

次月活動予定

4 月

- 1 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5 日　榛名女子学園プログラム
- 6 日　再乱用防止教育事業県北
- 7 日　栃木県立岡本台病院プログラム
- 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　再乱用防止教室事業県央
- 14 日　宇都宮保護観察所プログラム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 15 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　更生保護施設プログラム
- 18 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導　昭和大学付属烏山病院プログラム見学
- 19 日　榛名女子学園プログラム
- 20 日　栃木県立岡本台病院連絡会
- 22 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24 日　盲導犬ふれあいデー　宇都宮家族会
- 25 日　東京保護観察所プログラム
- 28 日　宇都宮保護観察所プログラム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

5 月

- 6 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 10 日　榛名女子学園プログラム　岡本台病院プログラム
- 12 日　宇都宮保護観察プログラム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 13 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 14 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 16 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 20 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 23 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 26 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 27 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　宇都宮保護観察プログラム
- 30 日　東京保護観察所プログラム

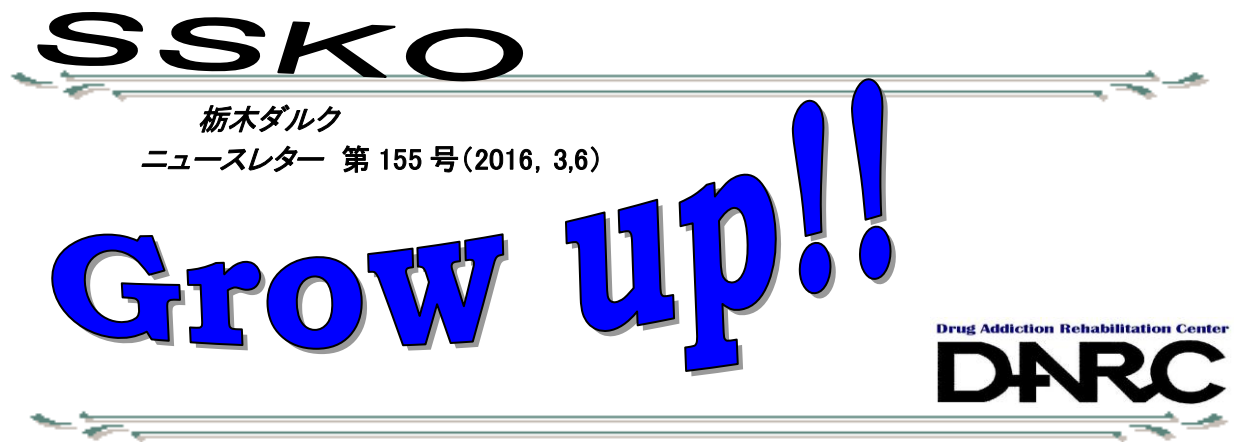
発行所

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 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

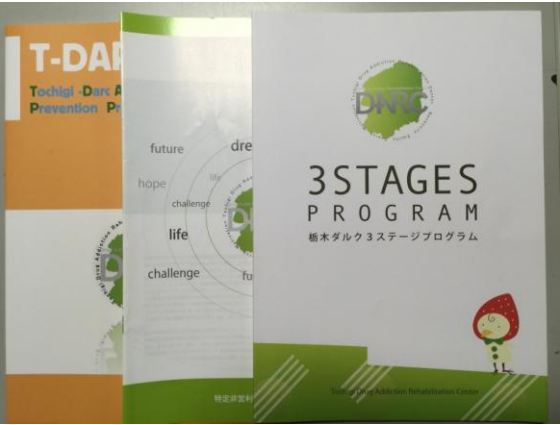


回復動機を奪わないで

特定非営利活動法人栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

ここ最近、元プロ野球選手や政治家の覚せい剤取締法違反で逮捕という事件が続いている。今はまだ取り調べ中だから、購入元や暴力団との関連や芸能界の薬物汚染などについての報道が多い、さらには取り調べ中の本人の様子なんかも報道されている。有名人なので社会的な影響は大きい。報道系のバラエティ番組などでもよく話題になっていて、元同僚の証言など過去のことが中心の内容だ。すごくプライバシーな事も暴露されているので、この人は社会復帰してはいけないとでも言わんばかりの報道だなと感じる。これまでの経過も病院に受診していた事もあるようで、回復支援に携わる私としては、やめようと努力していたんだと思うが、一部の報道では悪いことのような感じになっている。

