

次月活動予定

11月

- 1日 J-MARPP
- 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 とちぎアディクションフォーラム
- 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
- 13日 JCCA
- 14日 JCCA 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 15日 JCCA 再乱用防止教育事業県南
- 16日 岡本台病院プログラム 県北地区ボランティア交流会
- 17日 再乱用防止教育事業県庁
- 18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 少年非行問題シンポジウム
- 21日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 22日 J-MARPP
- 24日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター 宇都宮保護観察所プログラム
榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 25日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 26日 薬物依存症相談担当者専門研修会
- 27日 麻薬・覚せい剤撲滅運動東京大会 家族会
- 28日 東京保護観察所プログラム
- 29日 J-MARPP 那須塩原市立圧崎中学校講演
- 30日 調布市薬物乱用防止協議会施設見学

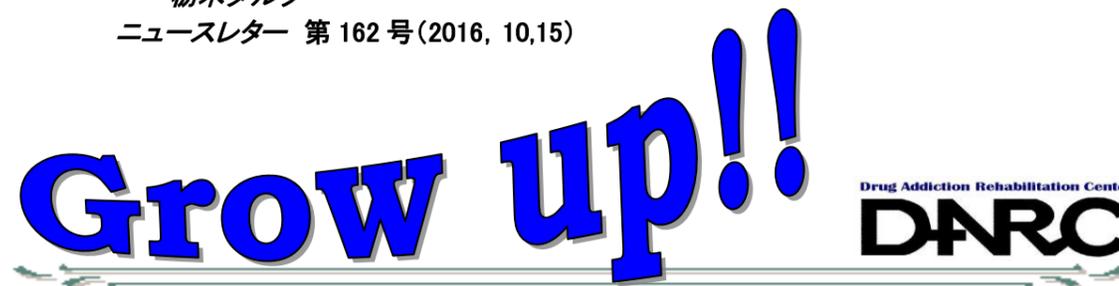
12月

- 1日 岡本台病院プログラム
- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 5日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 6日 J-MARPP
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター 宇都宮保護観察所プログラム
榛名女子学園薬物依存離脱指導

SSKO

栃木ダルク

ニュースレター 第162号(2016, 10, 15)



これからの回復支援

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

台風また台風と雨の降る日が続いております今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

最近のダルクは近年稀に見るくらい穏やかな日々を過ごしております。皆回復意欲も高く（？）何はともあれプログラムに取り組んでいます。

世間では一部猶予について様々な動きがなされているようです。

様々な要素によっての一部猶予の判決までの裁判の流れ、刑務所内における進路のアセスメント、社会内処遇をどのようにするか、医療的介入が必要なのか、回復支援は引受人の元で行うのか、またダルクが請け負うのか。など問題は山積しています。本人の回復に与える影響は、地域支援のあり方が大きな要素となってきます。

では私たちダルクは何をしたらよいのでしょうか？ダルクのスタンスである「まだ苦しんでいる依存者の手助けをする」という点においては、どのような形で入寮してきても引き受けていくのが当たり前だと思っています。何が本人の回復の転換期になるかもわからないからです。つまり門戸を広げて、回復につながる要素を、ダルクの中にたくさん準備しておくのが大事です。ただし、引き受ける場合には、ダルクで回復できる人なのかを見極めることや、入寮後も好転しない場合に手放して、別の機関に委ねるということも大事です。

一昔前と違って、なんでもかんでもダルク引き受けなくてはならないということもなくなってきました。むしろ回復できない人を預かるのは無責任だと思います。近年ダルクによっては、依存症以外の部分も対応できるところもあるし、関わる専門機関も多くなってきていると思います。他機関との連携も随分と進んできていると思います。

ダルクは自分たちの専門性を高めていけるように、自分の施設でできることと別の専門機関に委ねることのすみ分けをして、回復に責任を持てるような回復支援をしていく必要があります。

そのためには地域の社会資源が互いにその役割を認識し、コーディネートからリハビリテーション、リカバリーまで連携を整えていくことがこれからの回復支援には重要なことだと思います。

発行所
郵便番号一五七―〇〇七二
東京都世田谷区祖師谷三―一―一七―一〇二号
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

大事だと思えること

ピースフル・プレイス
栃原 夕子

朝夕の涼しさから、暑かった夏がずいぶん前のように感じる季節になりました。
ピースフル・プレイスのメンバーたちも海水浴や祭りなどで夏を楽しみ、今は季節が変わる時期の自分の変化を身体や心で感じている毎日です。

