

活動予定

8 月

- 3 日　PP 海水浴
- 4 日　3 施設合同大洗海水浴　J-MARPP
- 5 日　法務省職員研修　再乱用防止教育事業県北
- 6 日　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 7 日　喜連川社会復帰促進センター薬物離脱指導　栃木県精神保健福祉センター講演
筑波大学森田先生によるプログラム
- 8 日　家族教室
- 9 日　ウクレレフェスタ NASU2015
- 10 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 13 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 14 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 17 日　岡本台病院訪問看護 TC
- 18 日　再乱用防止教育事業県南
- 19 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
- 21 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
- 24 日　東京保護観察所プログラム
- 25 日　J-MARPP
- 26 日　刑務所プログラム研修会
- 27 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
- 28 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　チャリティー実行委員会
- 29 日　家族会講演
- 31 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導

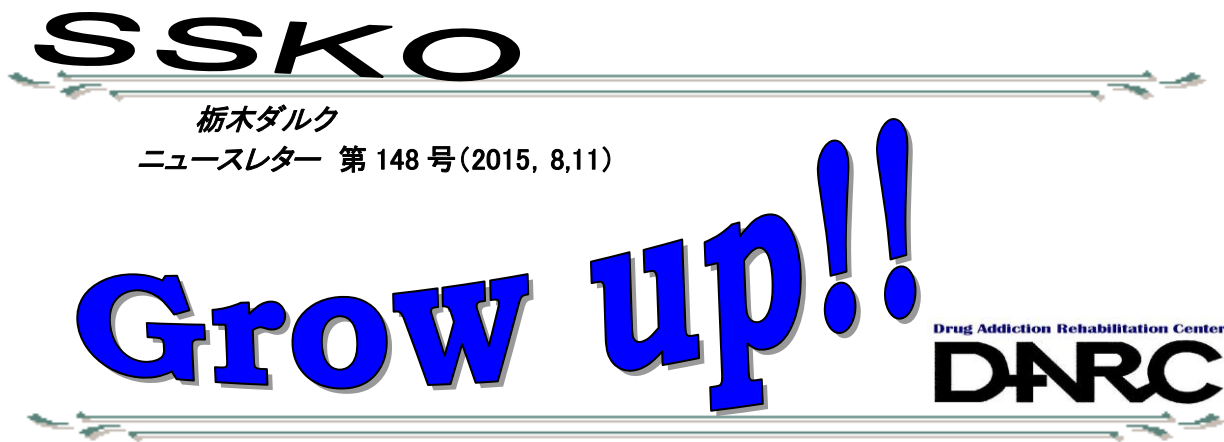
9 月

- 2 日　再乱用教育事業県北
- 3 日　更生保護女性会県北第一ブロック研修会　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 4 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 8 日　J-MARPP
- 10 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
県北家族会
- 12 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　岡本台病院ケア会議
薬物依存臨床医師・看護等研修会
- 14 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導　ガイドポスト
- 15 日　リカバリーメッセージ　再乱用防止教育事業県南
- 16 日　宇都宮保護観察所プログラム
- 18 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　法務省地域支援研究

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

147 号からの続き

IV.考察

- ・手に入れやすい「安い」という理由から他の違法薬物から切り替えているケースが多く、あまり違法か合法かは重要な要素ではないように思われる
- ・多数が単体使用というよりは、数ある薬物のうちの一つとして使用しているが、大麻使用者に限ってはその代替薬物としての目的が濃いように思われる
- ・その効果としては、ポジティブな反応は少ないにも関わらず使っているの、依存性も低くはないように思われる。また身体的な苦痛もあるようなので身体依存もあると思われる
- ・やめたいと思った理由に、覚せい剤のような経済的問題は少なく、精神症状の出現や命の危険を挙げているのも危険ドラッグの特徴ではないかと思われる

V.まとめ

- ・ダルクに入寮となる人たちは、危険ドラッグのみの使用者は皆無であることから、他の薬物同様のプログラムで効果があると思われる。
- ・危険ハーブのみの使用で依存に至るまでの期間が短いケースは、依存症であるという自覚が低い、否認を解くような別の（動機付け面接法などの）介入の仕方を検討する必要がある。
- ・意識障害など直接命（他者も含め）に関わるケースも多く見受けられる。依存症の回復支援だけでなく、早期発見、早期治療につなげられる連携体制の構築も必要であると思われる。

