研修会
- 25日 東京保護観察所プログラム
- 28日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 NPO 栃木 DARC 平成 27 年度総会
- 31日 宇都宮家族会

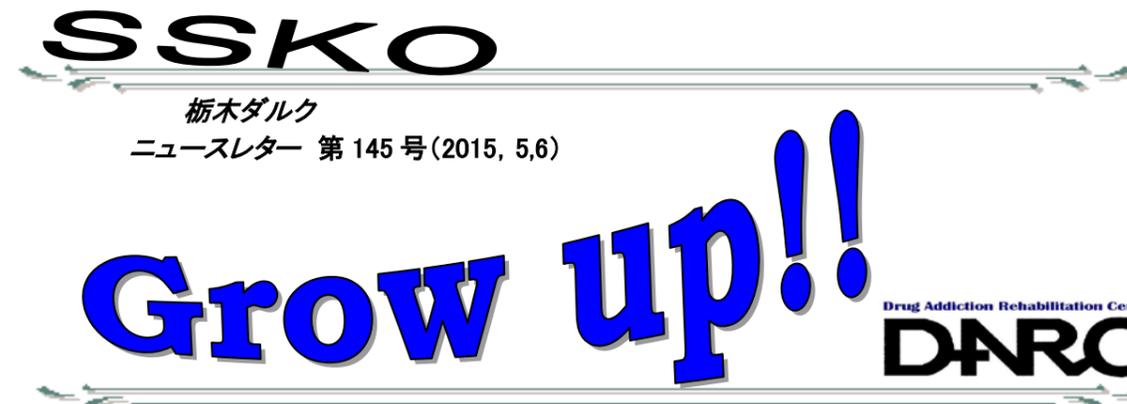
6月

- 1日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導 薬物地域支援研究会
- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 田沼中学校講演 明徳会
- 13日 家族教室
- 15日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 17日 宇都宮保護観察所プログラム
- 19日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20日 第 11 回日本司法精神医学会
- 22日 東京保護観察所プログラム 矢板民生委員施設見学那須 TC
- 23日 引受人講習会
- 25日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 26日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 27日 次世代研修会
- 28日 次世代研修会 家族教室

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



薬物依存の回復支援活動の最前線からみた危険ドラッグ

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事長 栗坪千明

(144号からの続き)

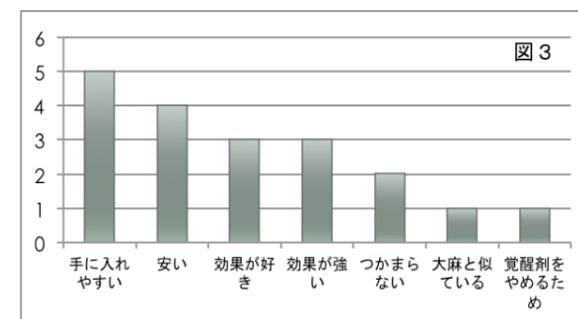
II.利用者(危険ドラッグユーザー)の調査

平成26年8月15日現在、栃木ダルク利用者のうち危険ドラッグの使用が利用理由となっている16名(女性4名・男性12名)が対象。調査時の平均年齢は35.3歳(女性28.3歳・男性37.7歳)。薬物の平均開始年齢は18.3歳(最低14歳・最高36歳)。危険ドラッグの平均使用開始年齢は30.7歳(女性22.8歳・男性33.6歳)であった。ダルク利用中ということから全員が単なる乱用者ではなく依存症者であるという前提がある。

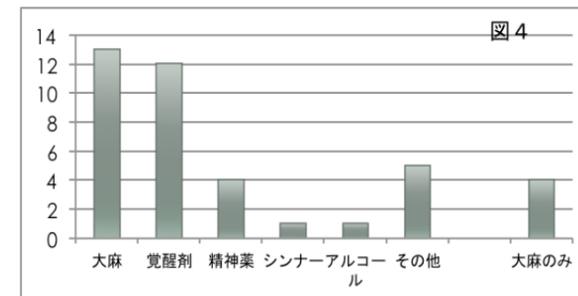
これらの利用者に対し以下のような質問をした。

1. 危険ドラッグを使用した理由は?
2. これまでに使ったことのある薬物は?
3. 危険ドラッグ以外で良く使った薬物は?
4. 危険ドラッグと他の薬物との違いは?
5. 危険ドラッグをやめたいと思った理由は?
6. 回復に入った今どう思っているか?

