1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

次月活動予定

5 月

7 日　アディクションフォーラム実行委員会
8 日　宇都宮保護観察所プログラム　アルコール関連問題研究会
9 日　田植え　再乱用防止教育事業県北
10 日　県北家族の集い　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
11 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
12 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
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南
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　家族教室　再乱用防止教育事業県央
24 日　宇都宮保護観察所プログアム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
25 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

6 月

1 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
4 日　アディクションフォーラム実行委員会
6 日　再乱用防止教育事業県北
7 日　榛名女子学園薬物依存離脱指導
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　再乱用防止教育事業県央
11 日　東京保護観察所プログラム
12 日　宇都宮保護観察所プログラム　アルコール関連問題研究会運営委員会
13 日　黒羽刑務所薬物依存離脱指導
14 日　榛名女子学園薬物依存離脱指導　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
15 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
17 日　第 17 回チャリティーコンサート
19 日　再乱用防止教育事業県南
20 日　栃木 DARC・岡本台病院連絡会
22 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

編集　特定非営利活動法人栃木ＤＡＲＣ
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曽 **2-2-14**　形松ビル **3**Ｆ
TEL 028-650-5582　FAX 650-5597

URL　http://www.t-darc.comE メール：nesm@t-darc.com

発行所　郵便番号一五七―〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三―一―一七―一〇二号　定価１００円

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

ＳＳＫＯ

栃木 DARC
ニュースレター **第 181 号（2018, 5,7）**

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

依存症と人的資源

特定非営利活動法人　栃木 DARC
代表理事　栗坪千明

日本における違法薬物の生涯経験率は 2.4%（国立精神神経医療研究センター薬物依存研究部調べ・これまでに一度でも使ったことがある人）と 40%（米国は 49%）を超える他の先進国と比べ低い数値となっています。これは何を意味するのでしょうか？

まずは一次予防がうまくいっていることがあげられます。日本人の気質である遵法(法律を守ろうとする)意識の高さが大きく影響しているのだと思います。

また他の先進国で多い薬物は大麻であることから、日本ではこれまであまり大麻に馴染みがないということや、同じダウナーの王様であるヘロインと比較して軽く感じるということも経験率が大きく異なる要因でもあると思います。

2.4%とはどんな数字なのでしょうか？人口にすると 224 万人で 100 人中 2～3 人ということになります。(暗数もかなりあるとは思いますが、そこは考慮しない）学校のクラスに一人弱の割合ということになります。その中の何人が依存症になるのでしょうか？ダルクや他の回復支援施設でプログラムを受けている人は推定 1,500 人、刑務所 12,000 人と考えて、その他の 222 万人はどうしているのかと考えると、依存手前の乱用期で止まっている依存症予備群が多数を占めると思いますが、現在進行中の依存者はどのくらいの数がいるのでしょうか？

今までの数字は覚せい剤を含む違法薬物の数字です。さらにアルコールや精神薬、市販薬を含めると倍以上の人数になります。

依存者はアルコールやクスリを使っていなければ廃人ではありません。依存者が使い続けて廃人でい続け回復せずにいるのは人的な社会資源の損失です。人口減少傾向であり、５０歳以上の割合が約半数を占めるこの国において、ダルクの役割は大事なものと考えます。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

小さな幸せ

ピースフルプレイス
栃原　夕子

春の陽気とともに桜の花が今年は早くに満開となり、お花見の予定を慌てて入れてから、もう１ヵ月が経ちます。
今年のお花見は天候にも恵まれて、いつもより過ごしやすい場所に座ることができて、お弁当も美味しくて、仲間たちと話をしたりゴロゴロとブルーシートに寝転んだり。心地よさがいくつも重なることで、こんなに幸せを感じることができるんだなと思えた時間でした。

