

次月活動予定

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 群馬県更生保護女性会施設見学(3sc)
- 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
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 更生保護実施プログラム
- 10日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 11日 新潟家族会
- 12日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 14日 東京保護観察所プログラム
- 15日 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 20日 J-MARPP 再乱用防止教育事業県南
- 21日 栃木DARC・岡本台病院連絡会
- 22日 法務省研修会 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
- 16日 東京保護観察所プログラム
- 17日 男性施設餅つき

1月

- 5日 岡本台病院プログラム
- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10日 再乱用防止教育事業県北
- 11日 東京保護観察所プログラム
- 12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
- 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
- 17日 多摩総合福祉センター家族教室 再乱用防止教育事業県南
- 19日 再乱用防止教育事業県庁
- 20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
- 23日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 24日 東京保護観察所プログラム

発行所

郵便番号一五七〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三丁目一七〇二番地
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



危険ドラッグに象徴される回復支援の変化

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

先日、学会で危険ドラッグについての回復支援という発表をする機会に恵まれた。過去のデータをもとに検証したものであったが、考えるところがあったので、そのことについて書きたいと思う。

今はもうその姿さえ見ることも難しくなったが、2015年に大流行した「危険ドラッグ」の登場によって、少なからず私たちの回復支援のあり方も変化したように思う。

栃木DARCでは2015年の危険ドラッグの相談件数は50件を超え、アルコールを抜いて、覚せい剤に次ぐ2番目に多い数字となった。その多くは急性中毒や慢性中毒が中心で、これまでにない内容が多く、依存症の相談というよりは、その本人の奇行にどう対処した方が良かったといったものだった。その中でも10名以上が入寮につながり、その人たちの調査をした。ダルクのため、多くは多剤乱用のうちのひとつとしている人が多かった。その組み合わせや使い方によって世代が分かれることに気づいた。

大麻から危険ドラッグに移行した若い世代に見られる。プログラム導入における動機付けやプログラム終了時の就労支援において、これまでの覚せい剤依存者の多くの世代である第2次ベビーブーム世代のパワーゲームを利用した回復支援とは異なる個別化した対応を特に迫られた。

栃木DARCの特徴とする階層型の回復支援はまさにその競争意欲が人にはあるという想定から始まったものである。今後の回復プログラムの組み立ては、個性を重視する教育を受けてきた人たちにも通用するようなプログラムに変化させねばならない必要性に迫られてきている。

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

回復

栃木 DARC 秋葉

10月は夏逆戻りしたような気候が続きましたが、後半には涼しい気候になりやっと秋らしい気候になり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。早いもので今年もあと残り2ヶ月を切り年末の行事や新年の過ごし方なんかを考え出したところです。入寮から去年のまでの正月の過ごし方と言えば、大晦日にスノーボードに行き元旦に福島県にある南湖神社に行くのが恒例になっていて、利用者から職員になってもこの1年に一回の恒例行事はずっと参加し続けてきました。来年は違う正月の迎え方をしようかと考えていますが多分同じ過ごし方になると思います。ダルクの職員であることそして仲間と常に一緒にいることが私にとって一番の回復に繋がっていると思います。

話は変わりますが、栃木ダルクは女性施設(pp)を含め今年の4月から5施設になり特に男性の回復支援については初期(1st)、中期(2nd)、後期(3rd)、その他(cf)と充実してきて Stage ごとの各施設の役割がより明確になりつつあります。3 Stage Program については施設が増えたことにより一層充実してきて Stage ごとの扱いがより明確になりました。また10月からは Stageup 要件もより明確になり利用者側については自分がどの段階で回復がどれくらい進んでいるかより分かり易くなってきたと思います。

