

次月活動予定

10 月

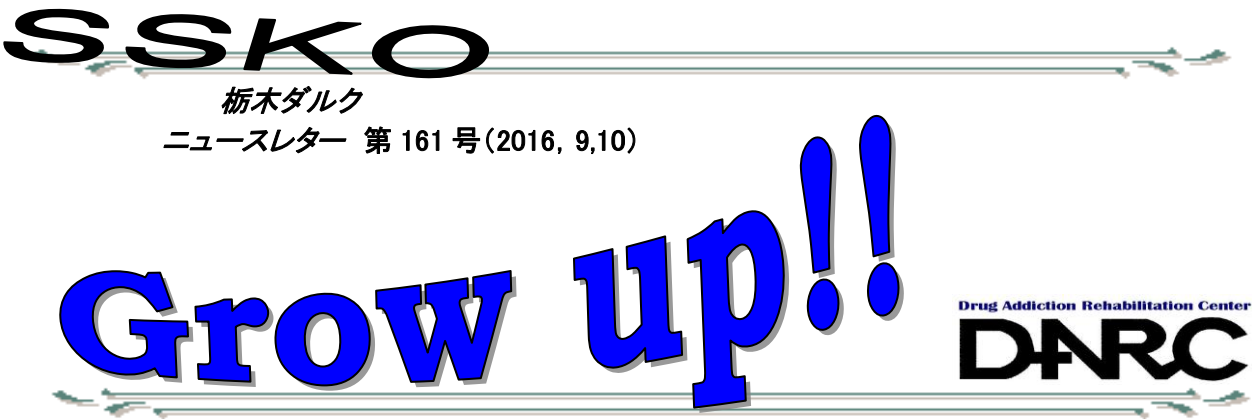
- 1 日　ダックス家族会
- 2 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 4 日　福島県関係機関研修会
- 5 日　再乱用防止教育事業県北
- 6 日　岡本台病院プログラム　榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 7 日　第 51 回日本アルコール・アディクション医学会
喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
- 11 日　高根沢保護司会施設見学
- 12 日　東京保護観察所プログラム
- 13 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター　再乱用防止教育事業県庁
榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 14 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 15 日　岡本台ふれあい祭り
- 18 日　黒羽根中学校薬物乱用防止教育　再乱用防止教育事業県南
- 19 日　岡本台病院プログラム　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　宇都宮保護観察所家族教室
更生保護施設プログラム
- 22 日　日本嗜癖行動学会
- 23 日　日本嗜癖行動学会
- 24 日　宇都宮保護観察所プログラム
- 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
- 30 日　宇都宮家族会
- 31 日　東京保護観察所プログラム

11 月

- 2 日　再乱用防止教育事業県北
- 4 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6 日　どまんなかフェスタ佐野 2016
- 8 日　岡本台病院プログラム
- 9 日　東京保護観察所プログラム
- 10 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター　県北家族の集い
榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 11 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
- 12 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央