今、ピースフルプレイスの中でも小さな幸せがたくさん溢れています。
食後にデザートを食べている時の表情、リビングのテーブルの下に潜り込んで横になって寝ている時の寝顔、仲間と一緒にゲームをしながら笑っている時の笑顔。気の合う者同士、向き合って話をする姿、自分のペースを保つように読書をする姿。私はその空間が大好きで心地よさを感じています。
メンバー1 人１人の想いは、きっといろいろあるでしょう。もっと自由が欲しいだろうし、早く仕事もしたいだろうし、家族にも会いたいだろうし。それは、誰の気持ちの中にあってもおかしくない想いでしょうし、その深さの変化はあったとしても無くなることはないのだろうとも思います。それでも、今過ごしている場所で感じることができている幸せもあるということに気づいて欲しいなと思ったりもします。
不安が大きくなったり、焦りが強くなったり、寂しくなったり、イライラしたり。そんな自分を苦しめる感情を抱えて事務所に話にくるメンバーも多いです。そんな時、私は「目の前のことだけを見てみるといいよ」と伝えることがあります。この言葉は私が苦しくなった時に、先行く仲間にもらい続けた言葉です。目の前だけを見続けることで超えることができたことも多くありました。私自身の経験が全てではないけれど、こんなやり方で楽になってきたよと伝えることはできます。
薬を使わないでもお酒を飲まないでも、こんなに普通に過ごせていることは止まらなかった時の自分と比べると、それだけで奇跡で幸せなことなのだと考えるようになりました。ダルクの生活は、これまで私たちが過ごしてきた生活よりも退屈で刺激の少ない生活に感じるかもしれないけれど、その生活の中での心地よさを見つけて欲しいと思っています。

今、ピースフルプレイスは１３名のメンバーたちがプログラムに取り組んでいます。少し前から取り入れている自立を促していくための環境作りも、また少し進めてみようと考えています。買い物や病院受診など、これまでは必ずスタッフが同行して行っていたものを、ステージ毎にメンバー同士や単独で行くように変えていきます。見ている人がいなくても自分の行動に責任を持てるようになること、自分に必要なことは自分でできるようになること。それぞれが生活力を高めて行くための練習をダルクの生活の中で始めていきます。
いろいろな問題が起こるのは、それだけ自分と向き合う機会も同時に与えられていると捉えながら進めていきたいと思います。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