まず1.の危険ドラッグを使用した理由については(図3)、一番多かったのが「手に入れやすい」で2番目が「安い」であり、「つかまらない」は5番目であった。当初の質問の意図としては、つかまらないから切り替えたのではないかという仮説が見事に外れる結果となった。



次に2.のこれまでに使ったことのある薬物は?の質問については、大麻、覚醒剤が多いものの、4名の大麻のみを除く12名が様々な薬物のうちの一つという多剤使用者であった。次に2.のこれまでに使ったことのある薬物は?(図4)の質問については、大麻、覚醒剤が多いものの、4名の大麻のみを除く12名が様々な薬物のうちの一つという多剤使用者であった。



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

新たな枠組みのなかで

アウトリーチ部長 栃原晋太郎

春も本番かと思えば雪が積もるといふ何とも不思議な天気が続いていますが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

アウトリーチって何だろう？私自身が最初は戸惑いましたが、この4月から新たなセクションを任されています。出前プログラムを行ったり、学校講演を行ったり、簡単に言えば施設外の活動全般となるようです。栃木 DARC の活動も12年が過ぎて、思い返せば私もその多くに関わらせてもらってきました。地域のニーズに応えることとダルクが必要だと信じられる活動を重ねる中で、毎年のようにその形も変わってきたように思います。今年も4月に人事異動があり、新たに責任者が出た事で私の活動にも少しの余裕と新たな緊張感が出てきています。

栃木での活動が始まって少し経った頃ですから約10年前になりそうですが、黒羽刑務所でのプログラムを実施させてもらえるようになりました。その後徐々に公的機関との関わりが変わっていったように記憶しています。精神保健福祉センターとの協働が始まり、宇都宮市、栃木県との関係が深まりました。今まで行ってきたダルク利用者に対する物だけではなく、初犯執行猶予者向けの物や観察所・精神病院などでも回復プログラムを実施するようになりました。学校講演やセミナーの実施等啓発に関する事柄も増えています。そして栃木 DARC 利用者はいつも50人前後います。

私の中ではダルクの活動は利用者支援が本業であって、啓発や関係機関との連携はその他事業だと考えていた時間が長くありました。薬物依存症という病について、薬物乱用を犯罪とするのか否か又その大小や基準について、少し調べてみると日本のそれが世界の普通から外れているのが明らかなこと。それでも今が当たり前で変わろうという思いも変える必要性も感じていない多くの人々。もっと言えば当時はダルク職員自体もその多くが体験談しか持っていなかったこと。孤独感というかあきらめというか、今はダルクの中で回復して行って実績を作るしかないと思っていました。他で大きかったのは私自身の回復が関係していて、真面目すぎたり悪口が好きだったり、そういう意味では長く違い探しを続けてきたということなのかもしれません。自分で自分を狭めていたのを感じますね。

今思うのは続けてさえいけば与えられるものなんだなあという思いですが、ここ数年で本当に多くの出会いを与えられました。刑務所の中で良いプログラムを作ろうと試行錯誤している職員の方々、ダルクスタッフに文句を言われても支援をしてくれる医療関係者、本人の回復を信じて被害妄想をも見守ってくれる家族やサポーター、ダルクを嫌ってきた方々。何年も時間をかけて関わらせてもらう中で私なりに感じたのは、どの人も本気だということ。そして連携のチャンスはいくらでも転がっていることでした。

今でもダルクの本業は利用者やその家族支援だと思っています。ただ啓発や協働も私の中では本業になりました。

自分が信じる活動を続けさせてもらっている事に感謝しながらこれからの活動に繋げていきます。そして私自身がもう少し緩く生きることを目指そうと思っています。



盲導犬ふれあいデーにて



宇都宮 OP 花見にて



那珂川 CF 花見からの温泉にて



今までとこれからと

リーダー ウッチー

施設に繋がってからの最初の印象は「こんなところで生きていけるのだろうか」という不安だった。その当時施設では約27人の仲間が生活していて那須の初期施設としてはほぼ満員の状態だった。直前までノンストレスの状態を実家の自分の部屋で酒を飲んでいた僕は、アルコールの離脱と緊張、鬱、頭痛に悩まされていた。もっといえば処方もろくに飲んでいなかった為に鬱状態が限界まで来ていたのだ。それから施設での生活が始まった。その1年間は本当に辛かった。よく施設生活のはじめは辛いものだよと聞くが本当に、本当に辛かったのだ。

