

### 次月活動予定

#### 6月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
- 2日 岡本台病院内プログラム
- 3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
- 6日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 9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  
榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 10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
- 11日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 13日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 15日 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
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 23日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 24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
- 26日 宇都宮家族会
- 27日 東京保護観察所プログラム
- 30日 榛名女子学園薬物依存離脱指導

#### 7月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 2日 仙台ダルクフォーラム
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 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 明徳会更生保護実施プログラム
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 12日 岡本台病院統合失調症勉強会
- 13日 東京保護観察所プログラム
- 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  
榛名女子学園薬物依存離脱
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱
- 19日 岡本台病院統合失調症勉強会 再乱用防止教育事業県南
- 20日 岡本台病院プログラム
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱
- 24日 宇都宮家族会
- 25日 東京保護観察所プログラム
- 26日 岡本台病院統合失調症勉強会

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



### 27年度の栃木ダルク

NPO 栃木 DARC 代表理事 栗坪千明

5月となりました。新しい年度に切り替わり、早くも1ヶ月が経ちました。月日の経つのは早いものです・・・

さて、栃木ダルクは今や決算の只中にあり、最終的には29日の総会に報告できると思いますが、その他の利用者に関しての統計は出たので、今回はその報告をしたいと思います。

まず算出方法ですが、毎週の施設ごとの週間報告書を基にその平均値を出すというやり方ですので正確な数字になります。

利用者数は全体で54.9人でした。内訳は那須TC 14.4人(26%)、宇都宮OP 13.2人(24%)、那珂川CF 15.5人(26%)、PP(女性) 11.8人(22%)となり、26年度との比較でも大きな変化はありませんでした。

次に利用前の問題薬物の種類は、覚せい剤が46%で最も多く約半数、続いてアルコールが29%で約3割、精神薬が3%、大麻が1%と続き、その他が20%で内訳は危険ドラッグと市販薬などが主になります。危険ドラッグについては26年度に利用開始した人がほとんどになるため、Stage3の宇都宮OP利用者です。これについても前年度と比べ大きな変化はありません。

続いて利用費の負担別の内訳です。生活保護受給者が最も多く76%、次いで家族負担が16%、保護観察所の自立準備ホーム利用者が9%となっており、生活保護受給者の割合が年々多くなっています。

続いて、出身地の割合です。栃木県出身者が46%と最も多く、次いで東京都17%、千葉県8%、神奈川県8%、埼玉県8%、福島県6%、群馬県4%、大阪府、兵庫県がともに2%となり、自立準備ホームの受け入れによって地元出身者が多くなっているのがここ数年の特徴です。

刑務所経験者は全体の35%で平均収監回数は1.2回とそれほど多くありません。罪名は「覚醒剤取締法違反」以外では、窃盗、障害などがありますが、どれも薬がらみの犯罪なので、依存症が回復すれば犯罪性は消失します。

重複障害の有無では13%が双極性気分障害、8%がうつ病、6%が統合失調症、その他人格障害などが少数、また発達障害なども含めると全体の約3割が何らかの併存障害を持つと言えます。

最後に回復したいという「動機」ですが、55名中45名が「あり」6名が「なし」「どちらとさえない」が4名という結果になった。正直なところではないでしょうか。

私たちの仕事はこの「なし」と「どちらともいえない」をいかに減らせるかだと思っています。

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

## プログラムの可能性について

アウトリーチ部長 栃原晋太郎

夏の足音が少しずつ聞こえてきましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。熊本地震では妻の実家や親戚が大きな被害にあいました。恐怖や不安、絶望の中で何とか前を向こうと声を掛け合っているところですが、今日まで毎日のように沢山の仲間やご家族、仕事絡みの方からも声をかけていただきました。本当にありがとうございます。

