

次月活動予定

11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 再犯防止推進サポート事業県南家族教室 APARI フォーラム
- 4日 岐阜ダルクフォーラム アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 第26回岡本台病院ふれあいまつり 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
再乱用防止教育事業県北 再犯防止推進サポート事業県南
- 7日 南那須保護区保護司会との交流会 栃木県農業大学校講演
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 9日 再犯防止推進サポート事業県中央家族教室 家族教室 再乱用防止教育事業県中央
ありんこ秋まつり
- 10日 再犯防止シンポジウム
- 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
- 14日 再犯防止推進サポート事業県中央 家族の集い
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18日 障害福祉サービス研修会
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 那須塩原市立東那須野中学校講演
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北
- 27日 再犯防止推進サポート事業県南
- 28日 東京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

12月

- 2日 アディクションフォーラム実行委員会
- 4日 再犯防止推進サポート事業県南 再乱用防止教育事業県中央
- 6日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 7日 再犯防止推進サポート事業県南家族教室
- 9日 東京保護観察所プログラム
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 再犯防止推進サポート事業県中央
- 13日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 再犯防止推進サポート事業県北

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

〒321-0923

栃木県宇都宮市下栗町 2292-7

TEL 028-666-8536 FAX 666-8537

URL <http://www.t-darc.com> Eメール:nesm@t-darc.com

SSKO

栃木 DARC

ニュースレター 第199号(2019.11.12)

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

今取り組むべき課題

特定非営利活動法人 栃木 DARC

代表理事 栗坪千明

秋も深まり、栃木では日光の紅葉が見頃になっています。先の台風では災害が少ないと言われていたこの宇都宮も川の氾濫などで、たくさんの被災者を出しました。被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。

栃木 DARC は大きな被害はありませんでしたが、さすがの大雨に PP がかなりの雨漏りに見舞われたのと、本部が一時停電になりました。利用者には被害はなく安堵しています。

4月に栃木 DARC の本部を今の場所に移転して、いつの間にか半年が過ぎました。住所を書くことによりやく慣れてきたといったところでしょうか。建物が大きくなった分様々な事業の展開を考えていましたが、なかなか進んでいないのが実情です。その中でも新たな障害福祉サービス事業である生活訓練事業をスタートさせました。登録者数は現在 14 名で新たに 3 名を予定しています。ギャンプルに関する相談件数は増加傾向にあり、入寮に至ったケースは 1 件にとどまっています。今年度に入ってから女性の相談が増えており、職員の確保が必要になってまいりました。

連携については、関係機関の理解が進み、受け入れられていると感じていますが、公的なスティグマを感じる場面も少なくありません。他のダルクでも反対運動に発展し、建物を用意できないダルクもあります。原因は公的なスティグマ（烙印）による偏見的な固定観念によるものです。「薬物をやった人は急に暴れたりする」「意志の弱いダメ人間」などというものです。回復の場を作ることができないという直接的な被害が出ています。また回復できる人たちにもセルフスティグマを作り上げてしまいます。上記のような公的なスティグマを受けることで「自分は社会不適合者である」と刷り込まれ、自己分析の機会を失い、社会復帰の意欲をも失わせています。

これに対し私たち当事者援助職はアンチスティグマ（スティグマに対抗すること）として何をしていったら良いのでしょうか。啓発の場面で何を訴えていくことがスティグマの解消に繋がるのでしょうか。依存症の回復資源が整ってきつつある今だからこそ真剣に取り組む課題であると言えます。

活動報告

職員 高田秀夫

朝夕は寒気がひとしお身にしみるようになりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

大相撲秋巡業「那須与一大田原場所」が10月9日、栃木県大田原市の県北体育館で開催されました。私たち栃木ダルクは、前日の8日 午前8時から二日間に渡りボランティア活動として会場設営や土俵作りなど行い、当日には入場前のお客さんへのリストバンド装着、お土産セットの引換、座椅子レンタルの受付等のお手伝いをさせていただきました。テレビで見ている有名な力士とすれ違ったり、突然目の前に白鵬関が現れたり、迫りに圧倒されながらも最後まで大きな問題もなく終えることが出来ました。約、2800人の来場者がありスケールの大きさに戸惑いながらも、楽しみながら参加させていただくことが出来、感謝しています。