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



プログラム先進国

特定非営利活動法人　栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

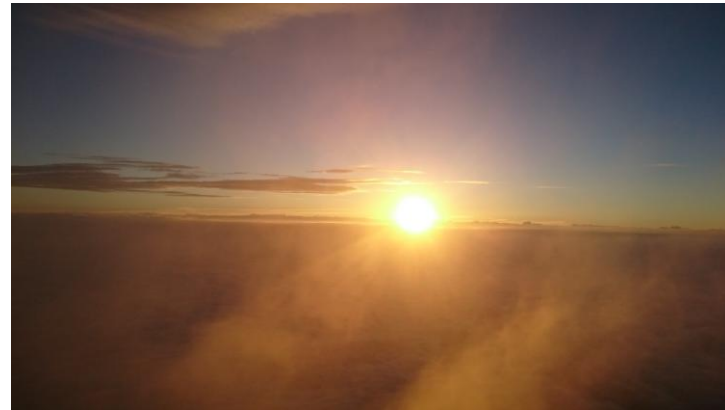
暑い日が続き体調管理など大変な時期になっておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
施設メンバーも体調や精神状態を崩しがちです。私自身も長い夏風邪からやっと立ち直ったところ
です。
新しい報告としては、皆様にここ数ヶ月献金のお願いをしていた新事務所の改築工事が終わりました。
ご支援くださった皆様にはこの場をかりて御礼申し上げます。おかげさまをもちまして立派な事務
所及び相談室が出来上がりました。
施設全体としては、夏の間は若干覚せい剤の相談が増えているように思います。危険ドラッグの騒
ぎが一段落し、若年者から中高年に対象が移ってきているようです。つまり第二次乱用期に使い始め
た人たちが長年の使用を経て繋がってくるという感じです。犯罪白書における覚せい剤の入所受刑者
の年齢層構成比でも 40 代が最も多く次いで 30 代 50 代と続き、20 代は 1 割を切っています。これと
全く同じ現象が栃木 DARC でも起こっています。最近のマスコミによる芸能人の逮捕報道もその年齢
の人たちが多くですね。人口比率でも多い年代なので当たり前といえばそうなのですが・・・。私が
ダルクを利用したのは 28 歳でしたが、その頃の利用者は 20 代が中心だったと思います。私は運良く
20 代のうちに回復支援を受けることができましたが、受けることができなかった人たちは中高年にな
って初めてその恩恵を受けているということなのでしょう。
援助に関わる私たちも若い人たちが中心だった頃とは違う形の、プログラムや就労支援のあり方を
模索していかなければならないと考えています。そのため、栃木 DARC では回復システムの見直しや
新規プログラムの導入などについて、特に今年度は会議を多く開いています。
日本の回復支援プログラムは、15 年前までは、他の先進国に比べてとても遅れていると言われていま
したが、様々なダルクの努力により、随分と優れたものになっていると思います。制度は別として、
他の先進国に劣るものではありません。むしろ日本という特異な文化圏においては海外のプログラムを
そのまま輸入しても使い物にはならないと思います。
今年の 6 月からは「刑の一部執行猶予制度」が施行されました。他の先進国とは違った形ですが、
これも日本版の回復支援対策なのだと思います。これまで回復支援を受けることができずに刑務所の
行き来を繰り返すしかなかった人たちに光が当てられるものと期待しています。

3SC

職員 山口 徹

暑い日が続きますが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

私事なんですけど、お盆休みに仲間と登山をしに富士山まで行ってきました。今年の 5 月頃から準備を開始し栃木県の山で登山の練習を何度かしてから行ったのですが、思っていたよりずっと辛かった。五合目から登り始めて 1 日目は八合目の山小屋まで行っただんですが、心が折れましたね。これで明日も頂上まで、しかもご来光に間に合うまでに登頂するなんて無理、どうやってこの八合目までで下山できるかを考えていたのですがいざ、登り始めてみるとテンションが上がってきて疲れがなくなりギリギリでご来光に間に合いました。今まで写真などでしか見ていなかった雲の上の景色は、言葉では言い表せないくらいの感動がありました。



しかも、雲の上にいるのにさらに頭上に雲が出ているという珍しい現象も見れました。でも、まだ日本で一番高い所ではないんです。この、ご来光が見られる場所からさらに 1 時間歩いた所が頂上なんです。体力的にも限界にきていたし、途中で私も含め何人か軽い高山病にかかりましたが無事に登り切ることができました。

今までは何に対しても逃げの人生を送ってきましたがこれからは、とりあえず挑戦してみようと思わせてくれるくらい気持ちに変化がありました。

「シラフの人生最高です」

私事の話は、これくらいにして今の 3SC の現状をお話したいと思います。3SC では、14 名のメンバーがおります。就労に出ているメンバーが 7 名就労活動に出ているものが 3 名、ボランティアスタッフが 3 名、職員研修スタッフが 1 名おります。就労に出ているメンバーも徐々にではありますが卒業が見えてきている感じがします。それぞれ自分の課題、目標を決めて行っています。



やっぱり、私たちは寂しがりやなのでダルク以外でも仲間と繋がっていないと使ってしまう確率は高くなると思っています。就労に出ているメンバーには卒業生と食事に行ったり、職場の人たちと遊びに行くことを勧めています。卒業してしまうと中々ダルクのイベントにも時間的にも来れなくなりますからね。今年度は、卒業生がまあまあ出る予定なので暖かく見守っていて下さい。

