

活動予定

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
- 2 日　秋田ダルク職員研修会
- 3 日　秋田ダルク職員研修会
- 4 日　秋田ダルク職員研修会
- 5 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日　危険ドラッグシンポジウム
- 8 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 11 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 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
- 13 日　栃木 DARC 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　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 26 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　明徳会
- 27 日　次世代研修会　第 84 回全日本自転車競技選手権大会ロードレースボランティア
- 28 日　次世代研修会　第 84 回全日本自転車競技選手権大会ロードレースボランティア
宇都宮家族会
- 30 日　J-MARPP

7 月

- 3 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 7 日　次世代会議
- 9 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター　県北家族会
- 10 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　明徳会
- 11 日　栃木 DARC 家族教室
- 13 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導　群馬県安中市女性会見学宇都宮 OP
- 14 日　J-MARPP 宇都宮私立泉ガ丘中学校講演
- 15 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
- 17 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18 日　危険ドラッグシンポジウム
- 19 日　茨城ダルクフォーラム講演

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 3 F
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 146 号(2015, 6,6)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

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

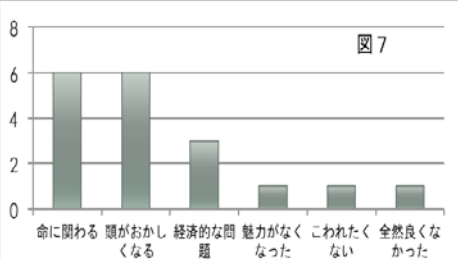
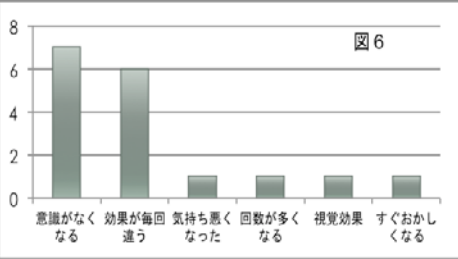
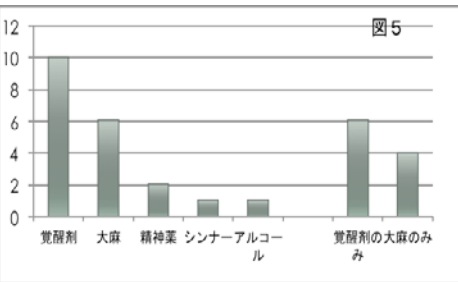
（145 号からの続き）

次に 3.の危険ドラッグ以外で良く使った薬物は？（図 5）
の質問に関しては、覚醒剤・大麻がやはり多く、覚醒剤と答えた者は女性が 6 名中 4 名と多く、平均年齢は 3 6 歳。大麻と答えた者は男性が全員で平均年齢も 2 8.7 5 歳と比較的若い。

4.の危険ドラッグと他の薬物との違いは？（図 6）については「意識がなくなる」と答えた者が 7/16 と一番多く答えており、最近のマスコミ報道と符合して、意識障害が起こるということを示唆している。次に多く答えているのが「効果が毎回違う」であり、包括規制の影響からか同じ銘柄のものでも毎回違う成分を混入している様子が見られる。その他の答えにも「気持ち悪くなる」や「回数が増える」などネガティブな反応であるにもかかわらず使い続けていることから依存性もある程度高いことがうかがえた。

5.の危険ドラッグをやめたいと思った理由は？（図 7）については、上位に「命に関わる」と「頭がおかしくなる」が挙げられ、その次に「経済的な問題」が続いており、まずは身体的な危機によってやめる必要があると答えている。これは他の薬物と比較しても特徴的ではないかと思われる。

6.の回復に入った今どう思っているか？（図 8）については、回復プログラムに入った今の思いをそれぞれに筆記してもらった。様々な答えの中にも、「他のも試してみたい」という使用期間が浅いと思われるものも見られたが、人体に取って危険であるという認識が多く含まれており、回復プログラムに入ってからからの断薬意欲としては、他の薬物に比べ、ネガティブな思いが強いことから、高い方なのではないかと思われる。