普通に考えれば、初犯の所持使用罪なので、執行猶予となり 2～3 ヶ月後には釈放される。私たちの考え方では、この逮捕は薬物依存症の回復動機としては大きなイベントとなる。実際ダルクでも逮捕されたことがきっかけで弁護士を通じてダルクとコンタクトを取り、プログラムを受ける決心がついたという利用者は多い。逮捕され取り調べを受けた後、裁判待ちの間シラフで覚醒剤によってなくなってきた様々なものを思い、またこれから続く人生をどのように生きていくのかを考えるにはとても良い環境だからである。有名人だからといって苛烈な報道をしすぎて、釈放後に社会との関係を切ってしまい、回復動機まで奪ってしまうようなことがないように祈りたい。



まずまずでいいんじゃない？

アウトリーチ部 栃原晋太郎

花粉症なので待ち望んでいる訳ではないのですが、寒いよりは春の温かさの方がいいような気がしている今日この頃、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。

元プロ野球選手や町議会議員が覚醒剤の所持や使用で逮捕されて世間ではけっこう大きな騒動になっていますが、こちらとしては何だかなあ〜という感覚しかありません。人の弱みを見つけたらココだ！って総攻撃する感じも嫌いだし、薬物の違法性についてだけ分かったように分かっていない人が語り続けるのもヘキヘキだし、せっかくの機会を与えられてるのに原因とか体験談だけ気持ち良さそうに話してる身内らしき人の話もつまらない。仲間のスリッパなんだから、本人にとっても僕らにとってもメッセージだしチャンスなんですけどね。

私は相変わらず刑務所や観察所に通っています。もう10年もこんな生活をしていると、ダルクのメンバーと刑務所の中にいる人の違いを探す方が難しくなっています。

再犯して刑務所に行く人もいるでしょうし、回復を続けて誰から見ても素晴らしい回復モデルになる人もいます。どっちもありだし、どっちもいるのは当たり前です。もっと言えば再使用せずにクリーンを続けて社会の中で頑張っているんだけど、経済的にも社会的な立場も好転せずに何とか生きているメンバーが実は沢山いるってことについて、様々な場所でプログラムが行われるようになっていくのと反比例するように実際に語り伝えられる人が減ってきているような気がします。もう一つ言えば、回復は素晴らしいです。止め続けようとしている仲間の力は大きいですし寂しいって感覚を薄めてくれて充実や必要とされてる感を与えてくれる手っ取り早い物の一番手であるのは間違いありません。でもそれを手に入れる為の努力が出来ない人は再使用するし再犯するんですよ〜それを選ばないあなた達は自己責任ですからね〜ってプログラムもどうなんでしょう。変化を重ねる中で金銭感覚も変わります。幸せって感覚も個々に育っていくんでしょう。でもきらびやかではないんです。きらびやかじゃなくてもいいんです。ちょっと笑顔が多くなって、居場所があって、そんなに分かり合えていなくてもいいから当たり前前にそばにいてくれる人がいて、今すぐ現実逃避をしなければ死んじゃうってばっていう感覚がほんの少しづつ減ってくれたら。それは総合力っていうか、努力とかではないしギフトだけでも違うかな。

「私は幸せになる為に生き方を変えることを積み重ねてきました」
こんな宣言をしながらきましたが、これもちょっとというか大分違うなあと。
「仲間に救われたのか騙されたのか分からない感じでなぜだかクリーンが続いてて、今のところはクスリを止めるのもアリって言えばアリかなと思ってます。来年あたり使ってる可能性けっこうあるけどね」面倒なんで最近はコレで統一しています。
字面には出ませんが感謝は深まっています。これからも続けさせてください。