初期施設に入寮しちょうど1年が経った頃僕は宇都宮に移動する事になる。相変わらずの頭痛に悩まされ、鬱状態は良くなる見込みもなく宇都宮での生活が始まった。

ただ那須と違ったのはある程度の自由がある事だった。はじめの3か月は小遣い帳をつけなくてはいけない、一人行動が出来ない等制限があったものの、その期間が終われば一人で自由に行動できるのだ。それからは元々洋服が好きだったのでよく、というか今でも古着屋巡りをしている。

宇都宮に来て半年が経った頃僕は作業所に通い出した。宇都宮ではメンバーである限り3カ月間プログラムを受けその後就労活動に入る事になっている。作業所に通い出して気づいたのだが、長い間のアル中生活で僕の仕事に対するストレス耐性が全くなっていた。正直こんなはずではないと何度思ったかしのれない。その後色々あってその作業所を退所する事になる。そんな頃先行く仲間に「ガラッと変わる為に事務所に入ってみないか」との誘いを受けた。正直僕の中で事務所は敷居が高くとても中に入って業務なんてできるわけない、と思っていた。事務所に入る事について仲間に話を聞いて回った、「何かしら得るものはあるよ」その言葉を聞いて僕は事務所に入る事にした。

事務所に入って驚いたのは自分の仕事の出来なさぶりだった。先行く仲間に年間行事予定表を作ってくれと言われたのだが、何度やっても間違える。やってもやっても完成しないのだ。この事があってから僕は処方を減らし始める事にした。注意力散漫、頭の悪くなった感覚、少しでも頭をクリアにさせようと思ったからだ。この感じは今でも続いているが大分ましになったと思う。

大きく環境が変わったのが去年の10月に入ってからだった、今までチーフ、リーダーをやっていた仲間がどっと事務所から抜けたのだ。これには正直参った、今まで仲間が受け持っていたプログラムや役割が一気に降って来たのだ。それから今の事務所の体制になるまで仲間と二人で事務所を回さなければいけなくなったのだ。ただその頃から徐々に体調や鬱が良くなっていった。ノートにその日の調子を○×でメモしていたのだが、この頃から丸が付く事が多くなっていった。正直何度もおりたいと思ったが先行く仲間を信じて僕は事務所に居続けた。事務所に入ってもうすぐ1年が経つ、今はこの時間をもっと長くするか就労に入るか迷っている。

依存症になった事に責任は無いが回復には責任がある。との言葉を良く思い出す。確かに処方調整も順調に進んでいるし、入寮当初に比べれば調子は格段に良くなった。「回復のツールを手放すと回復が止まるよ」とは仲間の言葉だ。これからどれくらいの期間施設に居る事になるかは正直分らない。ただ、今あの頃真っ暗だった未来が少しは見えてきた気がする。あのとき医者に「後一年持たないよ」と言われた。あれから3年が経つ、今生きていてまんざらでもない。

スーン ベイビー

依存症のグリチオレイ

誰か、47歳バツイチ、覚醒剤歴26年の男を助けてくれませんか・・・ それから1年と4ヶ月、私は今、栃木県那須にある栃木ダルク那須トリートメントセンターの方に来ています。初めまして、依存症の「グリチオレイ」です。