- 図 8
- ・ やめて良かった　・やりたいと思わない・身体に悪い
 - ・ 死ななくて良かった・アルコールだけにしたい・全ての薬物をやめたい
 - ・ 違法になったのでやめたい・身体が楽になった・依存はない・
 - ・ 安心している・危険な薬だと身にしみた
 - ・ 刑務所に行きたくない・薬物の問題と向き合いたい
 - ・ 使っていた頃に戻りたくない
 - ・ 壊れるのが早いので、薬物の問題を考えることができた
 - ・ 目の前にしたら使ってしまう、しかし過去の危険な思い出が歯止めをかける・他のも試してみたい

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

宇都宮 OP

宇都宮 OP 施設長 山口徹

みなさんこんにちは、寒暖の差が激しいですが皆様におかれまじはいかがお過ごしでしょうか。

今年度に入りまして、私の処遇がだいぶ変わりました。昨年度までは、メンバーとあまり関わりのない所での業務でした。主に、メンバーが施設に繋がるまでのこと面会や情状証人などの施設に繋ぐまでの業務をしていました。今年度になっても今までやっていた業務もやりながら、事務長と宇都宮 OP 施設長を兼任でやらせてもらうことになりました。

やっとです！ やっと施設長に戻れました！

3 年前にスベって職員研修をもう一度やり直してから、事務長になっての仕事も徐々に慣れてきた頃に施設長に戻れたので、毎日楽しみながらやらせてもらってます。

私の話しはこのぐらいにして、宇都宮 OP の現状と今後の取り組みについて話したいと思います。

現在、宇都宮 OP は 12 名のメンバーが生活をしていて就労活動しているメンバー、もうすぐ就労活動に入るメンバー、ボランティアで私たちの業務を手伝ってくれているメンバーがプログラムを行っています。今年度に入ってからプログラムの内容も少し変わりました。今までも、履歴書の書き方や面接の受け方などを練習するリクルートトレーニングというプログラムとその週の新聞の一面から話題を選び現在の社会情勢などについて話しあって社会に出てからの話題による疎外感を少なくするというプログラムを合わせたソーシャルミーティングというプログラムをやり始めました。その中に、家族教室などではやっている、薬物を使っていた本人の気持ちになってテキストを進めていくプログラムの逆バージョンで家族の気持ちになって考えてみましょうというものと、自立をするときの準備などの回を増やして行っています。私自身も自立をしてから毎月、年金や保険、税金にこんなにもお金がかかるものなんだということを知ったので、このプログラムを通じて自立するにはこれだけ収入があれば大丈夫かな、というシミュレーションをしてもらえたらいいなという思いでやっています。それと、就労に出る前に VPI 職業興味検査を行っています。この、検査をやって就労活動のときに少しでも役に立ってくればいいなと思っています。

それと、昨年度あたりからプログラムを終了して自立をする人が増えてきて思ったことは、自立をした人たちとの関わり方を今まで以上に、考えていかなくてはならないと感じました。施設での行事だけしか会わないとかではなく、施設関係なしでも私たち職員や自立していったメンバー同士のネットワークを構築していきたいです。自立をして一人暮らしになると孤独を感じますから、私もですけど寂しがり屋が多いですからね。