那珂川CFでの体験活動の様子



宇都宮OP プログラム



那須TC キッチン作業の様子



魔の 30 回

依存症のユキ

薬物依存のユキです。私は昭和 53 年 11 月 28 日生まれの 37 歳です。出身は宇都宮です。私は今那須 TC に来て 5 ヶ月になります。今回、私がニュースレターを書くという事でペンを取らせてもらいます。何を書こうか悩んだ結果、やはり私がこれまでに歩んで来た事、そして薬物を使用するまでの経緯,その結果,今の自分がある事をお話したいと思います。

まず始めに私は、小学生の 5 年の時に初めてたばこを吸うようになりました。私の家は、両親が共働きをしていて当時コスモスクラブという小学校が終わってから通う、学童保育に通っていました。毎日学校が終わると学童保育に行かなくてはならないという思いで苦痛な日々を送っていたように思っていました。そんな時、友達と遊びたい気持ちから学童保育をバツくれるようになりました。そう、根性焼きを入れたのも小学 5 年の時でした。今思えばその頃から私は道を外れ始めていたのかもしれませんが。私は小学 6 年の時ある芸能プロダクションに通っていました。親が応募した芸能プロダクションに受かり、オーディションにも特別優秀生で受かり、無償でレッスンに通う事もできました。でもやはりそれも長続きしませんでした。やはり友達と遊ぶ事が何よりも楽しかったからです。

そして私は中学生になり、だんだんと道を外れて行きました。中学 1 年の時に 3 年の先輩達と他の中学校に喧嘩をしに何度か行きました。金属バットを持って、いきがっていた事もありました。そして私は夜な夜な家を抜け出し夜遊びするようになりました。そんなある日のことです、私は先輩と呼ばれこう言われたのです。

「お前…シンナー30 回吸うか、木刀で 30 回叩かれるか、どっちがいい？」と、言われたのです。私はもちろん速答でこう答えました。…「はい。シンナー30 回吸います！！」と。それがシンナーの始まりでした。みなさんはどちらを選択しますか？(笑)

学校もサボりがちになり、学校に行ってはシンナーでラリッていました。中学 3 年になり今度はマリファナを吸うようになりました。マリファナはシンナーとちがって何をするのにも楽しくて常に笑っていました。高校受験の時にもマリファナをキメて行き受験どころじゃなかった記憶があります(笑)。でもこんな私ですけど何とか高校は行くことができました。…実は裏口入学だったのですけどね (笑)。まあ高校生活はあっという間に終わりました。教室でたばこを吸ってただけで、3 ヶ月で退学になりました。そしてその頃から覚せい剤を覚えたのです。最初はアプリでやっていましたが、先輩が注射をやっているのを見てすぐに私も注射を覚えました。今思い返すと、11 歳でたばこ、13 歳でシンナー、15 歳でマリファナ、16 歳で覚せい剤、LSD、コカイン、…ちょっと覚えたのが早すぎたのかも？(笑)

その後の人生はお決まりですよね。高校を退学後、暴走族に入り、暴力団関係の人間との付き合いが始まりました。私は組織に所属していた訳ではありませんが、この年まで反社会的勢力の人間との付き合いをしてきました。私は 21 歳の時に結婚をして、今 15 歳になる息子がいます。23 歳で離婚をしました。子供は私が親権を取りました。今は実家で子供の面倒を見てもらっています。私は子供の為に何度も覚せい剤を止めようとしてきましたが、結局止める事が出来ず、とうとう 26 歳の時に傷害と覚せい剤の罪で警察に逮捕されました。その時の罪は懲役 2 年 6 ヶ月、執行猶予 5 年の判決を受けました。

私はその後も覚せい剤を使用し続けて来ました。そしてついに 8 年後の 34 歳の時にまた覚せい剤で逮捕され、懲役 1 年 6 ヶ月の刑を受けて刑務所に服役する事になりました。私は、刑務所を出所して直ぐに実家に連絡をしました。もう両親は、私を受け入れることはありませんでした。でも最後に両親の勧めでこの DARC につながる事ができました。今、私は「ここ」での生活の中で新しい自分を見つけていきたいと思っています。