3 Stage Program が3段階の中で今までは2施設でやって来たことが施設が増えることによってそれぞれの施設がそれぞれの段階の Stage を担うこととなります。それぞれの段階で施設周りの環境やプログラム内容も変わり、その前の段階で行ったプログラムを試す環境も用意されています。環境が変わると心境も変化してスリップすることもあるし色々な問題を出すこともできますがダルクは失敗しても良い場所なので入寮中に失敗や挫折を繰り返し、乗り越える事で、自分がどのパターンで薬を使うとか人間関係で行き詰まるのかとか色々な体験をしてそれを実践（社会復帰後）の場で活かせるようにするのもプログラムの一環です。失敗は成功の「素」と言いますが社会では中々そうは言いつつも薬物使用に関してはまだまだ冷たいものがあるし失敗を繰り返しては社会では認めてもらえないと思うので、いつも利用者と言っているのは「ダルクにいるうちに失敗しな」と言っています。

ダルクでは薬物使用も回復のプロセスになると考えています。クリーンを続ける事も大切ですが、そのクリーンを一生続けるのかと言えばそうではないのです。私たち依存症者は生きていく上で薬の問題はまた起こる可能性があるし、この先の人生で薬を使わない選択を一生続けていけるとは思えなしそんな先の事まで考えるのも荷が重いのです。

NAの言葉に「今日一日」と言う言葉があります。私たち依存症者は薬を一生“とめる”事はできないかもしれないけど「今日一日」位なら“とめる”ことができる……。だから今日もミーティングに通い薬を使わない選択をしているところです。

最後に、最近ダルクでも色々なプログラムの導入が進みミーティング以外にも色々なプログラムが用意されていて充実してきたなと感じています。只、色々なプログラムがあり回復にも色々な形がある中でどんなプログラムよりも勝るものは、そこに自分と同じ悩みを持つ「仲間」がいると言う事だと思います。

そんな仲間の存在と自分にあったプログラム、そして「今日一日」薬を使わない選択を“今日も”続けているところです。



茨城で行われたソフトバレー大会の様子です。 1st（那須）チームが優勝しました！



3rd（宇都宮）で行われたイベントの様子です。

チャリティーウォーク

アップライジング10周年感謝祭



選んだ道

テル

初めてのニュースレターで、何を書くか悩んでいる依存症のテルです。宜しくお願ひします。きっとこれから話す事を、お袋が読むと固い人なので悲しんだり怒ったり傷つくと思う。けれど、プログラムを進めるうちに仲間たちと自分自身を比べてみたりしながら、喋ったり聞いたりする事が、本当に自分が変わる為には必要だと感じている。だから、話したいと思う。それでも言えない事はあるけれど・・・(苦笑)

私は小学生の頃、不良の中学生を見るとかっこいいと憧れていた。中学生になり煙草を覚えると好きな女の子の前でわざわざ吸ってみたり悪い事をするのが自分のステイタスと信じていた。先輩に勧められたシンナーもそんな感じだから、吸っているところを見られたくて外をブラブラしていたら初めて吸った次の日には学校にばれていた。その後は幻覚を見るのが楽しかったり、俺＝シンナーみたいな人の目に酔いしれて、中2の時は、覚せい剤への憧れを抱き、その時の友達と「シャブやってみて～な～」と言ったりした。その友達は立派な社会人になっているけれど・・・。

そして17歳の時に、とうとう私の前に覚せい剤を使っている先輩カップルが現れた。やはりかっこよく見えていた。私はすぐにやらせてくれと頼むが何度も断られた。きっと捕まる事への危機感だったのだと今では思うが、根負けしたのかなんとかやらせてもらった。

感想はガッカリだった。もっともの凄い幻覚とか、別世界に行けると思っていたのに、ただザワザワして、眠気が覚めて、喋り続けるだけだった。きっと量が少ないとか、回数が足りないのだと思い、毎日、先輩カップルの所へお金を持って行き、覚せい剤を売ってもらっていた。

当時はバブルが弾ける前で、17歳の私でも土木の仕事で27～8万の手取りがあり、他の友達よりお金もあった。結果、覚せい剤にのめり込んだ。そして唯一守っていた自分のルールを破る。お袋に手を挙げてしまった。一人になると涙が出た。それでも止められなかった。その後逮捕されて取り調べの際、刑事に見せられたお袋の写真が今でも忘れられないし、忘れてはいけないと思っている。