私が施設につながるまで

依存症のえびちゃん

皆さんこんにちは、薬物依存のえびちゃんです。私の年齢は３２歳で、ダルクに繋がったのは去年の１２月の始めの頃です。今までの私の薬物使用歴を話したいと思います。私は１０年ほど前の２３歳の頃に初めて覚せい剤を使用しました。それ以前に大麻、シンナー、エリミンなども使ったことがありましたが、たまに使う程度でハマる事はありませんでした。でも覚せい剤は１発でみごとにハマってしまい、それからは毎日使う事になりました。
使用のきっかけは覚醒剤の売人を紹介されて友達になり、まずハルシオンとお酒を勧められて飲んだのですが、車の運転が出来ないぐらいに酔いつぶれてしまいました。次の日に会社の人達とのゴルフの予定に支障をきたすような状態になり、それを見た友人が覚せい剤をあぶって吸わせてくれました。１発で酔いも覚めて、無事にゴルフに行くことが出来ました。
私はその時に覚せい剤とは知らされていませんでしたが、酒が抜けて正気に戻ってから友人に「あれ何？」と聞いたら「覚せい剤だよ」と言われ私は「いいね」と言い、0.2g を１万円で買いました。それからは自分の中で覚せい剤が１番の存在になり、寝る事や食事をとることや女性と遊ぶことより、覚せい剤を使う事が何よりの楽しみになってしまいました。当時やっていた仕事も覚せい剤を使いながら行くようになり、寝不足で遅刻が続き退社することになってしまいました。覚せい剤はお金がかかり、かといって仕事をする気にならない私は、親を騙してお金を手に入れて何もしないで覚せい剤を使う日々が続きました。しかも当時一人暮らしだった私は、家賃も親に出してもらっていたので、すぐにお金が底をつき実家に帰ることになりました。実家に帰ってからは、覚せい剤と距離を置くことになり使う事はなくなっていきました。その内に自分のことがどうしょうもなく思えてきて、自分は何をやっているだろうと思い始め、どうしたら悪いことをしないでいられるのだろうと考え、中卒だった私は「高校に行こう」と思い立ち 23 歳の時に地元から近い定時制高校へ通い始めることになりました。子供の頃、掛け算ができなかったり漢字が書けなかったりと、とにかく勉強が出来なかった自分ですが、周りに付いていけないと恥ずかしいと思い、なんとか数学は掛け算、因数分解、三弦定理ぐらいまでは分かるようになりました。大人になってからの勉強や学生生活も楽しかったので、覚せい剤を使わないクリーンな日々が続きました。しかし 2 年の夏休みが終わった頃に、クラスで特に仲良かった男友達が校内に来ていた部外者の 3 人と喧嘩になってしまい、顔面を骨折する怪我を負った挙句に 30 万円の金銭を要求される事件が起きて、その事件に首を突っ込むことになってしまいました。私は逆に 100 万円を要求して、少しでも怪我をした友達にお金が渡れば良いなと考えて相手の 3 人と話をしていたら、どんどん人数が増えてきて 10 人ぐらいに囲まれて逆に拉致されそうになりました。なんとか話し合いで済んで、相手の中の“ボス”的なおじさんに 5 万円で納得してくれと言われましたが、私は納得がいかなかったので覚せい剤１ｇと現金 3 万円で話を終わりにしました。私はその覚せい剤を売って少しでもお金にして友達に渡したかったのですが、結局は 3 万円しか渡せずにその覚せい剤は自分で使ってしまいました。それから以前のように覚せい剤を使う毎日が始まってしまいました。それからも色々とありまして 1 年間休学をしてからまた学校に行き始めたのですが、結局、毎日覚せい剤を使いながら通学していて、夏休みの途中に親に精神病院に入院させられました。入院中に家にガサ入れが入り退院と同時に留置場に行くことになり、それから栃木ダルク野木２SC に繋がりました。
私は 1 度施設から脱走して 10 日程実家に帰っていましたが、施設に戻って今は那珂川 CF に移動し、ここでもう少し自分自身と向き合いたいと思います。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

何とか此処まで

依存症のザキ

こんにちは、久しぶりのニュースレターを書くことになりました、ザキです。今回は、僕が施設に繋がってからの事を書きたいと思います。僕は２０１６年６月１８日に、那須の施設に入寮しました。

最初は那須での生活になかなか馴染めませんでした。プログラムでのダルクミーティングは特にダメでしたね。もともと話をするのが得意ではなかったので話の内容を上手く組み立てることが出来ず毎回テンパっていました。今ではおかげさまで少しずつですが話が出来るようになってきました。施設の仲間に恵まれていたので、僕は仲間とトラブルを起こすことは１度もありませんでした。あと、施設生活で一番嫌だったのはキッチン当番でした。施設に入寮するまで具材をきって調理することをほとんどしてこなかったので本当に嫌でした。でも、今ではヘタなりに毎日お弁当を作れるようになりなした。今思えば一番嫌いだったキッチン当番も無駄ではなかったと思っています。そんな那須での生活も１０ヶ月でステップアップの為、那珂川コミュニティーファームに施設異動になりました。

那珂川でのプログラムは那須でのプログラムとは全く違っていて農作業がメインの施設です。那珂川での生活は、夏場の茄子の収穫時期には、朝早くから収穫が始まります。これがまた大変なんですよ、A品、C品で分別するんですけど長さと太さ、傷のつき具合などを見分けるのですが、ちょいちょい間違ってしまい施設の仲間に怒られました。その他の作業は、施設と繋がりのある農家さんの手伝いをしたり、田んぼの草刈りをしたり、ほかにもいろいろな野菜を作っていました。それと、那珂川の施設は保護司会の方々との交流会も多く、暇な時間が余りなく楽しい施設ですよ。那須でのプログラムは施設内で行うことが多かったのですが、那珂川でのプログラムは施設外に出てのプログラムが多いのでとてもいい気晴らしになりましたね。そんな那珂川での生活も９ヶ月で再びステップアップの為､宇都宮にある施設に施設異動出来る事になりました。９ヶ月で宇都宮の施設に異動させてくれた那珂川の施設長には本当に感謝しています。