それと、私が作成している LINE スタンプもそろそろ出来上がりますのでよろしくお願いします。

NHK の取材の様子です。



茨城で行われたダルク対抗ソフトボール大会の様子です。



依存症で苦しんでいる方々へ

那須 TC　ユウ

アルコール、薬物依存症のユウです。まずは自分の生い立ちと、栃木ダルクに繋がった経緯を書きたいと思います。自分は貧しい家庭に生を受け宇都宮で産声をあげました。初めにタバコを覚えたのは小学校 5 年の時で母親が吸っていたタバコを盗っていました。父親はトラックの運転手で母親はパートに勤めていて自分はカギっ子でよく友人の家に行って悪さをしていました。その頃に酒も覚え少しずつ美味いと感じるようになりました。中学は不良の全盛期でバンドにあこがれ洋ラン背負ってリーゼントでした。友人達はシンナーを吸っていましたが、自分はやりたいとは思いませんでした。高校は宇都宮市内のマンモス校に行きました。親の手助けもあり入学でき、感謝しています。しかし、あまり学校に行かず遅刻も多かったです。何とか卒業は出来ました。その後、就職につけ真面目に働いていました。その後、妻と出会い結婚をして娘が生まれました。薬物やアルコールは中学の頃から使用していましたが、止まる事はありませんでした。音楽が好きで暇さえあれば音楽を聴いていました。仕事は植木屋や土方などをして生計を立てていました。娘が小学校 3 年の時に妻が癌になり大変ショックを受けました。3 年の闘病生活を送り抗がん剤で髪も抜けカツラを買ってあげた時は涙がでました。娘の卒業式に妻はモルヒネを打って参加しましたが残念な事に翌日、息を引き取り天国に旅立ちました。そこから自分は狂いだし薬や酒に溺れ、見境なしに暴れまわり他人を巻き込み、警察のお世話になり家族に迷惑をかけ家族と泣きながら話し合った事もありました。自己中心的な行動をとっていたと思います。家族や友人を巻き込んだ反省は、しっかりしていますが後の祭りです。

昨年の 12 月に父親が天国に旅立ち、どうしていいか分からず、また薬物、アルコールに手を出してしまいました。自殺未遂もしました。体の変調もあり岡本台病院に通うようになりました。そこで栃木 DARC の存在を知り、栃木 DARC に行く決意をしました。施設に繋がり、たくさんの仲間に出会いました。皆、自分の苦しみを分かってくれありがたく思っています。ミーティングで色々な事を学び、イベントも数多くありストレス発散も、上手く出来ています。お金の使い方なども学び、勉強になっています。DARC に来て本当に良かったと思っています。皆が大切な仲間です。自分にあった処方もでていて体調も良くなっています。皆が同じ苦しみを抱えて生活しています。そして、皆が同じ目標を持って生活しています。今、私が居る施設は断薬に力を置いている施設です。断薬を継続し、よりよい回復を目指し更生して 1 日も早く社会復帰したいと思っています。

私には、大切な家族がいます。家族の為に頑張っていきたいと思います。その気持ちが自分の為にも繋がると信じています。これからどうしていくかも大切な事だとも思います。

ミーティングでは、仲間の意見をしっかりと聞き、自分もしっかり発言していきたいと思っています。社会復帰してからも断薬を続けていけるように強い人間になりたいと思っています。話は前後しますが、どうやって自分が依存症になったか考えたいと思います。妻や父の死が、大きなウェイトをしめていますが、自分の弱さもあったと思います。

これからは、母と娘を守っていかなくてははいけません。今、自分がかかわらなくてはいけないと強く思っています。これが最後のチャンスだとも思います。規則正しい生活を身につけ協調性を養い 1 日も早く家族に笑顔で再会する事が 1 番の目標です。その気持ちが今の自分を支えています。ですが焦ることなく 1 日 1 日を大切に歩いていきたいと思っています。最後になりますが、色々な依存症で苦しんでいる人達が幸福になれるように心から祈っています