私自身のことになりますが、今年の春から通信制の高校に通い始めました。子育てと家庭と仕事と学校生活のバランスをとることは想像していたよりも難しく感じています。考えていても先には進まないという行動し始めたのですが、それを継続していくことには、また別の力が必要だと感じています。

今回学校に行くことを決めたとき、これまでのように変わる生活のことをもっと時間をかけて考えていたら、不安が先にきて入学を決めることはできなかつたと思います。やってみてダメだったらそこで考えれば良いと思い、ほぼ勢いで決めました。勢いで決めれば良いということばかりではないのですが、私にはそのくらいの気軽さがちょうど良いのかもしれないと思うようになりました。変わるために何かを始めてみて、とりあえず続けてみる。大事なものは、それを自分が選べるといふことなのかもしれません。選択肢が増えていくものなんだと思えるようになってきたのも最近です。

PPのメンバーたちもダルクでの生活を続ける中で、自分で選択をして答えを出そうと思うようになる時期が何度もあります。だいたい、そのような話しをしてくる時は「ダルクを出て自分でやってみます」ということが多いです。そのメンバーたちに何を選んでも自由だということを伝えます。同時に、何故今があるのかを考えてみるようにも伝えます。そこで最終的に選ぶ形はその人が決めたことなので、それで良いのだとも思うようにしています。それを繰り返すうちに自分で選択をした形が、結果的に自分を大事にすることに繋がっていれば良いと思っています。

PPの現状を少しお伝えします。

現在、10名のメンバーたちがプログラムを行っています。それぞれがプログラム期間とクリーンを伸ばし、それを継続することができています。PPはロールモデルではなく役割の担当制という形を置いています。8月よりいくつかのグループを作り、そのグループのメンバーを担当する「グループリーダー」を役割の中に加えました。メンバーもリーダーも思いはそれぞれなのですが、自分以外の人に関心をもてるようになること、誰かに関心を向けてもらっていることは、私たちが回復をしていくときにとても大事なものだと考えているため、この役割をしばらくは続けてみようかなと思っています。
新しく設置された相談室でリーダーが担当メンバーの相談を聞いている姿を見ると、すごいなあと思ったり嬉しくなったりしています。ゆっくりと仲間の中で安全を感じられるようになり、そこから安心感を1つ1つ増やして行ってほしいと思っています。



家族会 BBQ



妻と子供

モト

皆さん、こんにちわ。薬物依存症のモトと申します。今日まで、筆を取ることなど、ほとんどなかった為、なにをどう書いて良いか全く分からず、頭を抱えています。正直に今の気持ちを書き、書いてみようと思います。

私は、昭和25年10月8日生まれの66歳です。今の歳になって覚せい剤で逮捕され、刑務所で服役し、家族に迷惑をかけるなどと思っていませんでした。しかし、よく考えてみれば自分勝手な行動ばかりとっていたし、金銭や時間や対人関係に、ルーズになっていました。薄々、気が付いてはいましたが薬を止めることは出来ませんでした。家族に、どれだけ迷惑、心配をかけたか、また覚せい剤の怖さを、思い知りました。此の度、社会復帰した際、栃木ダルクにつながり現在に至っています。当施設には、全国から集まった色々な依存症の人がいると知りました。また、入寮者の年齢層も幅広くプログラムやミーティングもたくさんあり、初めはとまどっていましたが、入寮して4カ月経った現在、ようやく施設での生活にも慣れてきました。こうやってニューズレターを書いている事も、思ってもみなかった事です。妻と子供の事を思い、筆を走らせています。

過去を振り返ってみると、あつというまに人生の半分は薬物に染まってしまった事になります。今までの人生はなんだっただらうと思います。どれだけ妻と子供に、迷惑や心配をかけてきてしまったか、今ではよくわかります。当施設に来るまでにどれだけ家族を裏切ってしまったか、今思うと頭がどうにかなってしまいそうな気分です。気が付くのが遅かったと後悔、反省するばかりです。薬物依存症から回復したいと気が付いた今、これから先どのように家族に詫言、私のどのような行動が、家族を安心させられるか考えています。こんな当たり前の事が、どうして今まで出来なかったのかも悔やまれます。

先日、妻、子供が施設に来てくれ面会し、話し合う事が出来ました。当然、妻、子供から厳しいことを言われました。あまりの厳しさに少しびっくりしましたが、言われて当然のことだと素直に聞き入れることが出来ました。どれだけ迷惑、心配かけてきたか再確認出来たことと、これからどうやって孝行して行ったらいいか、深く考えさせられました。迷惑、心配かけて来たのは妻、子供だけではありません。兄弟、親族、友人、会社の社員など多くの人々を裏切ってきてしまいました。信頼を回復するのに、どれだけ時間がかかるかわかりませんが、自分自身の為にも頑張っていきたいと思っています。