長年、薬を使い続けていると薬を使っていれば何事もうまくいかない事にいいかげん気が付く。快感が得られるのは性行為だけ。友達を失っても、お袋を泣かせ続けても、婆ちゃんが他界しても、刑務所に行き続けても、生涯を共に過ごしたいと思う人と一緒になっても、子に寂しい思いをさせても、自分の事を大切に思ってくれる人達の気持ちがわかっている、そして、本当に止めたいと願っても止める事が出来なかった。

施設での生活は、きついと思うことも多々ある。けどそれぞれの悩みを抱えながら、でも同じ方向を目指す仲間たちとの生活はそう悪くもない。良い悪いではないけど、地元に戻り薬に関わる場面に幾度か遭遇したらと考えた時、まだ自信が足りない気がする。だから私は11月2日に満期を迎えるが施設に残る道を選んだ。

お袋、兄、長男、大切に思う人、支えてくれる人に早く逢いたいけど、今は確かな自信を持つ事と、どうしたら自信が持てるようになれるかをもっともっと考えていきたいと思う。

そう決断した自分自身に間違っていないかと思える男になりたい。私には、まだ沢山の問題点がある。今迄の間違った生き方、考え方については、また他の機会があったら話したいです。

兎に角、今は恥ずかしいくらい真面目に取り組んでいます(笑) また真剣に過去の自分と向き合っています。勿論、時には羽目も外すけど、今の時間は自分の生涯の中で変われるきっかけになった時間だったと振り返れる時が来ればいいな～と思うし、仲間たちにもそうであるよう心から願いつつ終わりにしたいと思います。共に頑張りましょう！！

生活の姿

依存症のチビクロ

平成26年9月から施設にお世話になっているチビクロです。毎日つらいプログラムを受け、すこしずつ成長しています。

この長い期間、ルールを守りながら生活していると、だんだん月日もたちますし、なんのために施設にいるのかわからなくなることもあります。今、那珂川コミュニティーファームのプログラムは、農作業などが主です。その作業の中でも畑の雑草取りなどはたいへんで、そこらへんにはえている草を手や道具で抜いては集めてそれを一輪車などで運びます。来たばかりのころは、収穫の野菜などをさわらせてはもらえませんでした。この頃、自分がもっていた道具は、カッターとペンチ、そしてドライバーとメジャーで、いつもハウスの組立や解体などの作業のプログラムを行い、そのプログラムに夢中ではいりこまされていきました。このころから少し時間が経つと野菜の苗植えのプログラムや野菜の収穫の仕方などを少しずつおそわり、ときどきですが畑の消毒散布なども手伝わされ、施設での生活にも希望をもちはじめたと感じるようにもなりました。

実際に作業には自信がなかったのですが、いつのまにかプログラムにはまりこんでいき、昔やっていた回復のための薬物などの記憶や、いままで憎んでいた人へもっていた気持ちなども畑の土いじりなどのおかげで、キレイに流されるようかんじることがありました。

そして自分は農作業で働く農家の一員だと意識するようにもなり、将来自分の目指すものは、もしかしたら...と思うようにもなりました。

まあ、農作業になれてくれば、施設での生活も有意義になり、心と体の健康がとりもどせるかと思うようにもなり、今でもハウスの組立やビニール張りなどのつらい作業もありますが、この作業と薬物のクリーンをいっしょに我慢しつつゆけば、いつか改善するのだろうと思いプログラムに集中しています。

他にもプログラムと言えば、ミーティングなどありますが、今日一日の出来事などでは、多数の話題にあふれている状態が続いており発言の少なさにこまることもなくなっていました。また、NAのコミティなどにも率先して参加してメンバーからの付託に直接こたえています。