今後も、私自身の回復もしながらサポートしていけたらと思っていますのでよろしくお願いします。



栃木ダルク 3 施設合同田植え

那珂川 CF にて



社会に向けて

依存症のゼット

どーも一ゼットで一す。今は前回のニュースレターと違ってまともな暮らしについて語ります。まずは、初期施設的那須の施設に入り最初は男だらけの臭いところに来たなあとビックリする日が続きましたが、刑務所にいて慣れていたせいかそれはそれで良くなってカホンやソフトバレー、ソフトボールなど楽しくなって来ました。最初は足が悪い自分は点数付けやあまり足に負担がかからない役をやらせてもらいましたが、できるだけ頑張ってやっていくうちに楽しさが倍になっていきました。足もだいぶ良くなって行くに連れ、最初の頃は 3 ヶ月や半年、9 ヶ月には退寮したいと思っていましたが、ステージが上がるにつれ、まだまだとかもう少し居ようという気になり、もっと足腰を鍛えてやるかと思いました。初期施設から那珂川 CF に異動することになりました。大好きな仲間が多く、自分もちょうど移動しても異動しても良いステージだったので異動を決めて施設長に相談しました。すると異動の日取りを聞かれましたが、その日は駄目だったので施設の都合に応じて那珂川 CF に異動することになりました。その異動の日はちょうど那須の施設の花見の日でした。サクラの花を見て那須の施設から離れていき那珂川の施設に来ました。まず最初の見た目は自然でいっぱいなの所だなと思いました。心を沈めると、その日に新しい作業着上下を手渡され、次の日には作業に必要な軍手や長靴まで上下まで完全に作業員だと思いました。こうして指導者の星さんと出会い農作業を教わっています。色々な野菜やフルーツを皆で作っている内に茄子やみかんが育ってくると自分も嬉しくなり、つい時間を忘れて、昔やっていた薬物も忘れていきました。薬物依存症が育てた物でも売りに出ると買ってくれるお客さんがいると嬉しくなりました。また近くにあるスーパーに置いてある同じような野菜と値段まで調べて来たりして、薬物をやっていた自分にはあり得ない考え方になって来ました。そうしている内に施設のプログラムも進んでいきました。夜になれば NA の仲間と分かち合い今日あったストレスを吐き出せる時間が有ります。疲れもあるのかももう昔の話はしたくないのかパスする人やそうしそうな自分もいます。それでも回復、回復では身体がついていけないので自分できる事を精一杯やっています。そうしてる内に、どんどん日が立ち那珂川に来て 2 年が経ちました。今の所ハウスの解体や組立が多く、まるで鉄筋業者になった気分です。昔、自分は土方をやっていましたが、前みたいに身体が自由に動かないので、しっかり出来たらと思うと泣き言など言ってられないのです。一人行動も取れて、自転車も乗って良い立場になったので、さっそく自転車を手に入れ、約 4 年ぶりにまたがると、最初はフラつきましたが、足腰が鍛えられたのか乗っていた頃の間隔を思い出し、少しは上手く運転が出来るようになって来ました。なぜか社会に出ていた頃は当たり前だった事も施設に入ると、ほんの小さな事かも知れませんが、今の自分には凄く嬉しいのです。早く社会復帰したいですが、まだまだ自分にはやることあるし、教えてもらうこともあるので、農作業もプログラムも頑張って行きたいです。そうして社会より先に親や迷惑をかけた人たちにどうやって埋め合わせをするかを考えたりし、行動に移さなくてはなりません。その為には、卒業して行かなければならないと思っています。

これからは処方や金銭を自分で管理していかなければならないし、一人暮らしをするつもりなので、今の施設で練習していかなくはいけません。また余裕があったら、ここ那珂川の星さんから教わった、茄子を育てて楽しむのも良いと思っています。あと 5 ヶ月も経てば何かが変わるでしょう。その間に卒業する仲間もいるでしょうけど、自分も社会に向けて頑張ります。

ここ 3 年間を振り返って

依存症のサッシュ

皆様、お元気でお過ごしでしょうか？アディクトのサッシュです。

自分は施設に入って 3 年目を迎えています。3 年間という日々を施設で過ごしているのですが、まだまだ回復していない自分がいます。それはキッチン作業がどうしてもうまくできずにいるからです。社会にいた頃は、自分で料理なんかほとんどやってこなかったのが原因だと思っています。それが嫌で、退寮をした時もありました。でも、そんな自分にめげず、自分のできる事をしっかりやって行こうと思っています。ところで、施設での生活は、楽しいとは思えていない自分がいます。対人関係がうまく構築できないからです。心を開こうと思っているのですが、まだ、できていないと思っています。仲間がいて自分が存在しているのに、どうしてだろうと、思ってしまいます。自分の小ささを思いしっています。2 度目の退寮をした時は、なんでも出来ると思って出て行ったのですが、履歴書を書くことさえできませんでした。また今まで履歴書を書くのに、実際にそんなに長く仕事をしていないのに、あたかも長く働いていたようにウソを書いてきました・・・。自分はサーフィンが大好きで、親に金を出させてサーフィン三昧な生活を送っていました。でも、面接ではその事を話すと、印象が悪くなるからといって、正直に話せなかった。ウソをついてまで、仕事をするということに、罪悪感を感じていたというのに。仕事はコロコロ変えていました。そんな自分でも唯一続いたのは、Canon の工場で 10 年間勤め上げたことくらいです。もちろん薬物を使用しながら仕事をしていたのはいうまでもありません。仕事の休憩時間になると、毎度のこのように薬物を使っていました。そんな 10 年間だったのです。でも、今ではそんな事はやりたくないし、まじめに生きて行きたいと思っています。母親や兄妹たちにも、迷惑をかけて、自己中心的な生き方を今では後悔しています。