また、薬物のせいで多くの物を失ってきました。財産、地位、信用、友人などです。これらの物を取り戻すのは、相当苦労すると思いますが、そういった事に気が付いた今、行動に移していかなければと強く思います。早く社会復帰したい、早く仕事がしたいという気持ちも強く持っています。ですが焦りが禁物だという事も理解しています。しかし気になってしかたありません。そんな時には仲間と話し、気を鎮めています。家族のことを思えばダルクを卒業するという事が、信頼を回復できる一番の材料ではないかと思えるようになってきました。正直、まだ薬物に対する欲求も入らないといったら嘘になります。

今、私のいる施設は断薬に力をいれている施設です。くじけそうになったら家族のことを思い出し頑張っていこうと思います。また、等施設では、多くのことを学べると分かってきました。対人関係、協調性、忍耐力、達成感、などです。この歳になってこれらのことを学ぶということは、中々難しいですが謙虚な気持ちで取り組んで行こうと思っています。

妻と子供に対して、こんなに申し訳ないと思えるようになったのも当施設にきたおかげだと思います。一日もはやく更生し、社会復帰して勤勉に仕事にも取り組み、また家族と一緒に笑って過ごしていける日を目指して頑張っていこうと思います。

明日のために

依存症のヨシ

今年の1月から半年間、公共職業訓練を受講させて頂きました。これは主に離職者向けの訓練で、受講する事により自分の希望する職種に関連する知識や技能を身につけて、早期就職に活かそうというものです。受講料は無料で受けられます。私の行った所は大きく電気系、機械系、住宅系の3つの分野に分かれていて、その中に関連するコースがいくつかあります。私が今回受講したのは「ビル管理技術科」です。ここではビル設備管理の全般について一通りマスター出来るカリキュラムが組んであります。

私が職業訓練を受講したいと思った理由は、少しでも経験のある設備管理の仕事に復帰したいが、離職後20年も経過していると知識や技能をほとんど忘れてしまっている為に、まず現場で業務を行うことは困難と思い、訓練で少しでも復習をしようと考えた為です。また、よく「薬物を使用していた時の仕事には戻らない方がいい」という話を耳にしますが、私は設備保守の仕事を中心にやってきて、他の職種経験が少ないこともあります。今までの仕事は全てアルコールが原因でグタグタになった状態で、退職を余儀なくなっていました。仕事自体は好きな分野で、嫌だと思ったことは余りありませんでした。それだけに仕事に関しては、自分の中で過去の出来事として処理する事が出来ずにて、モヤモヤとした不完全燃焼の感じがいつもしていました。勿論、訓練を受講してみて自分の技能が今の技術についていけないようならば、方針の転換も仕方はないという覚悟は決めていました。

訓練内容としては、電気設備、自動制御、ボイラー、空調、パソコン、給排水設備、消防設備、ビルクリーニングといった多岐に渡るものです。訓練により変わりますが、座学と実習の割合は4対6位で飽きる事はありません。しかし、一つのカリキュラムが短いもので2週間なので、内容的にはかなりハードです。科目の最後には、習得度測定という確認のテストがあります。電気設備で言えば、実技は第2種電気工事士の国家試験レベルです。私は電気設備に関しては良く復習をしたいと思っていたので、自分でちょっとした工具と器具を購入して施設の居間で練習をしていたら、仲間から「爆弾を作っている」とからかわれました。少ない予算でどこまで出来るかを考えてやってみると、意外と楽しんで出来たと思います。

ビル管理や設備管理は比較的体力を必要としないせいか、クラスメートも20代から定年退職をした60代まで様々で、年配の男性の多いクラスです。異性との意識的ふれあいを深めることはありませんが、設備管理の経験者や全く別業種からの転身者もいて、色々な話を聞く事が出来て大変参考になりました。