今は、田んぼや畑の作業などに依存してはいますが、そういった時間を過ごすのも、いいかなと思うようにもなりました。また自分はこの先どういった職業につくのかなど、いろいろ考えることもありますが、今現在は、畑作業のある農家みたいな那珂川コミュニティーファームで生活していることに感謝していますし、施設でのルールや生活態度などにも、気をかけ、正しい道をたどって行きたいとも考えています。

最後ですが、私は、以前、薬物だけではなく人どうしの関係に依存してきましたが、これからは、何をするのでも1人で、できるようにプログラムを受け、仲間とともにクリーンをのばしていけたらなあと思っています。これからもクリーンと、断薬をめざして生きていきたいと思っています。ありがとうございました。



継続する事

ユミ

こんにちは。今回、2回目のニュースレターを書かせてもらうことになりました、依存症のユミです。栃木ダルクに来て1年が経ちました。この1年での事、現在の事を今回は書かせて頂こうと思います。この1年は、正直、苦しかったです。「嫌な事でもやらないと自分は変わらないんだ」頭ではわかっていますがこれがなかなか出来ませんでした。嫌な事はとにかく黙っていられずに口にして、注意されています。攻撃的な口調で人を責める事もありました。私としては、一生懸命に自分の気持ちを伝えただけなのですが、今まで人と話し合う事をしてこなかったせいかもしれないので、相手を傷つけるばかりです。でも少しずつですが、仲間に自分の気持ちを話すとか意見交換をする事が出来るようになってきました。たとえ相手に腹が立っていても自分の反省すべき所は認めて謝る事が出来るようになったし、以前に比べると、気持ちの切り換えが早くなったと思います。

でも、なかなか治らない部分もあります。仲間との距離感も難しく、意識していないと近くなります。以前いた施設でも何人もの仲間と共に依存していました。相手の状態に自分が勝手に振り回されてるなとわかっていながら自分からすすんで渦中の中に入っている感覚は馴染みのものです。わかっていながら何度も繰り返してしまうのだからやはりこれも病気だと自覚しています。

この1年で気づかされた事がいくつかあって、1つが薬が好きだという事。私は薬物依存症ですが、違法薬物にだけ問題があると思っていたのに、サルベージンに取り組んでいたら鎮痛剤や下剤も乱用していた事がわかりました。大量に服用してたのにそれを異常と思ってなかった事が恐ろしいです。鎮痛剤を大量に服用してた理由は、痛みには耐えられないからです。自分が痛みには弱いなんて、考えてもみませんでした。だからダルクに来るまでこれを問題視していませんでした。嘔吐する程の偏頭痛でも、交通事故でむちうちになって首や頭が痛くても、親不知を切開して抜いた後でも自分が望む様には鎮痛剤が飲めなくて痛くて痛くて気が狂いそうでした。しょうがないから毒吐いたり人に呪いをかけたりしていました。でも、何をしても追加はありません。結果論ですが、施設が許可してくれた鎮痛剤の容量・用法で乗切れたんですよ。もう沢山飲まなくていいんだって教わりました。偏頭痛はプログラムや車の運転に支障が出ていたので頭痛外来に受診させてもらって自分の偏頭痛のタイプに合う薬を処方してもらってます。でも、最近はその薬を飲まなくても湿布を貼ったり仲間にマッサージしてもらって痛みを和らげる事をしています。あとは、何故私は自尊心が低いのか？という事です。これは、棚卸しをして気づきました。今、棚卸しはお休み中ですが落ち着いたら続きをお願いしようと思っています。