宇都宮での生活は那須の施設や那珂川の施設での生活とは違い、社会復帰施設なのでキッチン当番などもなく､自分の食事は自分の生活費の中から食材や調味料を買いすべて自分で行います。僕はもともと料理が得意じゃないので、昼食の弁当は作りますが、そのほかは面倒なので(笑)近くのスーパーで出来合いの物を買ってきてそれを食べる毎日を送っています。ＮＡ等も毎日、会場まで自転車で行くのでちょっとした運動になるので良いですよ。プログラムでは、盲導犬ボランティアのプログラムがあって盲導犬のグルーミングを行うのですが、その犬が可愛くて凄く癒されます。そんな感じで宇都宮での生活を送っています。でも、宇都宮の施設は社会復帰施設なのでいずれは就労に出なくてはいけないのですが､僕的には就労に出る準備が全然出来てなくて、就労の事を考えると不安になってしまい精神的に疲れてしまいます。それでもいずれは就労に出なくてはいけないので、今は宇都宮でのプログラムを頑張っています。

施設に入寮してから、まもなく２年、３施設異動していろいろな事を経験して来ました。那須の施設では、断薬と仲間との関わりを学び、那珂川の施設では、体を動かして作業をして作物を作り、それを自分達で美味しく食べる事の楽しみを学び、今、僕がお世話になっている宇都宮の施設では社会復帰に向けての準備、自立に向けての準備を少しずつしています。僕が施設で薬を止めて回復を続ける事が今まで傷つけて来た、両親、家族、友人に対する埋め合わせだと僕はおもっています。全然クリーンは短いですけど何とか此処まで来ることが出来ました。今、各施設で頑張ってプログラムを受けている仲間の皆さん、これからもクリーンでシラフの生活を楽しんでください。

最後まで、読んで戴き有り難うございました。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

Time to Move On

依存症のメイちゃん

今回のニュースレターは１０ヶ月間のダルク生活を通して自分の人格がどのように変えられ始めているかを書かせて頂きます。ここでは自分の性格上の欠点と人格的に足りない部分を補うための場所として毎日を大切に過ごすことを心がけています。確かにダルクでは自分のアルコール＆薬物依存と向き合う場所として効果的ですが、私が抱えている精神と心の病気、またスピリチュアルな霊的部分の病気を克服する場所としても最適であると私は考えます。私は約８年前から統合失調症に苦しみ、現実と非現実を見極めることが困難になり、自分は監視されているのではないかと思うようになり、自分の過去が知られて、全ての行動が観察されていて、それを誰かが全人類に言いふらしているのではないかと本気で信じるようになりました。当然自分の秘密や知られたくない過去は全部ばれていてみんながそれを知っていると思う様になりました。ちょっと恥ずかしいけど今なら笑って言えますが、馬鹿なほど女癖が悪かったり、女性の下着に興味があったり、セクハラと言われても仕方ない行為でバイトクビになったり、親友を裏切りったり、夜ベッドの中でスリスリしながら女性っぽい行動をしたり声をだしてみたり（笑)、チンコロしようと試みたり、尻の穴に指突っ込んで匂いを嗅いでみたり、ちなみに一回舐めたこともある汚い変人です。(一応言っておきますがもうこれらのことはやっていません、でもこんだけ知られたらそりゃぶっ殺したくなるよ）その様な考えに潰され苦しんでいく中で、自分の傷だらけの心と疲れ果てた精神は、私に人を怖がらせるようになり、自分の親さえも信頼することを許しませんでした。私はいつかその誰かを捕まえて、舌を切り、両目をえぐり出すか、極度に痛めつけた後に、殺すことを夢見るようになり、復讐が自分の使命と人生の目的だと思っていました。自分とその誰かの死を願っていた私は、自分の人生はどうなってもいいと思うようになり、それが自分の依存症を深めたというのも事実です。アルコールや薬に酔っていないと外出することが困難になり、恥ずかしくて人の目を見ることさえも不可能になり、人間らしく生きていくことが本当に出来なくなってしまいました。このような状態になって初めて神の愛を信じれるようになったのも事実です。そんな自分が神から愛の取り扱いを受け、そしてダルクに繋がって、何も出来ない私に優しくしてくれる仲間、ミーティングで腹割って正直に語る仲間、そして同じステージに立って一人ひとり自分の問題や課題に積極的に取り組む仲間を見て、私は少しずつ勇気を得て人を信頼することが出来る様になりました。心を完全に閉ざしていたため、人を認めることが出来なかった自分ですが､今では人を尊敬することが出来るようになりました。すぐに逃げることしかしなかった私も、仲間の助けで逃げることも少なくなってきました。この様な形で、ゆっくりながらも、ダルクで自分は変わり始めました。