「私の隠し事」

依存症の T

僕は 9 年前に DARC に繋がりました。施設で生活をしていて 2 ヶ月位でアルコールを使いスリップしました。もう 2 度とスリップしないと心に誓い、1 年 4 ヶ月が過ぎた頃。バイト先で正月のおとそが出た時、その場の雰囲気ですぐにアルコールに口を付けてしまいました。そして本来ならば、施設の責任者に飲んでしまったと報告するべきでしたが、施設生活を一からやり直したくない一心で報告しませんでした。そのあとの施設での生活でもなんの気なしに生活が出来たのです。調子に乗った僕は半年に一度の割合でお酒を飲みました。そして 7 年が過ぎた頃の出来事です。

自立の練習だという名目で施設の中で、一人暮らしをしだした時の事でした。印象に残っているのは、近くのコンビニまで行きライターのガスを 2.3 本買い、それを部屋で吸いました。その事も生活を送って行く中で、施設の方にはバレずに生活出来たのです。そうしていくうちに、アルコールの飲み方も段々派手に 3 ヶ月、2 ヶ月、1 ヶ月とアルコールを飲んでいない時期が狭くなっていったのです。

そんなある日の事でした休みの日に仲間と市内で遊ぶ約束をしました。その後、普通にショッピングを楽しんでいた時のことでした。いっけん怪しい店を発見したのです。そこでは合法ドラッグが販売されていました。その場では、購入しなかったのですが、仲間と別れ一人になった時またその店に戻り、合法ドラッグを買い使い、そんな事をしていたらついに施設を卒業してしまっただけです。

卒業後も薬物の使用は止まりませんでした。やっと 1 年前に合法ドラッグが手に入らなくなり、そこで止めました。それなのにも関わらずアルコールや、栄養ドリンクの使用は止まりませんでした。

この薬物使用を隠し通す事ができたのは、施設で行っているプログラムで得た回復の知識がありました。正当防衛をするかの様に表沙汰には回復の専門用語を使い、自分自身をクリーンにして心の中では薬物を使い通す事を隠し否認の道具に使っていたのです。いかにも長い間回復を楽しんでいるかの様に……

そんな事をもう止めようと思ったのは、家族や仲間を裏切り続けるのをもう止めよう、母親のがっかりした顔を想像した時もうこれ以上自分自身の勝手な快楽で嘘を続けるのが限界まで達しました。精神がもうギリギリになったので、一人の仲間に今まで隠し通したことを告白したのです。その時は無理をしてどうこうと言うよりは、割と自然に正直に話す事が出来たのでやはり DARC の居心地の良さ、（素直に話しの出来る環境）には感謝しています。

その後母親にもこの話しをしてみたのですが、はじめはどう反応するのかと、ビクビクしていましたが、入寮してからの薬物使用を受け入れてもらえたので少し安心出来ました。後から母に聞くと家族会のプログラムに参加していたので、大丈夫だったそうです。その後もたまにアルコールを使ってしまいましたが、その度に使った事を親や仲間に報告し続ける事をおこたらずに生活しています。

DARC を卒業して 3 年たつのですが、今でもクリーンが 3 日しかありません。私は薬物を使用してきて、仲間や家族に対して薬物の使用をかくしながら生活をしていくのがとても苦しかったのです。正直に話をするわけではなく一度頭で考えてから話す。自然な言葉で話しが出来ないので、薬物を使いながら生きていくのはもうしたくありません。だからこれからは、恐れず勇気を出してアルコールを使用したら素直に飲んで、または飲んだと仲間や家族に伝えて行きたいと思います。