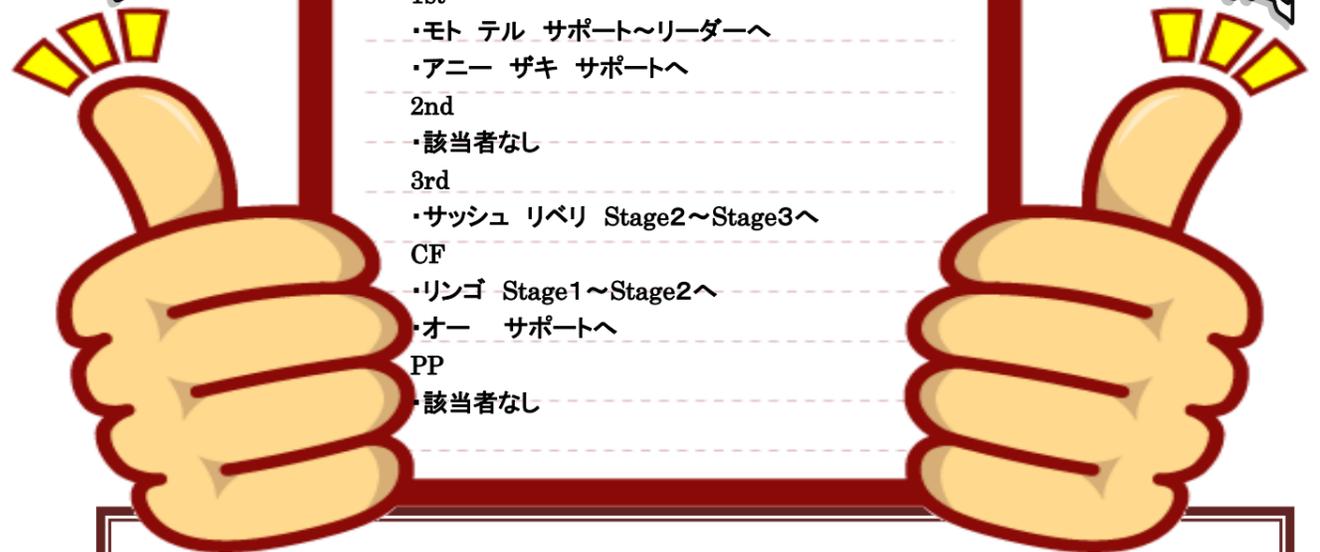
この1年で、コンベンションに北海道まで行ったり、2年のバースデーを迎える事が出来たり、途中退寮する事もなく（危ない時もありましたが）なんとか今の生活を続けてます。役割も、プログラム関連の役割が増えました。NAのステップワーキングガイドコミティもさせてもらってます。難しいことばかりで試行錯誤してますが仲間達に教えてもらいながら、今後も頑張って続けていこうと思っています。

それから、施設では、荷物が段ボール箱2個までしか置けないので持って来た荷物を入寮当初からかなり処分してます。これも私にとっては、かなり「嫌な事」です。先日も夏物を9着捨てたのに全然減らなくて泣いています。捨てられない女なので、これは骨の折れる作業ですが具合が悪くならない程度に何とかしていきます。少しずつ、進歩して行けたらいいなと思っています。これからも、仲間の中でプログラムに取り組んでいきたいと思っています。感謝の気持ちを忘れずに回復出来るよう頑張っていきます。ありがとうございました。



printa.jp - 3441923

10月にステップアップした仲間



- 1st
 - ・モト テル サポート～リーダーへ
 - ・アニー ザキ サポートへ
- 2nd
 - ・該当者なし
- 3rd
 - ・サッシュ リベリ Stage2～Stage3へ
- CF
 - ・リンゴ Stage1～Stage2へ
 - ・オー サポートへ
- PP
 - ・該当者なし

10月の献金・献品

- (献金) 匿名者4名様
 - (献品) フードバンク宇都宮様、福富京子様、他匿名者3名様
- とても助かっており、栃木ダルク一同感謝しています。

献品のお願い

- ・ 2nd Stage Center 開設をした為、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。
- ・ 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。
- ・ ソフトボール用品 グローブ、バットなどあればお願ひします。

お知らせと一言

・今年も残す所あと2ヶ月です。冬の訪れを感じさせる気候が段々と増えてきて施設でも冬支度を始めた所です。この季節は風邪を引きやすくなりますので、皆様お身体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉