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

生きていることが旅だから

栃木ダルク那須 TC 施設長　秋葉紀男

みなさんこんにちは。暑い日が続きますがいかがおすごしですか。

私の方は、つい先日　JRCNA11th 九州に参加してきました。

テーマは「ROAD TO RECOVERY 行きていることが旅だから」

栃木ダルクからは職員が 3 名と入寮者が女性を含めた 8 名計 11 名の参加で、7 月 23～26 の 4 日間九州で日本全国から集まった NA の仲間とフェローシップをしてきました。

日本の NA のリージョナルコンベンションは毎年行われていて、去年は東京でおこなわれ来年は北海道でおこなわれる予定になっています。

私自身日本のコンベンション参加は 2 回目で前回は 3 年前の 2012 年に行われた第 8 回仙台のコンベンションが初参加でした。その後ワールドコンベンションにも参加させていただきましたが、今回参加して日本のコンベンションの方がやっぱり良いと感じました。だからと言ってワールドコンベンションに行きたくないとは言いませんよ、旅行するなら海外にも行きたいしワールドコンベンションは世界中から NA の仲間が集まるのでスケールが全く違うのでまた行ってみたいと思っています。

日本が良いのは、まずは言葉がわかるということです。スピーカーの体験に耳を傾け共感できるしやはり同じような問題にこまっていたりしてそれをどう解決したかなんてことを聞いたりすると共感もできるし勉強になります。だからと言って海外のメンバーの話が共感できないわけではないけどやはり文化の違いか話に圧倒された感じがします。あとは遠くから栃木ダルクに研修にきた仲間や遠く離れた仲間とそこで再会できることが一番の楽しみかもしれません。今回もそんな仲間と再会でできて楽しかったなあ。

4 日間を振り返るとあっという間に時間が経った気がします。前夜祭から始まりクロージングまで内容の濃いプログラムになっていて飽きることなく仲間の話を聞いた 4 日間でした。

話は変わりますが、私自身の回復も今年の 4 月でクリーン 6 年を迎えることができました、このクリーンタイムも仲間がいたから成し遂げられたと思っています。治ることのない病気。一生ケアして回復を続けないといけないと思うと大変だなと思われるかもしれませんが、私がもし薬物依存症にならなかったと考えるとそんなに人に誇れる良い人生を歩んでいないのではないかと思います。薬物依存になりプログラムに出会いそして仲間に出会い生き方を変えるプログラムの中で自分自身を変えることなんて薬物依存症になる前の私にそんなことできなかったと思います。今はこの生き方が好きだし一番は楽です。だからと言って薬を使いたくないかと言われたらそれは NO で今でも使いたくはなりません。だけど使ったらどうなるかがわかるし今の生活を考えれば使わない選択ができるのです。でも一生使わないと考えると辛くなるので「今日一日」薬を使わない選択を続けているそんな毎日で、それでも使ったら正直になれるようにプログラムを続けています。