桜の花も姿を変え、空に差しかかると白と青のコントラストをじっと見つめては故郷の大阪を思い出し、喧噪さも忘れさせられる、ゆったりとした時間に身を任せる様に、生活を送っております。大自然を感じさせられる茶色いカエルに出会っては、土の色を思い浮かべ、2列に並ぶ黒い卵を見つけては、微笑みをもらし、離ればなれになった我が子たちを確認するかのように、手に取っては、「早く大きくなるんだぞ」と思える自分が、今は、たまらなく好きです。覚醒剤に疲れきった、私の姿を見ては、「本当は、やさしい子なんだけどなあ」と言っていた父にも、今はこの世を去り、「近くにいれば迷惑なこともあるし、辛いこともたくさんある」と言葉を寄せていた、妹も今は、遠くに離れていることを「寂しい」と言ってくれています。そんな肉親の思いを正直に受けとめると、今までの自分が、薬物中心の、どれだけ自己中心的人間であったか。26年という長い薬物使用期間というのは、長い長いトンネルに時間をかけながら、ゆっくりゆっくりと、抜けてくる様に開放されていく、自分は世間の厳しさを感じずにはおれません。自分で自分を憐み、苦しみ、ようやく自分の姿に、気づきはじめました。見くびる自分があれば見くびる自分があることに。長かったです。本当に長かったです。やっと私の元にも届いてきた、教育の見直し。自分は、できる奴、やれる奴とずっと信じて生きてきました。今振り返ると、その気性の所為で、かけがえのない、大事なものをいくつもつぶしてきたようにきた様に思います。無力という言葉が頭から体へと響きわたり、覚醒剤の恐ろしさが、心に、訴えるようにかえってくる形相は、後悔のようにも、導きの様にも思えますが、自分の無力さを感じ始めては、今までのような自信すら影をひそめ、あれだけ口数の多かった私にも無口という試練が待ち構えておりました。そうなると仲間が大切だと解っていても、告白することは愛情だと気付いていても本当の自分を出せません。しかしそんな自分を見事に見抜く仲間がありました。「今ここでこの場所で自分を変えるんだよ」と言われハグされた時のあの日の出来事は私の「傲り、be, proud」というフレーズに基づく変革の始まりと同時に仲間と共に歩き始めた、「証、proof」となりしっかりと息づき始めた様に思います。それからという今は仲間に支えられながら生きている事に喜びを感じ素直に感謝できている自分の行動は、仲間に伝わる事も意識できる様になり「真剣に行動するんだよ」と自分に言い聞かす日々です。ここでの生活においては逃げる場所はありません。隠れる所も当然ありません。今までの生活とは空間が違います。大自然の自然の中に位置し自然社会の生き物たちと共存するというイメージを持つ事も間違いではなくけっしてぬるま湯ではありません。自分で解決しなければならないのです。チャンスがあります。機会が出てきます。今の生活は決して楽ではありません。楽しいものでもありません。しかし毎日を真剣に生きています。仲間達も真剣に生きています。真剣に生きる事の喜びはなにものにも変えられない事、将来への支えがある事、生きづいている事に気付かされました。不思議な力があります。愛があります。自己を尊重します。自分が好きです。ありがとう。ダルク。

最近の私

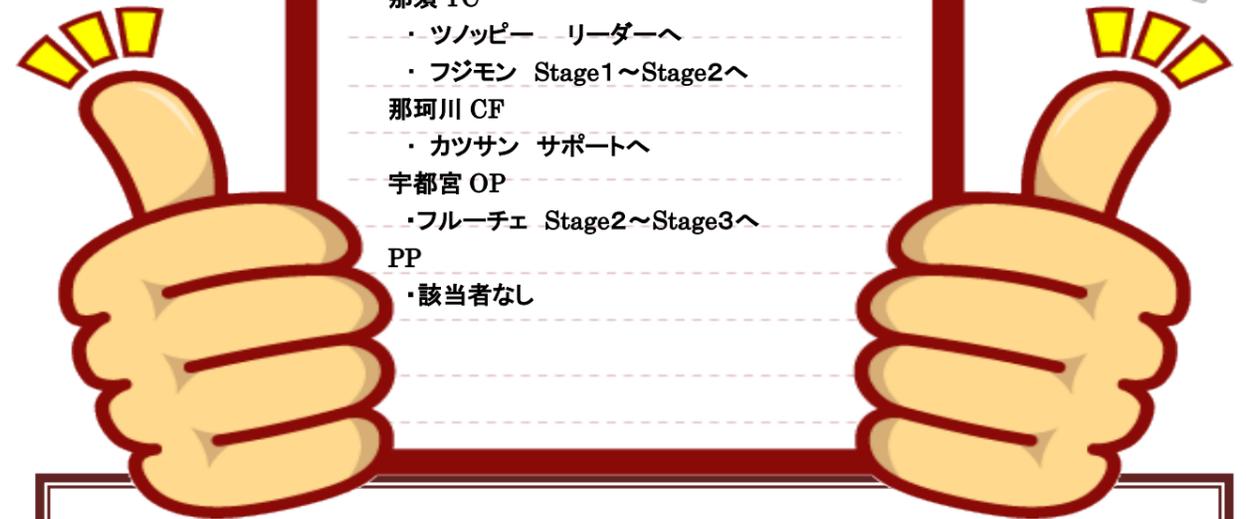
エマ（就労）

こんにちは、3回目のニュースレターを書かせて頂きます。チーフから就労に入り、現在はアルバイトをしています。施設に入寮して2年が経ちました。1月に2年のクリーンタイムを迎え、仲間からたくさんメッセージをもらい、うん！頑張ってきて良かった！私も仲間の力になれているんだなあと感じました。1年の時も、2年の時も本当に嬉しくて涙っぱいのクリーンタイムを迎えられました。ずっとやめられなくて、やめようって気持ちもすぐにどっかに行ってしまう私だったから…新しい生き方するって決してラクじゃない。だけど続けて来れているのは色んなもの感じられて、新しい生き方の中に私が生きやすいと思えるようになったからだと思います。