(C) snide#koppo http://snideblo.jp/snidekoppo/

私のダルク生活

依存症のカクン

皆さんこんにちは、依存症のカクンです。

街中を自転車で走りながら、金木犀の香りを嗅ぎ、もうこんな季節か。と感じている今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さて、私はというと、4年前の11月に施設につながって今に至るまで本当に色々なことがありましたが、卒業を迎えることができそうです。1年前から働き始めた病院のバイトを現在も続けています。続けながら、転職活動をする体制を整えてもらい、9月から始めた転職活動。2社目でずっと働きたいと思える会社から内定をいただきました。嬉しかったです。とても。しかし、その嬉しさも3日もすると不安に変わり、今はその不安を抱えながら自立の準備をしています。今現在、精神的にとっても安定しているとはいえない状況で、こんなコンディションで新たな職場に馴染めるだろうか？自立の拠点は職場のある埼玉にする積もりなのですが、働き始める11月まで残り1週間ほどで、ちゃんと自立の準備を出来るだろうか？と、今はそんな不安と自立の準備の活動からくる疲れでいっぱい々な状況です。そんな状況ではありますが、折角NLを書く機会をいただけたので、これまでの4年間を少し振り返りたいと思います。

4年前の11月、実家から両親に連れられ那須の初期施設に入寮したのが始まりでした。那須でサポート、リーダーを、宇都宮で引き続きリーダーを、その後、チーフ、最終的にはヘッドオフィスのチーフまでやりました。その中でも印象的だった時期は、那須でのリーダー時代とヘッドオフィスでのチーフの役割の時でした。

那須でのリーダー時代は特にこれといった理由はないのですが、とにかく楽しかったです。役割にも慣れてきて、気の合うリーダー陣と一緒に役割をやっているのが楽しかった記憶があります。那須の施設は周りに何もなくて、旅館に皆で住んでいて本当にアットホームな思い出がたくさんできました。

ヘッドオフィスでのチーフ時代は自分の薬物についての体験談を色々な所で話したり、運転手として色々なところへ出掛けたり、事務所の掃除、事務作業、本棚の整理と色々なことをさせて貰いました。

4年間、長い様であつという間の4年間でした。この4年間で出来たこと、出来なかったこと、変わったこと、変わらなかったこと、新たな発見、未だ分からない事があります。

今一番嬉しい出来た事は、望む未来の形を作れたことです。残念ながら出来なかった事は、処方薬の断薬です。規則正しい生活を続けながら、処方薬の減薬を進め、依存性の高いと言われるBZ系の処方薬の断薬には成功しました。しかしながら、その中で新たに見えてきた問題が双極性障害という気分障害を自分が持ち合わせていたという事です。そのため治療の為に必要な処方薬を服薬しています。と、未だ未だこの4年間で見えた事はたく

さんあります。でも、この4年間最大の贈り物は仲間です。綺麗事でもなんでもなく、仲間です。施設に繋がり仲間と出会いましたが、最終的に仲間が自分にとってここまでの存在、財産になるとは本当に思いもしませんでした。退寮後は昔の友達とまた遊ぶ積もりだったし、施設の仲間は施設の仲間でしかなく、仲間に対してどこか割り切っている自分はいない最近までいました。しかし、こうして楽しい時も、辛い時も一緒に同じ場所で同じ時間を仲間と4年間過ごし、いざ、仲間から離れて新天地で1人新しい生活を始めると思うと、これまで自分が施設生活を続けられたのも、仕事を1年間続けられたのも自分の力ではなく、仲間助けられ、支えられてやれていたのだと心底思います。募る思いは未だ未だありますが、紙面の制限により、このあたりで終わりにしたいと思います。（笑）

最後になりましたが、この4年間お世話になった仲間、ダルク職員の方々、家族、岡本台病院の主治医の先生、その他関係各所みなさん、本当にありがとうございました。

カクコン修了おめでとう!!



施設報告

1sc（導入）13名 2sc（回復）4名 3sc（後期・社会復帰）15名 CF（農業）15名 ppピースフルプレイス（女性）10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。