生きてることが旅だから....。



JRCNA11th 九州福岡にて



生き方

宇都宮 OP　カズ

相模原 DARC の施設生活を 1 年間続け、現在は栃木 DARC の研修スタッフとして日々を過ごしている。2014 年 6 月、すぐる思いで施設に行くことを決めた。機械音に交じり人々が近くを走る音で目が覚めた。開かない目を力いっぱいこじ開けて見渡した光景には様々な装置が自分の周りを取り囲んでいた、口に細いパイプが奥まで突っ込まれ痛く不快だった、それを取ろうと腕を上げようとしたが手足が縛られている状態、身動きが取れなかった。もがいているとカーテンを勢いよく開ける音とともに看護婦が僕の名前を呼び叱る。「暴れないでください」と僕の顔を覗きながら言ってきた。下の尿管を抜きに来たのだった。何が起きているのかさっぱりわからなかった。暫くして医者から説明を受けた。「君は自宅の庭先で嘔吐し、全身痙攣をしている所をお母さんが見つけて救急車を呼び、緊急搬送され、今は北里大の ICU で治療をうけている」とのことだった。そんな説明を受けている最中ベッドの少し離れた丸椅子に浅く腰かけ、すすり泣く母の姿があった。手足の拘束が解かれ、精神科の医者とカウンセリングを受け数時間後、母と二人で病院を後にした。今回、母とまた一緒に住むようになったのはダルクに繋がる約 4 か月前だった。母は僕が 4 歳の頃に今の父と再婚をした、僕は今の父とは仲が悪い、口を利かない訳でもなく、何か暴力的なことをされたわけでもないが何故か説明のつかない壁が常にある。そして僕が 12 歳の時に僕と仲の悪い父を残し、母は家を出ていった。僕は実の父を知らない。母に最初の離婚の原因を尋ねたことはあるがその理由を聞いたことはなかった。退院したその日の夜、母が実の父の事を初めて話してくれた。「あなたの父は麻薬の売人」だったと。それが離婚の原因で僕が知リたかった理由だった。僕は泣いた。なぜかわからなかった。悲しいのか残念だったのか。緊急搬送されるまでの約 2 年前、僕は新潟県を中心街に住んでいた。仕事の関係で出張先が新潟県だったのだ。妻と二人の娘も呼び寄せて家族 4 人で住むようになった。そこで初めて危険ドラッグを使い始めた。始めのうちは危険ドラッグを使い分けられたが、会社に気づかれ退職することになった。仕事もせず、暫くは貯金を崩し生活できたが家族の生活費にも手をだし薬物に金を回すようになった。楽な日々も長くは続かず金も底を尽きはじめた。知り合いに金を借りたりもした。最後には仲の悪い父を騙し、金を借りて危険ドラッグを買い求めていたのだった。ある日、妻から離婚を迫られたのをきっかけに、遠くの地である福島除染作業員をした。5 ヶ月間は自力で薬物も止めることができた。妻と子供が待つ新潟へ帰るが、その日の夜、危険ドラッグを買いに行くのであった。妻は呆れはて、数日後、僕の父を新潟に呼び、三者で話し合いをしてその日のうちに離婚届を僕に書かせた。その一か月後、妻と二人の娘はどこに向かうかも告げずに、僕を置いて家を出ていった。妻が残してくれた数十万の金も全て危険ドラッグへつぎ込み生活はボロボロでついに底をついた。それを知った母が新潟まできて保護する形で相模原の母の家に行くことになった。数日の間、僕は母の家で泥のように眠った。母と住むのは 28 年ぶり、またそれを期に薬物も止まったのだった。母の紹介でリサイクル関連の仕事もさせてもらったが毎日あるわけでもなく時には一週間も仕事がない日も続いた。金と暇を持て余すと僕に身についた悪い行動が出てしまった。母と住みだした 5 ヶ月後にまた危険ドラッグに手を染めた。そしてあの ICU だ。このままでは、このまま生きるわけにはいかない。失敗することはいくらでもある、結果が出る前に人生が終わることさえ珍しくはない。この先の人生の意味と価値は結果ではなく、過程にこそあるのではないかと今は思う。今この一瞬を一生懸命生きねば勿体ない。何を残すかなど大した問題ではないのだ。



DIMAP - 795162

現 在 地

薬物依存症のリベリ

電気のついてない薄暗い部屋の天井を眺めながら聞こえてくる自分に話しかけてくる声。天井と頭の中の映像がゴチャゴチャになりながら何者かの突き刺さる視線と戦っている自分。また同じことを繰り返している自分。それを許せない自分。違うのはもう自分の力ではどうにもできないことに本当に気付いた自分。