就職活動に関しても専門のアドバイザーによる相談や模擬面接も受けられます。各種のセミナーも充実しています。

今回訓練を受講して感じた事は、昔に頑張っていた事は自分が思っている程忘れてはいないという事です。また苦手だと思っていた給排水設備の配管や衛生設備も訓練により自信が持てました。あと、他の訓練生との大きな違いは、同じ求職者ですが少し温度差がある。他の人は、受講中は雇用保険の給付が受けられますが終了後は収入が無くなってしまふ為、何がなんでも就職しなければという危機感がある事です。勿論私も受講中に就職先を決めた思いはありましたが、少し訓練を重視した感じは否めません。しかし、訓練により今後の就職活動に当たり自信を持って設備管理の職に就職したいと再確認する事が出来て本当に良かったと思っています。そして、担当指導員の皆様や色々配慮を頂いた施設の職員や仲間の協力のお陰で無事修了出来ました事に感謝をしています。もし、あなたの将来の目標が明確であるならば公共職業訓練の受講をお勧めします。きっと受講して後悔はしませんよ。

2年半

依存症のランコ

こんにちは。2度目のニュースレターを書かせて頂きます。施設の生活になって、前の施設の1年間を入れたら2年半になります。私は考えすぎていたら脳がショートしてしまっていますと、お医者さんに言われました。それ用の薬を飲んだら頭が悪くなった感じがして、みんなにバカにされていると思込んで勝手に苦しんでいます。いろんな、自分の欠点が見えてきたりして恥ずかしい気持ちになったりしても、1日とか1週間とかで欠点がないものだ、とかいろんな意味で時間が長くかかる、変わるには、とか。でも変わるよ、先行く仲間は言うってくれるので頑張ろうと思います。あまりコツコツやるのが得意じゃなく、取り組んでいる内容を長めにやっていると忘れて違う事で悩んだりして、自分は筋が通っていかなくてかっこ悪いな、と思ったりもします。でもできることだとして増えてきているからまあいいか、というところです。

私は警察に捕まった事はありません。多分施設に行ってお下さいと言われた訳でもなく紹介してもらって来た形なんだと思うのですが（いろんなやりとりがあって曖昧です）、たまに施設の生活がやだなあ、と感じると「私は実は薬をやった事はありません。ウソをつきました。」と言って出て行ってしまおうかな、と考えたりします。多分そうすれば出て行けるんじゃないかなと思うのですが、古い生き方、新しい生き方など、自分の為になることを考えて本当に変わりたいし、ここに居たらきっと何か変わる！と思ってしんどい事もあるのですが頑張ってここに居ます。でも毎日仲間の欠点を見て（それが欠点だと私が勝手に思うのです）ギスギスした日々を過ごしていると、嫌いオーラを出してふてくされて生きて居ると苦しいな、と思うのですが今日も私はふてくされておりました。でもたまに思いついて、というか気がそっちに向けた仲間間の気持ちを考えてみるのですが、基本余裕がなくやっています。特定の仲間に執着して他の仲間とあまり口をきかない、とかもやっています。私は歳をとったら福祉の人にしか相手にしてもらえない寂しい老人になるかも、と思って怖いのもしそうな時は福祉の人に心から感謝して、今から頑張って絵本を沢山作ってコンペに出したりギャラリーで発表して認められたらステキです。私は絵が好きです。小さい時からです。自分で言うのもなんですが神様に才能を頂いたと思って感謝しているしだいです。だから私の絵を好いてくれる人達を見つけたり出来たらとてもステキです。施設でもあいている時間に絵を描きます。昨日、絵のファイルを買いました。40枚入りです。この施設に居る間に全部描ければステキです。話は違いますが、私はすごく太っています。体重計にのっていないからわかりませんが、そのことで本気で出て行こうと思っている時もありました。太てる事に腹を立てて、結局最近100円ショップでなわとびを買って、飛んでいます。1日400回飛びます。多いか少ないかわからないけどちっとも痩せないから少ないのかと思います。間食もキャベツとかにしておいて、でもすごく沢山のキャベツを食べるのでお腹が痛くなる事もあるし、キャベツで太ったら意味ないな、と…そして沢山ポン酢とかをかけて食べているので塩分は…?!という感じですが。私はあまり仲間としゃべらないのですが、そういう生活をしていたら、しゃべる時すごく緊張するようになりました。黙って1人でいつも怒っているのみんな私何なんだこいつと思うかもしれません。しゃべる事が楽しくなるのだろうか、と考えています。それには努力もいるし今はあまり使えない頭を使うから今じゃないって感じです。ともあれ薬の欲求はありません。



9月にステップアップした仲間

1st

- ・ユウ メンバー～サポートへ
- ・ファミリー サポート～リーダーへ

2nd

- ・該当者なし

3rd

- ・ヤマチャン 介護施設に就職が決まりました。

CF

- ・ジョンジュン Stage2～Stage3へ
- ・モリオ チビクロ リーダー～チーフへ

PP

- ・該当者なし

9月の献金・献品

(献金) 匿名者 10名様

(献品) 匿名者 4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(中古パソコン等)、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。
- ・ 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。
- ・ PP から お菓子作りの道具、自転車をお願いします。

お知らせと一言

- ・ 9月には残暑を思わせる暑い日が続きましたが10月に入り秋を感じさせる気候が続いています。実りの秋、何かと食べ物が美味し季節ですが暴飲暴食に注意しましょう!