そう思った事、30 才の時にも大麻栽培で、逮捕されたときにも思ったのですが、また薬物を使い始めてしまったことを。自分ではもう薬物をやめようと思っていたのですが、何度も使い続けていたこと。一人では、どうにもならなかったのです。でも今は、話を分かち合える仲間もいます。クリーンな日々を一緒に過ごして感謝しています。でも、心残りがあります。それはその当時付き合っていた元カノです。5 年間付き合っていました。彼女とも薬物を一緒に使用していました。でも、自分の方が使う量も多かったし、狂っていました。大麻が手に入りにくくなると、脱法ハーブ、今では危険ドラッグと呼ばれているものです。そっちの方にお金を使うようになりました。2 人でアロマセラピーの仕事をしてつくったお金を、ハーブ代として使っていました。彼女には、中学 1 年生と小学 5 年生の娘さんがいました。4 人で暮らしていたのですが、自分では、一生一緒に生きて行くつもりだったのですが、つまらないケンカで、離れてしまい、子供たちにも、さみしい思いをさせてしまったと後悔しています。とにかく薬物を使っていたことが、原因だと思っています。感情がコントロールできなくなっていました。それもそのはず、毎日のように使っていたのですから。相当なお金をつぎ込んできました。フラれても仕方ないとおもっています。でも、彼女にも、自分の気持ちを、埋め合わせしたいと思っています。どうなるかはわからないけどとにかく無性に謝りたいです。今まで迷惑をかけてきた人たちすべてにも埋め合わせをすることが、自分らしくありたいと想うこと、そして生きることだと思っています。今は、まだ、心を開ききっていないけど、自分を変えていくには、もうしばらく時間がかかりそうです。



最近の私

ミホ（就労）

皆さん、こんにちは。ニュースレターを書かせていただくのも 3 回目となりました、依存症のミホです。施設に繋がり、クリーンも 2 年 2 ヶ月が経ちました。私は施設に繋がる前までは強制入院していた 3 ヶ月間が一番、最長のクリーンだったので、2 年も薬物を使わずにいられているのは本当にキセキだと思っています。

薬物を使ってきた期間を考えるともっとクリーンを積まなきゃって思うのですが、この先ずっとクリーンで生きる為に、今出来る事をコツコツと積み重ねて 1 日を大切にしていけることが大事だと思っています。

最近の私は、病気の症状が出ることもなく、落ち着いて、生活することが出来ています。一緒に生活してくれている仲間のおかげだなんて思っています。毎日仲間といれることで色々なことはあるけれど、楽しいことがいっぱいあり、精神的にも安定してきたのだと思います。それと、月 1 回、家族との手紙のやりとりが出来るようになり、厳しい言葉や、優しい言葉をもらっているのも私が頑張れている、ひとつの力になっています。私が自分の課題としていた、「状態を話すこと」、「役割をしっかりとこなすこと」、「規則正しい生活を維持していけるようになること」、「プログラムを真剣に前向きに取り組むこと」、「どこにいても家族との繋がりがあることを忘れない事」が、徐々に出来ている事にすごく喜びを感じています。家族再構築では、母親の前で気持ちが甘えてしまい、「色々な事が出来てきている自分」ではなく「弱気な事を言ってしまう自分」を見せてしまった事に後々少し後悔しましたが、それでも母は続けている私の姿をととても喜んでくれて「頑張っているね」と言ってくれたことがとても嬉しかったです。私は「そんな事を言っていて大丈夫なのかな？」と心配されるような事を口に出してしまうところがあって、言わないほうがいいって思いつつ言った事でなんだか気持ちがスッキリして前向きになれるってことが最近続いています。あまのじゃくだなんて自分でたまに思います。家族再構築でも心配させてしまったので次の再構築ではもっと前向きに頑張っている姿、帰りたいばかり言っていないで、ここで生活をしていくんだって姿を見てもらいたいし、見せたいなって思いながら今は生活に取り組んでいます。施設のプログラムを前向きに取り組んできて、棚卸しを再度行う事で自分の中にある恐れや自分がして来た事を改めて考える事が出来ました。棚卸しが終わったら就労に進んでいけるという事でドキドキしながら自分の事を整理していきました。そしたら社会にでることへの恐れも結構でてきて自分の中で戸惑いが少しある事に気づきました。不安を抱えたまま社会に出るより今の気持ちを正直に聞いてもらった方がいいと思い棚卸しを書き進めました。「就労、少し早かったかな？」と心配させてしまったけど、聞いてもらう事で不安が少し楽になったので感謝しています。恐れが自分の中で前よりも多かった事も自分を「ダメ」と思ってしまいましたが「良い事なんだよ。自分のことをよく分かってるってことなんだよ。」と言ってもらった事が私には励みになりました。今、私は就労に入る事ができたばかりです。まだ準備段階ですが、私の目指している「自立」に近づけた事がすごく嬉しいです。予定や計画をたてるのが苦手なのですが、ゆっくり自分のペースをつかみながらやっていけばいいなって思っています。自分の中でやっとここで生活の基盤を作って行くって言う決心が出来たところなので、これからは地元に戻る事ばかり考えたり、言ったりするのではなく、精神的にも生活的にも自立できるようにやっていけばいいなって思っています。いつもそばで支えてくれている仲間、温かく応援してくれている家族に本当に感謝しています。これからも仲間のそばで頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。