アクション

依存症のリノ

初めまして。初めてニュースレターを書きます依存症のリノです。m(ー→)m 初めて薬を使ったのは、14～15 才の時クラブが終わって駅前のカラオケに行った後、カラオケの前に居た男に誘われて、その男ん家に行った時にガラパイであぶりました。その時は、それが何なのか知らずにあぶっていました。今思うとあれは覚醒剤だったと思います。私はその日から薬物を乱用するようになりました。でも、すこしたってその男がどっかに飛んでってからは、シラフの生活に戻りました。薬物が無くてもその時は生活をする事は出来ていました。でも、ある日友達がハーブを吸っていて『いる？』って言われて回ってきたのを吸っちゃったのをきっかけに私は、ハーブにハマりました。最初に吸ったのはダウナー系で合わなくて大変でした。そのうちにハーブ屋に入り浸るようになってどんどん吸う量も種類も増えていきました。自分に合うハーブを見つけてからは、落ちる所まで落ちていきました。常連になって、顔も名前も覚えてもらい始めた時に、そこのハーブ屋でアルバイトする事になりました。働きながらもずっと吸っていて、本当に働いてる感が全くなかったです。お客さんとも仲良くなって行って、自分で買わなくても吸えるし最高でした。夏の暑い中、ハーブ屋の外でたこ焼きを売ってた事もありました（笑）お客さんも連れて、屋外レイブくお開いた事もありました。すごく楽しかったけど、親にはあやしまれ家に帰らなくなりました。ハーブ屋で寝泊まりしたり、カラオケに行ったり、昼間はハーブ屋、夜はキャバクラで働いたり、ラブホで女子会したりしていました。その当時は何もかも上手くいっていると思っていたけど今思うと、どんどん痩せこけていったし、すごく 1 日 1 日が不安定でしんどくて苦しかったなって思います。働くのに疲れた時、ハーブ屋で知り合った男ん家が次の溜まり場的な感じになりました。そこで薬を使うようになって、最初のうちは良かったんだけど、その男の怖さに気がついてからは、最悪でした。ちょこちょこは帰っていた自分の家に、帰る時ついてきたりすごい LINE の量を送ってきたり、ストーリーカーですね（笑）ラリってキレてきて追いかけられて、真っ昼間から警察に逃げた事もありました。それからは、家に帰るようになって、夜の仕事以外は、家に居るようになりました。自分に合うハーブがなくなって、今度は覚醒剤にハマるようになりました。初めは、友達から買っていたけど、旧車會で知り合った人から直接買うようになりました。その人からは、よく貰ったりもしました。リノは注射が嫌いで、その人は打ってたけど、隣でずっと炙っていました。最初はちょつとの量だったのに、すぐに量がどんどん増えました。この頃は仕事も行かず、ずっと炙っていました。ずっとコントロール出来ると思っていた。薬が好きだけで、依存はしてないってつい最近まで思ってたけど、やっと気づく事が出来ました。リノは完全に依存している事に。ついこないだ別の病気の事も受け入れる事が、認める事が出来ました。ここの施設に居ると次から次へと自分の病気、問題が見えて来て大変です。逃げ出したって、すぐに古い生き方が自分自身を苦しめてきます。皆、年上ばかりで、リノには無理、出来ないって自分の甘えとかも沢山でてきます。でも今ここで出て行ったら、又同じ事の繰り返しだなんて事も自覚する事が出来ています。何事も中途半端で終わらせて来たリノだから、信じて待っていてくれるままちゃんに、修了証を渡すのが大きな目標です。今の目先の目標は、ステージ UP です！！早くままちゃんと手紙交換するのを楽しみに毎日プログラム頑張っています。4 ヶ月たって今までずっと帰りたいって言っていたんですが、今は前向きに頑張って回復していきたいって思っています。



2 月にステップアップした仲間

那須 TC

・ポポ フジモン Stage1～Stage2へ

那珂川 CF

・オギ Stage2～Stage3へ

宇都宮 OP

・該当者なし

PP

・ユミ リノ Stage1～Stage2へ

2 月の献金・献品

（献金）匿名者3名

（献品）フードバンク宇都宮様、星一明様、森義和様、他匿名者3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(PP,OP)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)、台所用品、茶碗や陶器類等あればよろしくお願いします
- ・中古パソコン、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)、その他の器具、あればよろしくお願いします。

お知らせと一言

- ・まだまだ寒さが残り那須 TC ではインフルエンザにかかるものがいたりして、早く暖かくなれば良いと思っています。皆様もお体を大切にしてください。健康第一ですね。