青りんご

依存症のりんご

こんにちは。館山ダルクから移動となり栃木ダルクに来て 1 カ月が経ちました、りんごです。まず自分の話をしたいと思います。自分が薬物を覚えたのは中 3 の時でした。仲間と集まってマリファナを吸いすげー楽しかったですね。今でも覚えています「空気に味がするー」とか言ってチャリンコを漕ぎながらバカ笑いをしていましたね。自分が働き始めて葉っぱを 1 人で吸う様になってからは、ブリってバイクに乗るのにハマってました。キマっている時は半帽をかぶりスピードを 200km 超えると異次元空間に行けるんですよ。結構危ないんですが、面白い遊びです。それから 18 歳の時にクラブ遊びにはまって、MDMA とコカインとケタミン(象の麻酔)を覚えました。まず葉っぱを吸って次に酒を飲んで夜の 10 時ぐらいに、偽造免許証を使ってクラブに入り、タマを食って踊りまくってケタミンを鼻から追って朝 5 時まで遊んで店は閉店なんですけど、まだ遊び足りないって六本木に出てアフターでやってるクラブにまた入り、コカイン入れてまたタマ食ってみたりと昼の 12 時ぐらいまで遊んだりしてました。14 時間くらい踊り狂ってクラブで遊んでました。お酒、マリファナ、ケタミン、コカイン、MDMA を薬物チャンポンする、そんな週末を毎週送っていました。毎週そんな遊びをしていてその内気がついたのですが、女の子をナンパするんですが、自分が何を喋ってるか分らないし相手が何を喋っているのか分らない事に気付いて薬やめよと思って薬を止めました。週末は酒を飲んで騒ぐぐらいになりました。1 度は 20 歳で薬を止めました。遊ぶことも少なくなって仕事に熱中するようになりました。その時は築地市場のマグロ屋で働いて、それから少し六本木の水商売に流れて自分の夢は寿司屋になる事だったので蒲田の鮎屋にお世話になる事になりました。最初修業は本当に厳しくすごい辛かったのですが、今の自分があるのはこの時学んだ事が人生に生きていると思います。26 歳の時、仕事にも余裕が出てきた頃にテレビで危険ドラッグの報道をやっていて、ちょっと面白そうだなと思いちょっと久しぶりに遊んでみるかと軽い気持ちで手を出しました。薬を使ってみたら完全にハマってしまい、薬は止まらなくなり鮎屋の仕事も止めてしまいました。それからは違法な仕事をしてその日暮らしの生活を送っていました。薬を買う金やギャンブルで使う金をあっち系の人に借りすぎてしまい、強制的に仕事をするように兵庫県にある雪山の奥地に飛ばされた事もありました。薬も抜いて来いと言われたのですが、雪山から降りても薬は止まらず働いて残った金でパウダーと覚せい剤を買ってあぶってました。そんな事ばかりしている自分を見かねた友達は、自分の事を何度も何度も殴って薬の事や仕事の事を止めてくれました。それでも薬は止まらず違法な仕事からも抜け出せませんでした。とうとう家族にも縁を切られてしまい自分の周りにいた人は誰もいなくなってしまうました。薬は止まらないしどうしたらいいのか分らなくなりダルクに飛び込みました。ダルクで新しい生活を送って薬も抜けて冷静になって物事を考えられる様になると、自分のせいで色々なもん失ったなーと実感しました。なぜここまでの事になったのか考えてみると薬にも問題はあったのですが、それ以前に人としての問題が沢山あってそれが積み重なって今があると思います。例えば自己中心的な所とか、すぐにカッとなってキレてしまう所とか自分の問題を数え上げるときりがありません。本当に人として劣っている所が多いと思います。でも間違った選択を沢山したかもしれないけれど、自分の生き方に後悔はありません。けれど反省はかなりしています。特に何かを頑張るとかはないですけど、今自分の人生の中で通っているダルクという所で勉強に成る事だったり、時には楽しんだりしっかりと我慢をしたり人生の無駄にならない様にしたいと思っています。

「ZEN」

ZEN

刑務所を出所してから、3 回目の措置入院（今回は 8 ヶ月間）を退院して 2 ヶ月位経った。入院中は、自傷や注射に依存していた。DARC に戻ってから自傷を何度かしてしまったり、自分の感情をコントロールできずにいて、混乱してしまう事がある。そんな時は仲間に助けを求めている。助けを求められる存在、助けを受け入れてくれる存在がある事は、とても幸せな事だと思う。だから、とても感謝している。入院中は、薬を服用しまくり、注射を打ち 1 日中ほとんど眠っていたから、DARC での生活でプログラムなど体を動かしたり、考えたりする事がある生活が刺激があって楽しい。一番の楽しみは食べるコト。毎日、お菓子や菓子パンを食べまくっている。おかげで、とても太ってしまった↓