今回は、最近の活動や思いについて書こうと思っているのですが、もう2年くらい私の活動の大半は出前プログラムを行うことです。10年以上前に刑務所から始まったこの活動は、今では地域の公民館にまで実施する場所が増えていきますし、同時に関わる機関も増えていっています。ここでいう出前プログラムとはミーティングではありません。その殆どは SMARPP モデルのテキストを使ったプログラムです。ただ最近よく聞く認知行動療法というよりは自助グループの雰囲気が強めのグループワークといったもので、大切にしているのも楽しい雰囲気と次への繋ぎ、正直さ、正しい知識を増やすといった順番でしょうか。一昔前まではプログラムという自助グループの12ステップを指していました。他に何もプログラムがなかった訳ではないのですが、当時は医療や福祉の職員さんが本気で、人生をかけて行っているようなプログラムには出会えなかったですね。また当事者からすれば当事者不在の回復プログラムに大きな効果を認めにくいところもありました。テキストという学習的に見える形だけでも蕁麻疹が出てくる仲間も沢山いますし。まあ個人的な意見はずっと変わりません。効果があればいいんです。説得力があったら助かるけど、まあどちらでも。薄く広くも良いし、濃く深くでも当然良い、色んな場所で行われる事が大切。もっと言えば12ステップでも SMARPP でもソフトボールでも登山でも勉強でもいいんです。栃木 DARC が効果があると信じられる物なら今後も何でもやりますし、リクエストに応えられるように準備をしていこうと思っています。

では今の栃木県に足りない部分と言えば何か？刑務所を出所した、満期を迎えた薬物依存症者に向けたプログラムを準備出来ないことが一番でしょうか。初犯執行猶予者向けプログラムがあって、刑務所や医療観察法病棟でのプログラムがあって、観察所や更生保護施設でも、そして当然 DARC でのプログラムもあって、全体を見渡せる自助グループがある。いいセンまできますよね。10年前では全く考えられなかった形です。個人競技だと思っていた物が実はチームプレーだった事に気付いた感覚、様々なプログラムの端っこが全て重なって人生が終わるまでプログラムが続くんだなって楽になる部分もあって、個々に自由でよくて、笑っているいいんだっていうか笑っていることこそ大切なんだと思えてきます。

ここから先は対象者を繋ぐだけではなく関係機関を繋ぐ役目が重要でしょうね。それが一番やりやすいのは回復を続ける当事者でしょう。回復を始めるきっかけ作りと回復を続ける仲間の幸せをイメージしながら、これからも沢山の場所でプログラムを行いたいと思っています。



## 那須の花見は福島県にある南湖神社に行きました。



## 男性施設 BBQ



## ふじもんダイジェスト

### 依存症のフジモン

私はこの度、ニュースレターの原稿を書くことになりました依存症のフジモンです。私は1967年馬頭町の床屋の長男として産声をあげ今年で49歳になり、人生の半分は過ぎてしまった事を実感しています。跡取りだという事もあり高校卒業後、私は専門学校へ行き、理容師になりました。その後一度目の結婚をし、嫁と一緒に27歳で実家の経営する理容師として働いていました。

私が初めて覚せい剤を覚えたのは、21歳と少し遅めの使用だったと思います。初めて覚せい剤を使用した時の感想は「この世の中でこんなにスゴイものがあるのか！！」という想いでした。28歳で父を亡くしてからは、仕事に集中して15年間覚せい剤は一切使わずに生活していました。32歳で2度目の結婚と住居兼店舗を手に入れました。私の最も人生のなかで輝いていた頃だったのではないかと思います。その頃に子供もできて幸せな人生を送りました。しかし今の私は施設での生活を強いられています…

私が施設につながった理由は、青森刑務所出所後、故郷に帰ってみると、実家の理容店も家も競売物件になっていました。お袋は老人ホームに入所していました。それがきっかけとなって施設につながりました。15年間使用はありませんでしたが、最初の刑務所生活の仲間（売人）に覚せい剤をわけてもらって、また使用してしまったのです。その後私の人生、下り坂を転げていくように堕ちて行きました。「これが私の人生か…」と何度考えてみても、覚せい剤が私を蝕んでいきました。覚せい剤とは私から何もかも奪っていったモノだと思います。刑務所へは4度行きました。最初は新潟が1年、次に福島が2年という風に私は刑務所を出たり入ったりと振り返れば「一体何をやっているのだ！！」と何度も思いました。しかし私と覚せい剤はなかなか切れずに、6年間もの時間を無駄に過ごしてしまいました。これが私の過去です。本当に嫌になってしまう私がいいます。