「感謝です。」
就職探しへの困難…本当に大変でした。昼間の仕事を全く働いて来なかった私は、仕事を探す、選ぶ事から大変でした。やっぱり、色んな私が出てきたんです。施設からバスに乗って通うのはバス酔いするから無理とか…。ハローワークに行った帰り道バスに乗るのが嫌で、駅から施設まで歩いて帰って来た時もありました。面接はめちゃくちゃ緊張しました。正直に生きるって施設や自助グループのミーティングでやって来たのに…面接の時、必ず聞かれたんです。「どうして栃木に来たんですか？」と。私は施設に入寮してプログラムをやって来た事に後悔はないのに、頑張って来たから働きに出られるようになったのにならぬ、でも社会がそう見てくれない事にすごく悲しかった。今、私はやってないのに…。一番始めの面接の帰り道、1人泣きながら帰りました。施設に帰れば仲間がいる。今は、1人じゃない！と自然と涙は止まりました。だけど、面接日になる度にこの気持ちは出てきて、新しい事への不安な気持ちも何度も出てきて、どうにかしたくて相談しました。「必ず、通る道だよ。良い経験している」と…その時の私は「ぜんぜん！」って思っていました。だけど不思議。少しずつ気持ちがラクになっていたのです。面接の日、私はタバコをブカーっと、「え！何で？」「そーですよえ…」はい、私は隠れてずっとタバコを吸っていたのです。「治療ストップ、就労中止！」ガーン。「もう無理です。施設出ます。」私は自分がしていた事よりも、施設の中で痛みを耐えて生活して行く事を考えたら、もうやって行けない気持ちが大きくなってしまったのです。自分の思い通りにならないことにスゴく不安と恐れがあったんだと思います。相談する事を避けてしまって…母と話しをし本当の私が出ました。「私のわがままなの？」と。それで良かったんだと思う。ただし少し甘えたかっただけ。がむしゃらにやってきて、色んなもの我慢して乗り越えてきて気持ちが爆発しちゃった。施設に来て、初めてあんなに泣いたかも…。治療はその日に再開し痛みの不安は無くなったけど、私の欠点がたくさん見えた事、自分の体を大切にすること、困っていること、悩んでいる事をそのまま相談が出来るようになりたいと課題が増えました。就労再開後、すぐに面接に行き受かりました。最初、覚える事の多さにヤバいかも…って思ったけど、今はその不安は解消されました。歩きか自転車で通勤しているので、まだ行きたくない気持ちも出てないです。職場の人とも、冗談を言い合えるぐらいになり、とてもいい人達の中で働いています。もう一つ、嬉しい事があったので書かせてもらいます。最近、再構築で5年ぶりに姉に会いました。時間を作ってくれ、会いに来てくれました。本当に嬉しかったです。両親とは違う緊張がありました。甥っ子も連れて来てくれて抱かせてくれました。ドキドキしました。家族写真を見せてもらい嬉しかったです。受け入れていく事で色んなもん変わってきて、信じて続ける事で今の私がいるんだと思います。今日を明日に繋げていけるように生きていきたいです。ありがとうございます。



4月にステップアップした仲間



- 那須 TC
 - ・ ツノッピー リーダーへ
 - ・ フジモン Stage1～Stage2へ
- 那珂川 CF
 - ・ カツサン サポートへ
- 宇都宮 OP
 - ・ フルーチェ Stage2～Stage3へ
- PP
 - ・ 該当者なし

4月の献金・献品

- (献金) 匿名 4名様
 - (献品) 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

- ・ 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、掃除機、ファンヒーター)等あればよろしくお願いします
- ・ 那珂川 CF より農機具があればよろしくお願いします。タオルもあれば宜しくお願いします。
- ・ 中古パソコンがあればよろしくお願いします。
- ・ 中古の乗らなくなった自転車等あれば宜しくお願いします。