毎日「明日から節約&ダイエットしよう!」と思っている…毎日…。

薬物使用していた頃を思い出して書こう…『非現実過ぎて目が回るよ　見える世界は万華鏡　記憶もどんどん失われてく　涙が止まらなくなったり　笑いがとまらなくなったり　呂律が回らない口で話続けたり　無口になってしまったり　体も心も少しずつ壊れてく　気づかぬうちにボロボロになっている　気づいた時には、もう遅い　自分を痛めつけている事より　快感を得られる事の方が大きくて　やめられない　止まらない　音楽が子守唄に聴こえる　ゆりかごに揺られてるみたい　優しい匂い　震える手で空に手を振る　そして音楽の音を上げ　また今日も非現実の世界へワープする　また今日も体と心をボロボロにする　少しずつ命を削る　誰もジャマしないで　このキラキラした時間は　どんな犠牲を払っても　得る価値あるモノだから　誰もジャマしないで　この非現実な世界は　いつまでも見れるモノじゃないから　少しずつ悪夢になってしまうから』って感じ。次は家族への想いを書こう…『貴方に逢いたくて仕方なかった　逢えなくなってどれだけの時間が流れたのかな　私の間違った考えと行動のせいで　別々の生活を送る事になってしまった『今』　とても反省してるし後悔してる　『今』の時間や生活は、お互いにとって　必要なモノなのかもしれない　逢えなくて、とても淋しいよ　その原因を作ってしまった事が悲しいよ　あと一歩何かが違っていたら　一生離ればなれになっていたかも　でも私の間違いは助けられた　もうすぐ、貴方とも逢える　だって私達は離れているけど　まあ元気で頑張ってる『今』を生きてる　今何してるの？　すごく心配だよ　私はいつも貴方の事考えてるよ　せわしく回る時間の中で　貴方も私の事少しでもいいから　考えたり思い出したりしてくれてるといいな　安心してね　私はもう昔には戻らない　これからは貴方と過ごす時間を　大切にして幸せにしてあげたい　もう少し我慢して　貴方と逢えたら泣いちゃうかも　涙もろくて　ごめんね　貴方も私と逢ったら　嬉し泣きでもしてくれたらいいな　逢えたら貴方の声も聴けるね　体にも触れられるね　抱きしめる事もできるね　早く逢いたいよ　私の大切な人』みたいな感じ…。

なんか入院してる間に施設のメンバーも生活もだいぶん変わってて、ステージも 1 に下がって最初からやり直して、やる気も出ない… 9 月 9 日でクリーン Time 2 年バースデーなのに 1 年 4 ヶ月間は病院に入院してるから時間ばかり流れてて、ZEN はちっとも成長できず変われずにいる気がする。周りばかり変わって行って、ZEN は、どんどん置いてかれる。ZEN も皆と同じ流れに乗りたい。すぐ投げやりになったり、諦めたりしないで、ガマンや努力をしたい。前を向きたいし、強くなりたいし、優しくなりたい。人に応援されるような人になりたい。頑張ろう。

8月にステップアップした仲間

那須 TC

・モト、テル　メンバー～サポートへ

那珂川 CF

・オギ　Stage2～Stage3へ

・リンゴ　メンバー～サポートへ

宇都宮 OP

・該当者なし

PP

・該当者なし

8 月の献金・献品

（献金）　匿名者 2 名様

（献品）　井澤賢二様、他匿名者 7 名様

とても助かっており、　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いします。
- ・ 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をお願いします。
- ・ 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。
- ・ ソフトボール用品　グローブ、バットなどあればお願いします。

お知らせと一言

・ 7 月、8 月は特にイベント等多くあり忙しい事もありますが充実した毎日を送っています。特に大きなトラブルもなく過ごせています。

編集　秋葉

「困難の先に」

TAC

「TAC ラーメン屋とタイヤ屋どっちにする？」と提案を受け、将来ラーメン屋を開業するつもりもないのでタイヤ屋を選びました。というのも昨年の9月以降持病の腎臓を患って体調を崩すと共に軽い鬱状態になりチーフを降りました。1ヶ月メンバーに戻り、後に出てきた提案が上記のものです。就労ではなくあくまでもプログラムとして働いてまもなく3ヶ月を迎えます。