私が最初にDARCにつながったのはおととしの12月です。その後8カ月で退寮し、去年の11月に再入寮しました。仲間は私が戻ってきた時に優しく迎えに来てくれて何も言わずに私を受け入れてくれました。その甲斐もあり今の自分がいるのです。外での生活は本当に厳しいものでした。毎日暑い日も現場の仕事をしたものです。お金との戦いもありました。毎日生活費をもらえるものではありません。自分で生きていく為に働く日々でした。

そんな日々を過ごしてきた自分も施設につながって、もう1年4カ月が過ぎようとしています。今は覚せい剤の欲求も全く無い快適な毎日を送っています。私はアルコールにも問題があるので郡山のAAにも行っています。そんな事もあり、アルコールの欲求も少しは薄れてきました。毎日施設のプログラムがなによりのクスリだと思うようになりました。

現在の私の悩みは、先週の病院の血液検査の結果から担当医が2週間の入院を勧めてきた事です。糖尿病を長年患っており、食事療法とインシュリンの投与で治療するのですが、入院する事で仲間に少し遅れをとるような気がして気がひけます。しかしここでリセットしておかないとダメなのでしょう。私は今、1日4度のインシュリンを投与しています。それが私のプログラムに組み込まれています。これを投与する事で毎日の生活が成り立っているのです。退院後もまた仲間と沢山遊び、笑いあい、そして学びたいのです。今は前に一歩ずつ確実に進む事を考えて生活したいです。こうなったのもアルコールや薬物を沢山使用したせいでしょうね。アル中になる位、飲酒もしました。その結果が身体にもでています。自分自身と真摯に向き合って生きていきたいです。いま私がニュースレターを書くことになり、なにかを書こうか不安になりましたが、今は書いて良かったと思っています。

ありがとうございました。

## 栃木DARC3年目、宇都宮OPでの生活

### 依存症のTK

クリーンタイムが3年になる依存症のTKです。那須TCでの2年間の生活を終え、去年の5月に宇都宮OPの方に移動してきました。宇都宮OPでの生活ももう少しで1年となります。宇都宮に移動してきてからは1ヶ月ほどOPのリーダーとして活動していたのですが、その後アウトリーチ部に移動して栃原部長と活動することとなりました。アウトリーチ部は、刑務所プログラムや栃木県薬物再乱用防止教育プログラム、薬物乱用防止出張教室、中学校や高校での学校講演など、対外的な活動する部署です。そこで、私が何をお手伝いしているかということ、刑務所プログラムではコンゲームというプログラムを実施するのですが、そこで書記の係をしたり、再乱用防止教育プログラムではプログラムの開催日前に参加者に電話連絡したり、プログラムの際はファシリテーターを助けて発言したり、学校講演では少し体験談を話したりしています。まだ最初の慣れないうちは失敗も多かったです。施設の外での活動ということで、県内各地に行き、県薬務課の人や再乱用防止教育プログラムの参加者の人などDARC以外の人との交流もあり、DARCの中の様子しか知らなかったそれまでと比べてはるかに世界が広がりました。

それから、アウトリーチ部以外での活動もあります。栃木県アルコール関連問題研究会の運営委員やとちぎアディクションフォーラムの実行委員を務めたり、家族会などで体験談を話したりもしています。特に去年の11月に開催された、第12回とちぎアディクションフォーラムでは、開催の数か月前に実行委員に任命されて、先行く仲間に色々聞きながら実行委員会を主催して外部から来る他の実行委員の人と話し合ったり、開催する会場との打ち合わせをしたり、横断幕を印刷したり、開催当日の司会進行を務めたりしました。先日も会場を取るため、他の5団体と抽選をして勝ち、会場を確保することができました。いずれもはじめての経験でしたがとても充実した経験をさせてもらえました。