最後に、共に苦しんでくれた両親、笑うことを教えてくれた兄、いつも支えてくれた姉、私を赦してくれた DM さん、私に赦すことを教えてくれた KBS さん、私に正直に話す勇気をくれるダルクの仲間たち、私を命と真理の道へと導いてくれた教会、私を口先だけではない男として成長させてくれた前職場の仲間、そして、私を自殺から救い、燃え盛る復讐心から解き放ち、生きる理由と希望を与え、愛することを教え、私の涙をひとつひとつ覚えていてくれた神に感謝をしたいと思います。本当にありがとう。

恥ずかしい内容でしたが、これからは私の前に置かれた希望だけを追いかけて生きて行きたいと思います。まぁ､簡単に言えば昔のことにいちいち捕われてんじゃねぇってことですね。かなりの誤解と悪い反響を招く事になると思いますが、神に「愚痴を言うな」と言われたので、書かせて頂きました。

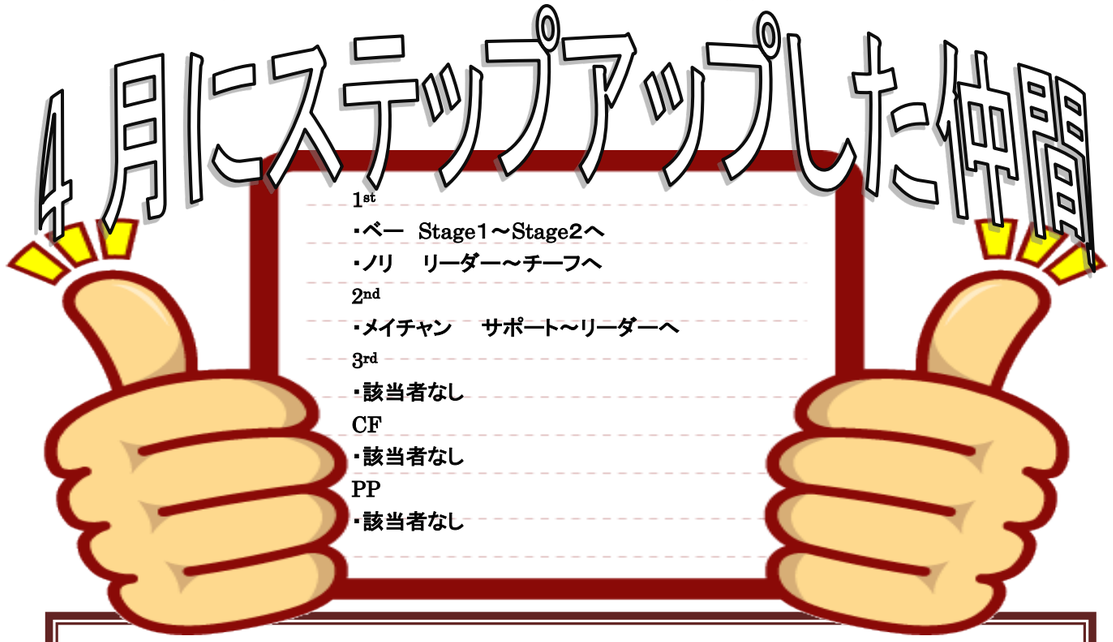
私

アキ

　こんにちは。依存症のアキです。
私は今年の２月１日にこの施設に来ました。自分の意志でここに来ましたが、本音を言えば今すぐに出たいです。
私がなんでここに来たかというと……。
１７歳で覚醒剤をやりました。ニュースで覚醒剤の事を知ったり、警察２４時で知ったりしてとても興味がありました。でも、手に入る場所など人など知らないし。当時はやっていた出会い系サイトで、覚醒剤をくれる人を探しました。何十件かメールが来て、そのうちの数人とやり取りをして会う事にしました。会った人の顔は今でも覚えています。どんな話をしたかは覚えてないですが、初めて生で見る覚醒剤、注射器にすごく興奮したのを今でも思い出します。そして、その人に打ってもらいました。サーッと血の気が引く様な、体の中に何もないというか、何かが抜けていくような…。体が軽くなりとても気持ちがよくなりサーッと後に倒れました。最初は何も話す気にならず黙っていました。なんて気持ちが良いんだろーと思っていました。そこから話が止まらずにずっと話していました。あっという間に時間が過ぎ、私はアルバイトに行く時間になりました。その人とは、また会う約束をしてバイトに行きました。薬のせいで凄く集中して働けました。なんて仕事って楽しいんだろう！と思いました。それから薬にハマり、連続使用するようになりました。そこから１年くらい、バイトの時は薬が必ず必要になり使用していました。