改めまして依存症のリベリです。NL を書くのは今回で 2 度目です。この間、僕は薬を使い施設を出て更に薬を使いどうにもなくなりました。何も変わってないことを思い知らされました。薬さえ使わなければ何とかなるという自分に対する自信、自分は他の人とは違うという思い、全てを打ち砕かれました。薬を使ってしまうこと、それに向かう自分の生き方そのものに問題があることに本当の意味で気づきました。薬をやめられないかもしれないという不安、これから同じことを何度も繰り返してしまうかもしれないことへの恐れ。色々な事を考えました。そして現在、施設で生活を送っています。僕にとって施設に戻るという選択は最高の選択であり最悪の選択でしたし、理想の選択ではないけれど賢い選択だったと思っています。最初は正直苦しかったです。自分自身の事、迷惑をかけた仲間に対しての気持ち。挙げ始めればキリがありません。そんな中でも仲間は許してくれて受け入れてくれました。その時の感謝の気持ちは今でも忘れていません。もう一度やり直す中でまず僕が始めたことは仲間をよく見ることと仲間のやっていることを自分もすることから始めました。それは前回の施設生活で僕がやらなかったことでした。生き方を変える中で仲間と関わる事の必要性を感じていたので受け入れてもらうためによく見て知る必要がありました。同じ生活をしていたのに僕は仲間の事を何も分かっていなかったのですから始めました。関わっていく上で、いい面と自分にとって都合の悪い面、色々な面を理解した上で関係性を築いていくことは僕にとって重要な問題でした。今までの人付き合いはいい面だけを見て付き合ったり、苦手な人を避けたり場所を変えたり色々してきました。本当の意味で人を受け入れることが僕は出来ませんでした。人との距離感をうまく保てないことが僕の生きづらさのひとつであることは自分で気づいていましたし、今でもそうです。けど、仲間をよく見るようになって今まで気付かなかったことに多く気付けるようになりました。そうしたら僕ではなく仲間のほうが僕に対して変わってくれました。今まで僕が見落としてきたものは僕にとってとても大切なものでした。仲間が変わっていく姿や変わろうとしている姿はとてもかけがえのないものです。その姿に以前より気付けるようになった自分もちゃんと仲間の影響を受けているんだと今は思います。はっきりと、そして正直に言えば仲間に対して腹を立てたり、裁いたり、もっと言えばムカつくときもあります。言うほど大事に思っていなかったり、マジ勘弁な時も多いです。それは僕に対しても同じだと思います。でも、そういう気持ちと薬なしで向き合っているからこそ、楽しい時はちゃんと一緒に笑えるし、喜びを感じられるんだと思います。綺麗ごとだけで付き合っていないで正直に向き合っているからこそそのものだと思います。ですので、今やっていることが未来につながっていると自分に言い聞かせて仲間との時間を大切に、無理のない自然な自分でやっていきたいです。最後になりますがうまくいかないことが多い毎日ですが薬を使わないで過ごしている事が以前より大切に思えるようになってきました。仲間に感謝しています。