一方で、プログラム以外の休日での過ごし方も大きく変化しました。私は事故に遭い、左足が不自由で義足なのですが、那須TCで生活していた頃は行動に制限もありましたし、施設の周囲の足場も悪かったのでほとんど何もできませんでした。宇都宮では一人行動ができるし、道路も舗装されているし、バスの交通の便も良いので遥かに行動範囲が広がりました。例えばOPの近くのバス停からバスに乗って、好きな二荒山神社に行き、100段近い石段を登り、お参りをし、近くの喫茶店でお茶を飲んだり、バスを乗り継いで駅東にあるネットカフェに行ったり、バスと歩きで県立図書館に行き調べ物をしたり、行先も様々な楽しんでいきます。また私の足だと45分位かかりますが、歩いて今泉の八坂神社に行ったり、競輪場通りの百貨店に行ったりもしました。不自由な足で一歩一歩少しずつ歩くので、時間もかかるし、それほど長い距離ではありませんが、歩いた後を振り返ると、「こんなに歩いたんだな」と、とても充足感を得ることができます。それから、一人で過ごすだけではなく、仲間とお茶を飲みに行ったり、毎週日曜に近くに夕食を食べに行ったりしています。それと、まだ一回しか実施していませんが、3月中旬に何人かの仲間を誘って神社巡り同好会を開催しました。施設に車を借りて、上三川と真岡の神社にお参りしてきました。上三川の神社には巨大な剣、真岡の神社には巨大な恵比寿様の像があり、皆楽しんでくれたようでした。是非第2弾も実施したいと思っています。

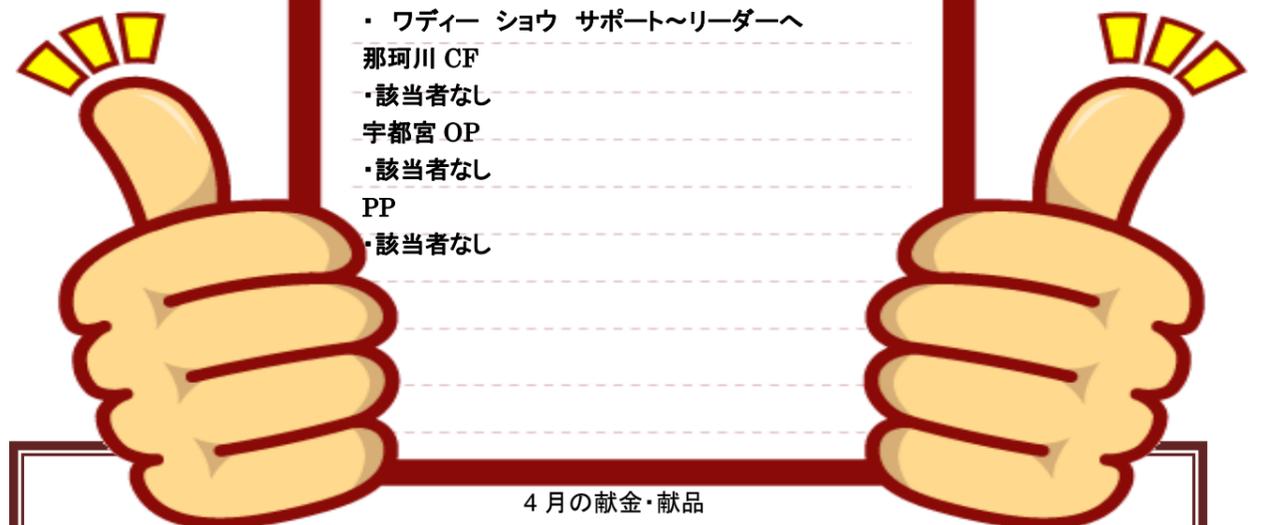
今後については、現在処方薬の調整をしていて減薬に取り組んでいます。結構副作用があって、精神的には不安や緊張が強くなり、身体的には、手が震えたり、動悸がしたりします。こんな状態ではとても働ける状態ではないので、働きはじめてから調整をするのではなく、今しっかりと調整をして準備を整えた上で就労活動をはじめたいと思っています。