当時、１人暮らしをしていたのですが、恋人ができ同棲する事になり、薬の使用をやめるように彼にとめられるようになりました。それでも使用したい私は、彼に内緒で薬をくれる人と会っていました。その出会い系で知り合った人と彼に内緒で会っていたのですが彼にバレてしまい会う事ができなくなりました。薬をやりたいけどやれない…やりたくてしょうがなく、体がウズウズしていました。そんな私に彼は、睡眠薬を飲ませてくれるようになり彼と一緒に睡眠薬にハマるようになりました。そんな生活をしていくうちに私は、このままだと何もできなくなると思い実家に帰りました。薬の事は親に話さず、彼と別れて実家に戻りました。１９歳の冬でした。その後、やはり薬への欲求があり、誰にも止められる事もなくなりまた、覚醒剤に手を出しました。しばらくの間、やりたいのにできなかった反動で寝る時以外はずっと使用していて止まりませんでした。実家で使用していて、ついに親に使用がバレました。警察に行くか、出て行くかを選べと言われハイになっていた私は家を出る事になりました。また１人暮らしになり、自由な時間があり沢山使える、ずっと使えるし実家を出てラッキーくらいに思っていました。薬を使用していると、なぜか友達も薬を使っている人ばかりになりました。覚醒剤を連続使用している中、マリファナや、LSD、コカインがすきな恋人ができました。私は覚醒剤か MDMA しかやった事しかないため、とても興味がありやらせてもらいました。ここでも、これらの薬にドハマりしました。その恋人にも覚醒剤はやめてほしいと言われ、その時はやめました。彼と一緒にマリファナ、LSD を使いクラブに行ったりパーティーに行ったりして毎週薬を使用していました。その後恋人と別れてからも LSD、マリファナ、コカインにハマり使用を続けていました。その当時私は２１歳でした。その時に友人にフリーベースを教えてもらい、それにもドハマりしていきました。ベースをやっている中、覚醒剤にもまた手をだしていきました…それから…
To be continue……

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

4月にステップアップした仲間



1st
・ベー　Stage1～Stage2へ
・ノリ　リーダー～チーフへ
2nd
・メイチャン　サポート～リーダーへ
3rd
・該当者なし
CF
・該当者なし
PP
・該当者なし