お知らせと一言

- ・ 5月に入り夏を感じさせる日がありました。そろそろ登山やゴルフを始めようと思っています。

編集 秋葉

巡りあわせ

依存症のまあ坊

前略、皆さん、こんにちは、薬物依存症のMa～Sa～改め、まあ坊です。

5月の連休をいかかがお過ごしになりましたか？

僕は3月中旬に那須の初期施設から那珂川の中後期施設に移動になりました。

約、2ヶ月が過ぎ、ようやく新しい環境、仲間、役割に馴染んできました。環境の変化に弱いのは自分だけ？以前は自ら変化を求めていたのですが、何ひとつ上手くいきませんでした。最近になってようやく理由が分かりました。（笑）

此处、那珂川コミュニティーファーム（略CF）は農作業が主なPGです。この時期は農繁期に入り田植えや茄子の収穫に向けての準備の為、4班にわかれ（各班4～5名）シフト制で作業に出ています。その為、必ずしも土日が休みになるとは限らず4日に一度の割合で休日がまわってきます。

施設に繋がる以前の連休の過ごし方は、ひたすら薬三昧でした。世間はカップルや家族連れで楽しそうに賑わっている時、僕は日中もカーテンを引いた部屋で独り狂っているか、刑事施設の中で悶々と休みを過ごしているか、そのどちらかが多くなってきました。

そんな僕が何故、今、農業に携わっているのか？クリーンタイムを延ばしたいので、敢えて遠回りを選びました。栃木DARCは、初期、中後期、社会復帰と三施設が整っておりますので僕にとっては渡りに船です。

それと、もうひとつの理由（これはCFに行くかどうか考えていた時に思い出したのですが）は幼少期の環境です。当時、過ごしていた家に小さな畑があり週末になると祖父が土を耕し祖母と母が雑草を抜いたりしている姿が何十年か振りに甦りました。

当時（幼少期）母に「手伝って」と言われても何かご褒美がないと動かなかった僕が今頃（43歳）になって自分から土を耕したり、草を抜いたりする姿を5年前（刑事施設服役中）には想像したこともありませんでした。かつての自分なら絶対にあり得ない選択です！これは、もしかして巡りあわせなのでは？

そういえば、生まれ育った実家の祖父母が使っていた部屋で独り薬を使ってはおかしくなっていた頃、亡くなった祖父の肖像画の前で涙を流しながら何度も何度も謝っていたっけ……ごめんなさい、ごめんなさい、僕は薬が止められません、おじいちゃん、おばあちゃん助けてください！その頃、施設の存在は親友に教えてもらい知ってはいたけど自分には関係ないとおもっていたし、NAは知らなかったし、助けを求めるのは仏壇か亡くなったおじちゃん、おばあちゃんしかなかったのです。先祖のお墓の前で何回も断薬を誓ったけど結果は惨敗・・・あの頃の悲鳴に近い祈り？願い？がようやくとどいたのか？今月でクリーンタイム1年6ヶ月をむかえます。ハイヤーパワーに感謝！！でも、時々飲みたくなるし、使いたくなる、ああ～やっぱり病気だなあ～と感じます。

今日は、日曜日で作業は休みなので締め切り前のやつついで、NLを打ち込んでいます。朝からの曇り空はしだいに雨に変わりはじめていますが、外ではトラクターが勇ましい

エンジン音を響かせて田んぼを耕しています。僕はまだ、トラクターに乗った事はありませんが、「近い将来、跨ってみるのもありかな？」と考えたりします。しかし、僕は根っからの薬中なので明日の事は分かりませんし、今でも昨日の考えと今日の考えが全然違うことはしょっちゅうだし、これからは、僕の苦手な夏がやってくるし本当にどうなっていくのか？あくまでも、今日一日の考え、今日一日の断薬しかないことを改めて胸に刻み、焦らずゆっくりと、在りのままの自分で気楽に回復を続けていければと思います。 草々
追伸

最近、先行く仲間に「そろそろステップ4をはじめようか？」と提案されました。以前、自分なりのステップ4はやった積もりですが、途中でやらなくなり其れから現在にいたります。面倒くさい気持ちと恐れが自分の心にあります。

ハイヤーパワーの導きがありますように、皆さんよければ一緒に祈ってください。

那須TC 花見にて！



施設報告

那須TC（初期・断薬）15名 宇都宮OP（後期・社会復帰）10名
那珂川CF（中後期・農作業）18名 ピースフルプレイス（女性）9名
計52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。