## 依存症への道のり

ニシ

皆様、はじめましてアルコール依存症のニシです。  
 現在、栃木ダルクの女性施設に参りまして80日が過ぎようとしています。  
 最初は、色々と戸惑い慣れない事も只ありましたが、今では、仲間と楽しくプログラムをこなしています。  
 はじめてするパン作りも経験出来ました。思ったより体力を使う事も知りましたが、仲間と一緒に作ったパンは、とてもおいしかったです。  
 その他にも、バレーボールをしたりバトミントンをしたり、子供の時以来です。  
 へたくそですけど、それなりに楽しみながら参加させて頂いています。  
 仲間の「ニシ」「ニシ」って言う声援がとても有り難く、やる気になっています。土曜日には、みんなと一緒にスーパーに買い物に行き、アイスクリームを食べながら帰宅するという週末は私の楽しみの一つです。私が1人だと一生する事もないだろうと思う事も、経験させて頂いております。  
 話は私の依存症の病気に戻るのですけれど、子供から大人になるまで、何の不自由もなく育ててもらい本当に両親には感謝の気持ちでいっぱいです。  
 そんな気持ちをいつも持っていたと思うのですが、お酒と言う魔物に溺れてしまい、いつの間にかお酒にどっぷりとお酒を過ごす様になって行きアルコール専門病院に4回入院の繰り返しをしました。  
 それはそれは、とても見苦しい物です。飲んでいいるときの自分は、どんなに体がポロポロになっても、お酒だけは買いに行くという、母の目をぬすんでは必死になって、まるで階段を転げ落ちる様にと落ちて行く自分が何度も何度も出て来るのです。それは自分でも恐ろしく朝からお酒を飲む事が、普通になり仕事に行く前にも、お酒を飲んで行くのが当たり前になって行き、お酒の臭いを消す為に口臭剤をいつもふくんでいました。夕方になると手の震えが抑えきれなくなり、あげくのはてには仕事場にもお酒を持って行き飲んでしまうという有り様でした。そうしないと自分というものが保てなかったのです。本当にお酒なしでは生活をする事さえ出来なくなってしまっていたのです。どうして、そんなにお酒に溺れなければならなかったのかと言うと、私がお酒を飲み始めたのは、仕事仲間に誘われて居酒屋に行きました。とても楽しいお酒でした。最初の頃は誘われて飲むという形でしかなかったお酒が病的酒飲みに変わって行ったのは、自分で苦しみの種を作ってしまったからです。妻子のある人と出会い感情を持つ様になり不道德な恋愛関係を続けてしまう様になりました。どうする事も出来ない自分の感情をお酒でごまかす様になって行きました。飲酒する事によりその時だけは忘れる事が出来ましたが、関係が深くなればなる程、自分の感情をコントロールする事が出来なくなり、それと同時にお酒のコントロールも酷くなるばかりでした。まさにアリ地獄にはまってしまうのです。そうになると、自分ではどうする事もできません。医療機関にお世話になる事しなくなり、去年は1月から4月と、8月から11月までと1年間で2回も病院にお世話になる事によりそれでも、私の体からお酒を止める事は出来ませんでした。今年に入ってまた飲酒してしまい、もうどうする事も出来なくなっていました。自分の力ではお酒を止める事は出来ません。家族も、もうお手上げです。そして施設と言う道を選んだのです。今は守られた場所に居るからクリーンを続けていられます。とてもありがたい事です。今居る与えられた時間と場所を大切に、回復と言う二文字を目指して向上していきたいと思っています。

# 4月にステップアップした仲間



### 4月の献金・献品

- (献金) 長島靖高様
- (献品) 星一明様、森トク様、板橋順子様、他匿名者4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

- ・2nd Stage Center 開設のため事務用備品、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、扇風機)、台所用品、茶碗や陶器類等あればよろしくお願ひします。
- ・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。
- ・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ひします。
- ・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ひします。

## お知らせと一言

- ・これから暖かくなってくるとイベント等も増えてきます。那須でのプログラムカホンもイベントで呼ばれる機会が多くなってきます。練習して発表することで自己肯定感も上がってくるので、何かイベント等あれば呼んでいただけると喜びます。