僕は役割や仕事で「断わる」とか「出来ません」と言う事が嫌でいつも過剰対応を続けていました。社会人の時も入院するか、倒れるまで仕事をして最近でも、東京コンベンションの時に緊急入院し、参加できませんでした。正直いつも限界が分からないのです。今回も血尿を出し膀胱に内視鏡を入れても役割を続けていた為、結局精神も崩す結果となりました。

初めての鬱の経験は想像以上に辛い経験でした、眠れないし、今まで出来ていた事が出来なくなり、簡単な指示すら忘れてしまう。でも職員を目指していた事もあり悪い評価をされるのが怖く、休みをもらう事や、病院に行きたいとも言えず、選択の余地がないところまで来てようやくギブアップをしました。

岡本台病院で初めて診察も受けました。でもこれが良い機会となり1ヶ月ゆっくり休養しながら多くの仲間に相談に乗ってもらいました。古いNA、DARCメンバーに今後の事や今の状態を相談しました。なかでも、鬱を持っている仲間とは随分話し、体調管理や精神状態のコントロールの仕方等を話しているうちに、こんなにも辛い鬱と付き合っているメンバーに「共感」と「尊敬」の思いを持つようになりました。

自分の弱さを知って他人に弱さを見せ、他人に助けを求めて初めて謙虚の意味が少し分かった気がします。でも困難の最中には気づきは得られませんでした。困難をどうにかやり過ごしその後に初めて気づきを得ました。

大切なのは、薬を使わず逃げずにどう困難を乗り越え答えを出すかだと思いました。最近はやっぱ楽しいだけじゃ回復は出来ないなとつくづく実感しています。

困難は目標と現時点のギャップだと思い、そこに必ず今後役に立つ答があると考え、仲間に相談し最後は自分で答えを見つけました。苦しみながら出した答えはやっぱタフですね。本当に勉強になりました。

今、職場では44歳の新人です。若い子に怒られながら、トライ&エラーでやっています。今の職場は、とても面白い会社でDARCに似て曲者だらけです。ベトナム人や、作業所の人、やんちゃな人や、再出発を誓っている人等、ユニークな人だらけですが、みんな真面目で謙虚で人生に真剣です。特にベトナムの人との仕事は、自分の甘さに気づかされると共に、勇気をもらいました。

彼らは、学校に行きながら仕事を2つ掛け持ち日本で生活しています。僕は彼らの苦しい境遇に立ち向かう姿に感動しているわけではなく、彼らの人生に対する真剣な姿勢に

感動を覚えました。自分も一度きりの人生だからこそ真剣に考え、何でもチャレンジしようと思いました。チーフをしていた頃は、ミスが怖くて何も出来ませんでした。でも今は違います、職場では積極的にチャレンジし毎日怒られています。人にも恵まれ毎日出来る事が少しずつ増えると人生が楽しくなります。今では仕事の幅も随分広がりました。毎日ハードな仕事で疲れますが、会社に行くのが楽しみです。

ここ1年本当にしんどかったです。でも上がり下がりがあったからこそ人生ですし、人生を見直すいい機会になりました。

僕の人生は、まだ途中です。だからこそ今回のように人生の目標を見直す機会は貴重であり、今後も細かい見直しをしながらやっていければと思います。

今回色々な方に迷惑を掛けました、この場を借りてお詫びさせていただきます。あと、こんな僕にとことん付き合ってくれて、こんな提案をいただいた施設には感謝の言葉が見つかりません。やっと恨みが感謝に変わりました。（笑）

3 施設合同の海水浴での集合写真です



施設報告

1sc（導入）15名 2sc（回復）3名 3sc（後期・社会復帰）14名 CF（農業）13名 pp ピースフルプレイス（女性）9名計54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。

お礼

新秋の候、皆様におかれましてはますますご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。
日頃は栃木 DARC ピースフル・プレイスの活動にご理解をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、この度はピースフル・プレイス施設建物改装工事のために多大なご寄付を賜り、皆様からの温かいご支援に心より御礼申し上げます。

7月より開始した改装工事も無事に終わることができ、新しく設置された相談室は来客者や利用者たちが面談を行う場所として活用をし始めるなど、プログラムに取り組みやすい生活環境を整えることができました。

これからも、多くの女性依存症者が安心して回復の道を歩むことができるよう、ピースフル・プレイスも居場所の1つとして活動を続けていきたいと思っております。

特定非営利活動法人 栃木 DARC

ピースフル・プレイス

施設長 栃原 夕子