４月の献金・献品

（献金）　匿名者５名様

(献品) フードバンク宇都宮様、東日本盲導犬協会様、星一明様、匿名者2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

・ 6 月に修了予定者がいる為、日用品、家電一式、原付バイクその他自立して使用できるものがあればよろしくお願いします。
・ 事務用品（中古パソコン等）、あればよろしくお願いします。
・ 1st StageCenter からソフトボール用のグローブ、用品よろしくお願いします。
・ CF から農機具関係（草刈機、農作業用品、トラクター）等あれば宜しくお願いします。
・PP から　自転車あればお願いします。

お知らせと一言

・今月を過ぎればセカンドステージセンターは開設から 2 年を迎えることになります。過ぎてしまうとあっという間ですね。あとセカンドステージセンターから修了者が出ますのでまたその時はご報告させていただきます。

編集　秋葉

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9912 号　無断転載禁止

施設に繋がって

依存症のトンチキ

季節は、2 度目の春を迎えました。栃木 DARC での生活も 2 年目に入り、振り返ってみると色々なことがありました。

初めは、那珂川コミュニティ・ファームにお世話になりました。それは平成 28 年の 10 月頃だったと思います。施設は農業のプログラムを行う所でした。自分には農業の経験は多少ありましたが、でも大変でしたね。私の中での農業は高校時代にかじっただけでしたから、那珂川の清流にほど近いところにある施設での、ハウス解体にパイプハウスの設置、ブドウ園でのブドウの世話に DARC ナスの生産など、いろいろやったなと思い出します。特に、ナスの生産は思いのほか大変でしたね。春先から秋までと期間も長かったので。

私は、この施設に 10 ヶ月ほどお世話になりました。DARC では食事の準備から洗濯まで自分のことは自分で行わなければなりませんでした。また施設には役割があって、チーフ・スタッフ・サポート・メンバーというシステムがとられていました。ＮＡにもつながることができました。1 週間日替わりで会場を変えながら、クリーンを続けるのを目的に、ナルコティクス・アノニマスの原理に基づいていろいろなテーマで分かち合いをしていました。ここが、私の人生のスタートだと思われましたが、思うだけだったかも知れません。

そして今は、那須の 1st Stage Center にお世話になっています。那須には去年の 8 月くらいに来ました。私はこの施設に来て、新しい生活、人生を過ごしたいと思うようになれました。毎日のＮＡミーティングの会場も那珂川とは違う場所に行かせてもらっています。また那須の施設では、キッチン作業も 3 人で協力して行っていて、プログラムの一環として行われている感じがします。生活の中では、毎日の DARC ミーティングだったり、カホンだったり、スポーツだったりと、いろいろ新しいなと思える部分があります。そんな中で、私は今、充実しています。

最初の施設に来てからの時間を振り返ってみますと、那珂川と那須と合わせてスリップ(再使用)を計 6 回しており、自分でも少しはクリーンタイムを伸ばしていかないといけないと思うようになりました。それは、昨年の 8 月ぐらいに措置入院という形になってしまったときには、自分は「これで終わりだ」と思っていましたが、施設の仲間のおかげで退院できたことがきっかけになったからだと考えます。ここがまた、人生の新たなスタートになりました。そして、3 ヶ月のクリーンタイムを迎え、初めてニュースレターの原稿を書かせてもらう中で、これまでの自分を見直すことができます。私は、施設に入ってからも入院とスリップを繰り返していて、施設移動も含めていろいろな面で仲間に迷惑をかけてきました。

だから、ここからの自分の人生ぐらい大切にしたいと思いました。那須の施設で 14 人の仲間と自分、56 歳のおっさんが、いろいろなことで関わって楽しい時間を過ごしています。自分の本命はアルコールですが、ギャンブルの問題も大きいです。楽しいはずのお酒とバクチですら、楽しめなくなっていた自分が、仲間と笑っています。自分の依存症は根深い

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 5 月 7 日発行　ＳＳＫＯ　通巻第 9912 号　無断転載禁止