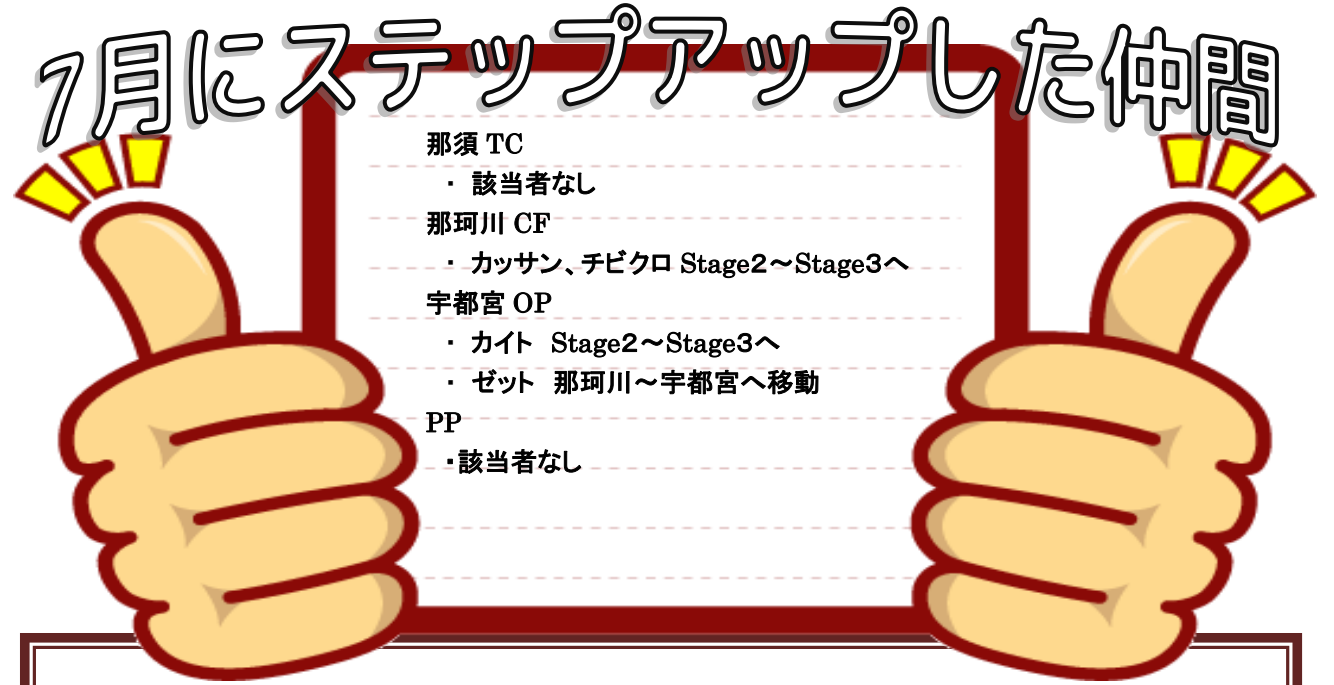
脱　走

ハルミ

みなさまこんにちは、2 度目のニュースレターを書かせていただくことになった、アディクトのハルミです。

私は、栃木ダルクに入寮して 8 ヶ月がたちステージ 2 に上がったものの何度も脱走した結果、又ステージ 1 に戻ってしまい、最初からやり直し……。なぜ私が脱走してしまうかと言うと、仲間みんな大好きだけど、自由が無い、多分私はまだ悪い事をした事に気付いていないと思う。今まで使用した薬物は、アルコール、処方薬、マリファナ、シンナー、ガスパンで、「法律にふれていない」、「まだ捕まっていない」と言う考えで、でも過去の自分を思い出すと日々両親に暴言をはいては泣かせ、お金を使わせる毎日を送っていました。でもこの間、施設を出た時、タクシーを無賃乗車で乗って、警察のお世話になってしまい、その日は、施設に帰れない事になって、叔父の所へ泊らせてもらいました。その時の叔父のきつい言葉とあたたかい言葉が身にしみました。「目標をもて」との事、その日の午後、電車で駅に着いて、施設長に TEL をし「今度こそやり直したい、施設に帰りたい」と言った所、「自分で何を見つけたの？」と聞かれ「何も探してない」と言ったら「じゃあまだ、だめ」と TEL を切られ、駅で途方に暮れていました。何を考えたのかその足で酒屋に行きアルコールを買ってしまったのです。でも私は、処方薬で「抗酒剤」を飲んでいるため気分が悪くなりその場で倒れ、駅の休憩所へ、救急車が来てくれたがだいじには、いたらなかった。(笑)(笑)その後連絡を聞きつけた仲間が迎えに来てくれて施設に帰りました。施設に帰ると仲間は皆、温かい心で迎えてくれました。その後も何度も帰りたいと思いましたが、時が立つにつれてそれはなくなりました。なぜかと言うと、私は持病でパニック障害をもっていて 20 年前くらいから広場恐怖症や、閉所恐怖症があり、車にも乗れない、外出も出来ない状態で、それがダルクに入寮した途端ありがたい事に、その恐怖がなくなったのです。この前の福岡のコンベンションで仲間の送りを頼まれて、茨城空港まで行って来ました。その時私の心の中は、「飛行機に乗ってどこかに行きたい」、「今度は仲間とコンベンションに行きたい」という気持ちでいっぱいになりました。その日、私の頭は、目標だらけになりました。「来年のコンベンションは、絶対行く」「ギャザリングにも早く行きたい」「早くステージ 2 に上がりたい」といろんな事がしたくなって、今では施設に居たいに変わって来ました。暑い日が続いて体がだるい時もありますが、仲間と庭で家庭菜園をしたり、家の中で馬鹿やったり、ミーティングをしたり、すごく楽しい幸せだなーと感じる時もあります。それを糧に、つらい事があっても乗り越えられたらいいな～と思います。8 ヶ月前までは、「もう死んでもいい」、「どうなってもいい」と考えていた私がダルクに入ってから、毎日、プラス思考に考えられるようになりました。施設を出たら一番に親孝行、家族孝行がしたいです。今まで受け入れてくれなかった親、施設を出るたび、怒っていた親が、笑ってくれるようにダルクで頑張りたい。それと姪にも謝りたいです。昔の私は、暴言ばかりはいて、姪を泣かせていました。今私は、毎日、「ごめんね」を心の中で言っています。

最後に、栃木ダルク（PP の施設長、アユさん）にも恩返しが出来ればいいなって思っています。何年で卒業できるか分かりませんが、これまで、私の為に動いてくれたアユさん前までは普通だったけど、今は、大好きになりました。私は、これからも、PP の仲間とともに、回復の道を歩んでいけたらいいな～と思います。