これから回復の道のり

依存症のトー

皆さん、如何お過ごしですか、寒さが少しずつ春を感じる季節になって来た感じがします。私はアルクホーリックのトーです。私は施設に繋がって5年3か月が過ぎました。初めて栃木ダルクに入所時は、皆さん暖かく迎えてくれたことが、物凄く嬉しかったことを昨日の様に思い出します。しかし、気持ちと裏腹とは違い、入所して2日目から10日間位、施設が嫌々で嫌いでした。が、仲間が自分に何の為のプログラムかを聞かされてからは自分は考えました。まずは薬物を止めること、自分の考えを直すことミーティングで正直になることを心掛ける様にしました。自分はアルコールを覚えたのは14歳の頃です。始めはビールを飲んだのですが余り美味しくは感じませんでした、ところが身体が少しずつ気持ち良くなって天国に登る様な最高の気分になりました。この事がきっかけとなりました。親も兄弟もアルコールは大好きです。自分は皆が飲んでいるので普通かと思っていました、処が35歳の頃から幻聴や幻覚が出てしまい精神病院に入院することになってしまいました。入院している時、担当の先生にアルコール依存症と言われたのですが、その時は特に自分は問題にしませんでしたので退院をしてからも毎日アルコールを飲んでいました。勿論、仕事はしていましたが、離脱症状で身体が震え、気分も良くありませんでした。夜になると身体にアルコールを入れると身体の震えが止まり普通の身体になったことで、自分はアル中だと気付きました。その後、38歳の時、飲酒運転で捕まり免許取り消し処分になり免許を無くしてしまいました。しかし、生きて行くためには、どうしても働くしかありませんでした。色々な仕事をしましたが、アルコールが原因で会社をクビになり仕方がなく実家に戻り、会社をクビになったことで自暴自棄になり、又、実家でもアルコールに溺れてしまい、行き着く処は精神病院に入ることになったのです。病院ではリハビリプログラムを受けたり、自助グループに通ったり、軽作業をしたりしてプログラムを行っている時、福祉の方に栃木ダルクを進められ、色々考えた末、病院を退院し栃木ダルクに入寮をしたのです。始めは嫌々と思っていましたが、今では命が守られて、本当に感謝しています。今、現在は仲間と一緒に楽しくプログラムを取り込んでこなしています。自分はTC、OPそして3ヶ所目が、今、御世話になっております。那珂川コミュニティーファームに繋がった訳です。那珂川コミュニティーファームに繋がって驚いたのは農作業を仲間全員で丸となって取り組んでいること、その中でもプログラムを嫌いになるメンバーはいませんでした。その他、茄子育成、茄子の2000本定植、きゅうり、からし、ぶどう、トマトを育て、田圃など、驚くばかりでした。私の回復は農作業プログラムだと自分に言い聞かせました。それと、NAサービスGSRなど、コンベーションRSCなど担当をさせていただきました。これも仲間の手助けをもらいました。仲間の優しさに心に沁みましたね。農作業は汗をかきながら仲間と色々な作業を行っています。ボランティアで草刈り、神社の掃除、農家さんにたずさわって、茄子の収穫、田圃もやっています。自分は農家生まれなのですが、農作

業など余りした事はありませんが、多少は農機具の使い方は知っています。野菜の作り方は素人ですが、これからはもっともっと覚えて仲間と協力して行きたいと思っています。後は自分の回復と成長を伸ばしたいのですが、5年経っても欲求が出でしまいます。その時は仲間と釣りに行ったり、ゴルフに行ったりしながら気を紛わらしアルコールを飲まないようにしています。仲間と一緒にいる時が一番幸せかなと思います。仲間に感謝、感謝ですね。これからも今日一日を頭に入れて一生懸命に前向きに考えて行きたいなって思っています。私は今年の3月一杯で卒業になる見込みです。自分はこれからが本当の回復と成長に向けて、頑張ること、自分に自分を信じる祈り、ハイヤーパワーの導きと私は感謝しています。それでは皆さんの健康を祈り、皆さんのクリーンを祈って失礼します。

栃木 DARC 13Anniversary +

おかげさまで2月2日に13周年の時を迎えることができました。
これも皆様のご支援のおかげだと思っています



これからも栃木ダルク一同回復支援に力を注ぎたいと思いますので、これからもご支援よろしくお願ひいたします。

施設報告

那須 TC（初期・断薬）13名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）13名
那珂川 CF（中後期・農作業）14名 ピースフルプレイス（女性）13名
計 53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。