ですが、毎日をクリーンで過ごすことで、病気の進行は止まっているんじゃないかと思えるようになりました。これからも 1 日 1 日、クリーンでいたいと思われます。本当に、自分でも去年はめまぐるしい 1 年でした。それでも、この一年があったからこそ、今の時間を大切に思えるようになったのだと感じています。ひょっとしたら、今後の人生の中でも良い思い出になるような気さえしています。

また最近、クリーンタイムを伸ばしていくうえで必要な自分の課題が見つかったような気がしています。それは…まだ言葉になりませんが。やがて施設を卒業して、1 人暮らしをしている場面を想像したりしますが、その希望は持ちつつも、今のところはぐっと納めて目の前の自分の問題に集中して行きます。たくさんの仲間と笑っていることが「自分のさいわい」なので、きっと大丈夫なんだろうと思っています。

栃木ダルクのカホンの記事が下野新聞に乗りました。

打楽器カホンで絆回復

NPO法人「栃木ダルク」 薬物依存脱却目指し

薬物依存からの脱却を目指し、NPO法人「栃木ダルク」が取り組む回復プログラムの一環に、打楽器カホンの演奏がある。さまざまな境遇を抱える薬物依存症者らが自分をさらけ出して響かせる「音」は、聴く人の胸を打ち、地域行事などへの出演依頼も増えているという。カホンを通じて生まれる仲間との一体感、そして社会とのつながり。入所者は「変わろうと思う力になっている」と話す。（小林睦美）

仲間と演奏「変わる力に」

入所者がベニヤ板で手作りしたカホン。音を響かせるために、箱の中にギターの弦を張り、鈴を付けている

ドン、チャ！　静かな山間の施設に重低音が鳴り響く。今月、那須町にある栃木ダルクファーストステージセンターを訪ねると、畳部屋で入所者12人がカホンの音合わせに臨んでいた。

同センターは、入所間もない依存症者が住み込みでリハビリする施設。自分自身のことを話すミーティングや山林作業、運動などとともにカホンの練習を週1回、1時間半設けている。

カホンはペルーで生まれた箱形の打楽器。座ったまま前にかがみ、手のひらでたたく。年齢や経験を問わず、誰でも演奏できることから13年前に導入。楽器は手作りした。「上を向いて歩こう」やオリジナル曲などレパートリーは10曲ある。

練習の輪の中心にいたシユウタさん（34）は、10年間に及ぶ覚醒剤漬けの毎日から、昨年11月、ダルクに入所。激しい自己嫌悪に陥ったが、カホンに出合い「楽しさ」を感じられるようになった。今春行われた栃木ダルクの15周年記念フォーラムでは「母ちゃん、ふざけたことばっかしてきたけど、ここでは、真面目にやってるから」。そんな思いを迫力ある音に乗せた。

薬物依存症になった自分、社会や道徳を無視して生きてきた自分、そして新しい生き方を探す自分。入所者らは、ありのままの姿をさらしてカホンをたたく。

「初めは、つまらないと思う力になった」と同センターの菊地照弥チーフ。

子ども会の祭りや地域のイベントなど演奏依頼は増え、現在は年間約10件に及ぶ。指導役のベーさん（44）は「もう一度、人とつながれることを再確認する場になっている」とうなずく。

地域で薬物依存者の更正を目指す「刑の一部執行猶予制度」導入から6月で2年。同センターの栃原晋太郎施設長は「断酒、断薬の達成に、ここにいていいと思える安心感や仲間との一体感は重要。（演奏会を通して）回復する人と会ってもらうことは、一番の説得力になる」と話している。

地域行事へ出演依頼も

批判的な入所者もいるが、仲間と目標を達成していく中で変わっていく。自分も薬をやっていない状態で初めて人に喜ばれ、変わろう

畳の上に置いた譜面を見ながら、カホンの練習に取り組む入所者たち

施設報告

1sc（導入）14 名　2sc（回復）12 名　3sc（後期・社会復帰）9 名　CF（農業）12 名　pp ピースフルプレイス（女性）１３名計 60 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。