那須 TC

・ 該当者なし

那珂川 CF

・ カッサン、チビクロ Stage2～Stage3へ

宇都宮 OP

・ カイト Stage2～Stage3へ

・ ゼット 那珂川～宇都宮へ移動

PP

・ 該当者なし

7 月の献金・献品

（献金）匿名 5 名様

（献品）星一明様、株式会社大夢就労支援員関谷あけみ様、フードバンク宇都宮様、県立岡本台病院院

長黒田仁一様、安中市更生保護女性会様　他匿 13 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

・ 夏本番ですが皆様におかれましてはいかがお過ごしですか。暑い毎日が続きますが、熱中症に気をつけましょう。

・ 編集 秋葉

爺 さん の 雑 念

那珂川 CF チョク

四回目の夏。毎日毎日夕立を待っている。時折々に暖を求める。涼を求める。誰しも望んでいる事とは思いますが今年の夏も厳しい感じがする。猛猛・・・猛暑か？多くの草花と小動物との巡り合わせ、生かすも殺すも自分の勝手。一輪挿しにしたり身体や机の上で飛び交うハエや蚊との闘い。この三年間そんな暮らしだったのかと今思う。果たして自分の回復は？成長は？と考える時、仲間とのコミュニケーションは上手く行ったのだろうか？役割上とは言え、諸プログラム施設生活において自分なりの「こうあるべき。こうした方が更に良いのでは？無駄だ！そんな無理なことを・・・。」等意見具申したり仲間の反感を買った事も数多くあった。逆に仲間と接する上で多くの事を学ばせてもらったのだと思う。それは農作業プログラム実施上、日は別にして二人の仲間に暴言を吐いた事だ。「こうあるべき」を強調するあまり「やる気」を失わせてしまうばかりか、一緒に実施中の仲間にまで不愉快な気分させてしまう愚かな言動が作業能率を低下させ、ひいては農業経営をされている協力者の方にまで迷惑を掛けた事である。施設長に呼ばれ、事の経緯を説明した上で諭された事は言うまでもない。これが本当の自分だったのかも知れないと自分に痛烈な一発を浴びせた感じだった。「敵を知り己を知らざれば・・・」の如くその人を詳しく知らなかったせいもある。単に薬物依存症と言うだけの問題では無い。アルコールにしる薬物にしる一人一人それぞれに使った物、経歴、開始や発症年齢が違ふし又その人の身体的影響も各種あり、頭部、内蔵等様々な症状に多くの処方薬を服用している。普通の人と言われる人でも百人百様それぞれに本来の性格も生まれ育った環境も違ふし交友交遊関係も違ふ。アパートの一人住まいにあっては「隣は何をする人ぞ」の如く深く知る必要もなければ会話にいたっては朝夕の挨拶だけで充分である。広報誌等を主とする回覧板もその人の郵便受けに入れるだけで良い。町内会会員として登録していなければその様なこともない。自分の生活を守るため定時出勤で与えられたその日の仕事を成し遂げ定時に帰れば良い。あとの時間はまさに自由時間である。でも、私は、私たちは依存症であり同じ釜の飯を食い与えられたプログラムを通して回復の道を模索している。本当は仲間の手助けでありそれによって少しでも成長を続ける事に繋がれば良いのだが・・・。自問自答の連続である。自分ではある程度の回復・成長はあると思っただけでも自分に足りない大きな要素が浮き彫りになってきたのだ。まだまだ、修練が足りない。何に求めればよいのだろうか？当面、コミュニケーション、フローシップか？話すことは苦手ではあるが話しかける事を心がけることが一番なのか。話題は少なくとも挨拶から始まる事と思う。元気ですか、大丈夫ですか、疲れはないですか、よく眠れましたか・・・話のきっかけはいくらでもある。今からでも遅くはない。与えられた時間を有効に使い、仲間の事をよく知り何でも話せる真の友として生活出来れば一日一日楽しく過ごせると思う。「全国各地の方言で好きな都道府県のことばは何か？」が新聞紙上に載っていた。「おいでやす。おおきに。」の京ことばが一番だった。大和言葉

なのだろう。また同種紙上で知った「日本の大和ことばを美しく話す」を手にする機会を得た。アサーティブではないがこれを活用し自分のものにすることで語らいに和やかさが
出て心の乱れも少なくなるでしょう。自分を変えるための努力を続けたいと思う。今後は
住居地の断酒会AAへの参加、アル研修、近くのNA会場等その気になれば足を運べる。
仲間とのコミュニケーションを取り乍ら互いに成長出来るよう努めたい。盛夏の今、涼し
き朝夕を望むのは私だけではない。夕焼け雲より夕立が欲しいがやがて立秋、周り全てが
奇麗に見えだした眼を大事にし賢く生き続けようと思う。楽しい秋が待っているはず？

7月に修了したカンです！ 修了おめでとう！



施設報告

那須 TC（初期・断薬）15名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）13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。