5 月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ ガク Stage1～Stage2へ
- ・ リベリ サポートへ

那珂川 CF

- ・ アツ サポート～リーダーへ
- ・ チビクロ サポートへ
- ・ キンタロウ ケケンタ Stage2～Stage3へ

宇都宮 OP

- ・ TK ター Stage2～Stage3へ

PP

- ・ ミホ 就労へ

5 月の献金・献品

（献金）匿名 4 名様

（献品）株式会社大夢様、他匿名 7 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。

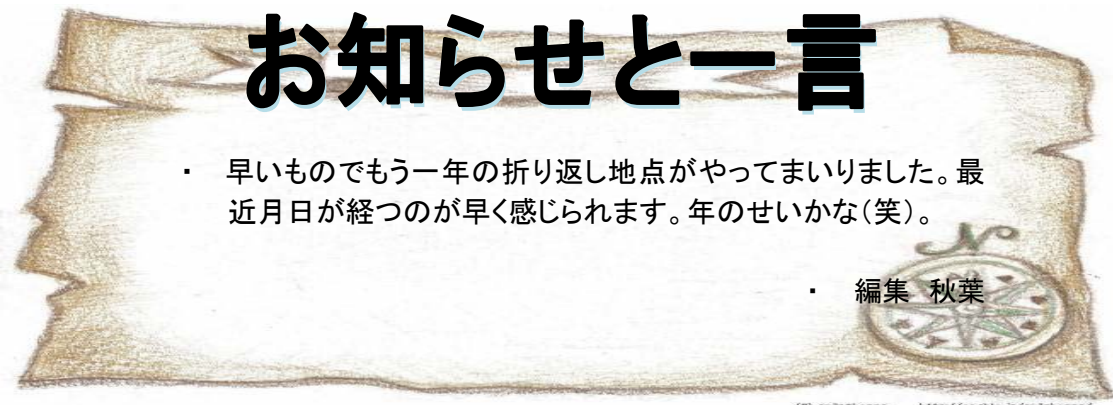
献品のお願い

- ・ 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、タオル、スポーツ飲料の粉が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。
- ・ トレーニング器具（ダンベル、バーベル等）あればよろしくお願いします。

お知らせと一言

- ・ 早いものでもう一年の折り返し地点がやってまいりました。最近月日が経つのが早く感じられます。年のせいかな（笑）。

・ 編集 秋葉



桜の季節

アディクトのサクラ

桜の季節が過ぎ、新緑と風薫る季節を迎えました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。施設にたどりついてようやく正気を取り戻し、那須で遅咲きの桜を見上げながら、これから僕は一体どうなってゆくのだろうかなどと妄想していたあの頃。あれから数えて4回目の桜の季節はここ宇都宮で過ごしました。那須の桜は何年か前に切り倒されてしまいましたが、今ではそこに立派な井戸が出来あがり、那須の水不足の爆笑苦労話を共有できる仲間も少なくなっております。今僕は仲間達の中で人と関わることと自分の病気と付き合うことを続けながら、互いの回復に喜びを感じ感謝することができるよう心掛けて暮らしています。