## 淡い期待とわずかな希望

アディクトのナツ

新緑が目まぶしい季節となり、皆様にはお褒りなくお過ごしのことと拝察いたします。那珂川コミュニティーファームでは、忙しくなる農繁期に向けて着々と準備が進められています。団結してやり遂げようと今年も様々な考案があがり、試行錯誤をしながら形へと近づいています。お陰様で、毎年少しずつ施設にも畑にも進展が見られ、私のモチベーションにつながっています。那珂川で生活を始め、3年目を迎えますが、何も分からなかった農業や、苦手な事務手続きなどの経験をさせてもらい、私自身も少しは進展があったのではないかと思います。日頃から日光を浴び、体を動かしていると、酒に溺れていた頃の自分が懐かしくも、哀れにも思え、今ここでの生活が、より新鮮に、そして有意義なものに感じるがあります。もう絶望の中にいたあの頃に戻らなくてよいのかとも思うと、第二の人生に希望を持ってもいいように感じます。プログラム最終段階に来て、自立に向けて具体的な話し合いを進めてもらう事が出来ました。3月の終わりに最初の相談をし、4月には、現実的な進路を話し合い「自分がどうしたいのか」「家族や周囲の人は何を望んでいるのか」を考え、周囲との妥協点を探して行きました。皆が納得できる形、自分自身が安全な生活を続けられる様、対話を重ねていきました。また、今までの数多くの私の失敗を考慮してもらい「本命薬物の再発のサインを知る」ことと、「経時的な気分の波の把握」の二点が提案され、課題の一つとして取り組んでいます。私は一昨年の10月に父を亡くし、「もっと早く卒業できていればなあ」と後悔をしました。しかし「早く自立しなくてはいけない」という焦りも無くなり、腰を据えてじっくり進路を考えていくゆとりが出来ました。残してくれた遺言に「プレッシャーの少ない環境で自分の好きな事を生かして生活をしてほしい」とあったそうです。最初は「好きなことで自立するなんて甘い考えでは何時まで経っても就労出来ない」と考えましたが、やはり殺伐とした環境や職場では「自分は潰れてしまう」と今の役割をやっている痛感しました。当時、機能不全家庭と思われた環境下で、幼少期、少年期に強いプレッシャーを受けて育ち、今でも対人関係で強いストレスを感じるとトラウマでフラッシュバックを起こしてしまいます。その際に起こる「誰にも話し掛けられたくない。」「人と目を合わせるのが怖い。」と言った症状は一生消える事はないでしょう。またそれを受け入れて理解してくれる環境も、事実「少ない」と言う事も知りました。私自身の内面的な報告や相談が出来ない事も今後、治る事はないと思います。それはとても悲しいことですが、病気として受け入れていますし、自分の将来はこれらの事も想定して展望を立てているので心配はしていません。反面、手前味噌で恥ずかしいのですが、私は作業は一生懸命やり集中力もある方だと思っています。那珂川での作業を通して養ったものであり、それは私の強みであり唯一の希望であると思っています。「好きなこと」とまでは行かないにせよ、淡々と言う作業なら少しは対価にあたいし「最低限度の生活を営む」事は出来るかもと、わずかながらの自信もつきました。残りどれだけの施設生活が続くかは分かりませんが自身の考えだけで突っ走って失敗してきた半生だ

ったと思います。時間が経ち私もだいぶ擦れてしまったと思います。良くも悪くも、仲間から様々なメッセージをもらい、多くを学び、知恵を与えられました。賢い判断とはどういうものなのか、提案を咀嚼し考え、私自身の糧にして今に至ります。真摯に人生と向き合っていければ、こんな私でも「心豊かに自分らしく暮らせる時が来るのかも知れない」と、淡い期待とわずかな希望を胸に抱きながら「今日一日」が過ぎようとしています。

5月3日に行われた男性施設合同BBQの集合写真です。

修了生も参加してくれています！



#### 施設報告

那須 TC（初期・断薬）16名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）14名  
那珂川 CF（中後期・農作業）13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。