編集 秋葉

Let's be free! 成れるか爺にも？

那珂川コミュニティーファーム 依存症のチョコク

「やまと」「のぶさん」。猫の名である。施設には名のない猫もまだまだいる。多くの仲間に可愛がれ共に楽しく時にお互い日頃のうっ憤を晴らしている。私もその一人である。名のない猫にも愛称があればいい。

日刊誌で連載が始まって百十二回目を迎えた。有名作家の「〇〇は猫で・・・」である。主人公にも名が無い。でも良く観られている。飼主も猫から見られている。何を考え、どのように思っているのかはわからないが表現でわかりそうな感じがする時に甘え怒り狂いさけぶ声が聞こえる

施設も多くの仲間が出入りし、又農業プログラムに参加する人も多い。表に出さぬとも楽しいなあ。面白い。やりたくない。これぐらいでいいよなあも観ることができ、逆に良く見られている。皆そうだと思う。「人間だもの」…

私は一年前約3年の勉強機会を終えて社会に出た。でも3ヶ月後に再発した。誰かが何をしたからとか作業がきつとか等の単なる動機ではない。結果的に自分が弱かったからである。一回が千回使っても足りない。アディクションは魔物だ。何回となく「今日だけ」「ベーシックテキスト」等読んでわかっていたはずなのに正直証明負けてしまった。結局ダルク再入寮を余儀なくされ2ヶ月卒業生を含めての仲間と何とか頑張れたが肉体的衰えは勿論精神的にも疲れた感じがする。物忘れが多くなり、一つひとつメモを残さないと書きはしたもののそのメモ帳がない。探していて他の物に目が届くとそれに夢中になる。何をしているんだ俺は！の繰り返し。誠に情けない自分がここにいる事に気付く。入寮した4年前、何をしにここに来たんだと自問自答したあのころの自分をもう一度思い起こして奮闘しなければと…

再退寮して二週間、特別の事ない限りダルクに来ている。仲間と猫とそしてナスビ、畑ボランティア的草刈りやお墓掃除日々異なる作業に仲間とともに精出している。もうこれしかない自分を励ましながら汗かきながら過ごしている。昼食たまには夕食まで頂きつつ大変だけど楽しみながらの日常である。帰ればまたアパートの人達と話す時間もあり買い物したりシルバーの仕事をしたり小中学生とも話したり暮らしである。テレビも一日平均2時間足らずの視聴、あとは好きな曲を流しつつ新聞・本読み、炊事洗濯か。Let's be free これからを自由に生きるためにのポスターを眺めれば「薬物依存は病気です。仲間とプログラムがあれば回復できます。」とある。忘れかけた忘れたかった仲間とプログラムである。もう回復した大丈夫だと勘違いした病からも復活できると心から信じられる様になってきた。昨晚長男から近況確認の電話があった。今どうしている？ダルクには行っている？等である。ウルサイけど親に似たりである。そうすることそうなる事を願っているのが確実に伝わってくる。頑張るしかないのだから。今年も海水浴に行けた、その際旧知の先行く仲間から有難い話を聴けた。リラプスはあるがした仲間からの話は良く聴いたほうが良い。その経験談が先に生きてくるからと…恥は恥。でも大切な？経験を生かすことが出来

れば恥ではない。宝物になると思う。農作業プログラムもそうである。色々な作業をし失敗した経験が蓄積されて自分のもの（力）になる。一年一回で糧となるのか？四年かかってやっとダルク作業でのベテラン的になるのかやってみなければ判らない。人が観ている。いつもどこかで。そして人が判断してくれる

今月前線の影響で極度に日照時間が短く農作物の高値予想が出た。少ない買物狭い台所でも運動会は？ともあった。子供達が可哀想。ランドリーの乾燥機は忙しそうだ。体力的に無理になった自分に出来る事を良く良く探しムリする事なく無駄ムラを省き仲間と共に回復を目指そう。仲間を信じプログラムを生かして。そして猫の名をつける事ができるように！

ユキ1年バースディミーティング



施設報告

1sc（導入）16名 2sc（回復）3名 3sc（後期・社会復帰）15名 CF（農業）12名 ppピースフルプレイス（女性）10名計56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。