最初の2年間はそれほど感じていなかった生きづらさ（今でもあんまり生きづらいとすら気づけていない部分の欠点は多いのですが）を感じるようになってきたのは初期施設で仲間の手助けをするようになってからです。最初は自分ではなく周りの仲間がおかしくなってきたんだと感じ（実際可笑しいんですけど）自分の様子がおかしかったんだという事に気づけたのは役割を離れ、再び仲間と自分自身を見つめ直すことができるようになってからでした。ハイパーパワーはそんな僕に気づくチャンスを、先行く仲間はそのための時間と場所を与えてくれたのですね。おかげで多少再発の兆しはあったもののかろうじてクリーンは守ることができました。そして、自分がどんなアディクトでこれからどうなりたいのかがはっきり分かった気がします。

思えば施設に入寮してから、どこかこころの奥のほうでこんな暮らしは一時的なもの。上手いこと乗りきって次の生活を手に入れよう。との思いがあったと思います。それは、通算で6年2ヵ月ほど過ごした矯正施設で自分を守るために自然に身につけてしまったものでした。4回の服役はどれもジョンベン刑で人との関わり方や看守との関係性はあくまで非日常の中でのきわめて特殊なものでした。それは一言で言うと「期限付きでいい子でいられれば放免釈放。」でした。ようするに1年や2年は我慢だけでどうにかやっていけたのです。多少腹が立っても、不満があっても、気の合った特定の同僚とだけ、それも一日45分と限られた運動時間の愚痴と将棋と筋トレ三昧。なにしろそれ以外の時間は会話することさえ規則で禁じられているので喧嘩にもならない。それこそちょっとした議論でも熱くなりすぎるとその場で引き離されて懲罰ですから仲直りの機会は永遠にありません。結局自分も不利益を被るぐらいなら我慢して仮釈をもらったほうが得ですから、腹で殺すと決めても笑顔で挨拶してしまいます。どうせ娑婆で甘いものでも食えば忘れてしまいます。だから自分の問題に気付くなどということは到底できませんでしたし、悪いのはいつも相手だと思っていました。

ところがダルクはそうではありません。僕と同じ依存症の仲間が次々と繋がってくる中で正直になって自分を受け入れる事が出来はじめた仲間も、まだ認める事が出来ず苦しんでいる仲間もまぜこぜになって重なるように暮らしています。そのなかで回復している

ディクトの姿を演じて見せようとしているうちに、いつのまにか自分がアディクションに対して無力だということを忘れていました。別に誰かがおせっかいを焼かなくても、ここで回復を見つけた仲間は放っておいても自分で社会に戻ってゆきます。

苦手な仲間との間に問題が残ったままでも、ルールだけ守って施設に居続ければ自然に僕の視界からは消えてくれますが回復をいったんお休みして社会で試す仲間は、何年かするとまた初期施設やNAのイベントで再開します。依存症という病気は有期刑ではありませんから、我慢だけではやっていけません。ここにはありのままの僕たちがいて現実の今がこれからもずっと続き、どんなに背伸びをしてみてもここが僕の日常でこれが現実なのです。ぼくは、いつの頃からかここでそんな仲間と共に歩くことを仕事にしたいと思うようになっていましたが、これまでの生き方は通じません。生き方を変えなければ僕自身が潰れてしまうのですから。やっぱり自分が変わるしかないようです。

最近はあまり気張らず自分らしく生きる事が出来るようになってきました。これからもっと傷ついたり、悲しい事が起こるでしょうがそれ以上の奇跡のような贈り物の味も知ってしまいました。最後にそのことを教えてくれたすべての仲間と、ハイヤーパワーにもう一度感謝の気持ちを綴ります。ありがとうございました。

那須 TC プレジャー映画！



施設報告

那須 TC（初期・断薬）16名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）12名
那珂川 CF（中後期・農作業）17名 ピースフルプレイス（女性）10名
計 55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。