施設の方では、稲刈りも無事に終わり 50俵のお米を収穫することが出来ました。早速新米（なす光）をいただきましたが、自分達で作ったお米は、特別一味も二味も違うように感じながら美味しくいただいています。まだまだ、栃木 DARC 全体年間消費量（30^{キロ}×150袋）の数には達していませんが、来年こそは全体でまかなえるだけの量（約80俵）を目標に収穫出来るよう行っていこうと考えています。そのために今後、農地の拡大などを行っていかなければなりません。高齢化と跡継者不足により田畑の空き地が年々増えているようで、施設の周りにも幾つかあると聞いていました。早速、何時もお世話になっている星農園さんからお話を頂き田んぼの空き地を紹介していただきました。当初予定していた（1町歩）を来年から行える目安が早い段階で付き安心しているところです。

四年目になる、なす栽培も10月いっぱい無事に終わることが出来ました。後半少し、台風19号の影響で茄子が傷つき出荷の基準から外れる物が出ましたが、特に大きな問題もなく終えることができ良かったと思います。引き続き畑の撤去作業を行い、他の冬野菜の成長も気かけながら都度手を加え無事に収穫出来るように行っていきます。これから寒い時期に入り農作業の量も減ってきます。

今までなかなか続けて行えなかったテキストなど（認知行動療法）の回数を増やして、本来の自分自身の問題を見つめ直す機会を多く作っていきたくと考えています。今後の予定としては、11月に南那須地区保護司会の先生達との交流会や那珂川町更生保護女性会の先生達との交流会などを予定しており、12月には家族会の皆さんと餅つきの予定をしています。

その他にも、便利屋事業やボランティア活動、施設の修繕などを行いながら今後も無理なく事故なく続けていければと思います。

実りの秋、そして食欲の秋を満喫しながら、お体にはくれぐれもお気をつけください。



依存症からの回復

依存症のヒデ

今回、初めてのニュースレターを書くことになりました。施設に来て今日でちょうど1ヶ月になります。施設に来る前は、10年近くアルコールにつかまっていた。その間に仕事、家族を失いました。自分の事をアルコール依存症とは思わず、アルコールをコントロール出来るんだと思い込んでいました。その結果、全てを失い栃木ダルクに繋がりました。

この10年、いつかは好転すると現実から目をそらせ続けていました。施設に来てこの10年間に自分が非現実的な考えをしていたのか気付きました。過去の良い思い出を考えると辛くなります。その為、施設に入って1ヶ月の間は何も考えないようにして、全てをプログラムに委ねることにしています。そうでないと何故、あの時、判断をアルコールに任せてしまったのだらうともすごく自責の念にとらわれてしまうからです。プログラムを1ヶ月続けて考え方も少しずつ変わってきました。良い思い出は良い思い出のままで、選択をしなければならぬ時にはアルコールの力を使わずに選択するべきだと認識する様に過去の思い出を反省をもって考える様になりました。

1ヶ月経ち、同じく回復を目指す仲間も出来ました。1人で考え込んでしまう事もまだまだ多いのですが、NAミーティングを通して辛い感情をおろして少しずつ回復へ向けた歩みを行っています。私には子供が2人います。もう、10年近く会っていません。もうすぐ長女は成人式を迎えます。お祝いの場に居ることが出来ないせつなさ、口惜しさ、これらは自分でアルコールを選択してしまった結果です。思い返すととても悲しくなります。この自分のアルコール依存症がもたらした結果を厳粛に受け止め、1日も早い回復を目指す為の目標をたてました。その目標とは、娘に後ろめたさなく会うことです。実際は、会ってもらえないかもしれませんが、しかし、偶然にも会った時、クリーンな自分でありたいと思います。

その為、施設でプログラムを受け続け、回復して卒業出来る様に頑張りたいと思います。施設に来て1ヶ月、すでに様々なプログラムを受けました。大相撲巡業の手伝いのボランティア、地域の祭りでの出店手伝い、那珂川CFでの農作業、とても疲れましたが、楽しい経験でした。農作業の手伝いでの草むしりは腰にくる辛いものでしたが、作業中に仲間が話した言葉が忘れられません。「辛いけど無心になって作業すると、達成感があるね。」

そうなのです、私はこの1ヶ月、何も考えずにプログラムに委ねようと考えていた行動そのものでした。私は、過去の事を考えると今はまだネガティブな言葉ばかり考えてしまうので、何も考えない様にしていました。それは何も生産性がないと思っていましたが、そんなことは無く、収穫があり雑草がむしられて畑が元気になっていきます。何も考えずにプログラムに身を委ねていても生産性がありました。少し、嬉しく思いました。

そして、良い思い出としてアルコールに捕まる以前に家庭菜園を行っていたことを思い出しました。1畳程の畑を借りて季節ごとにほんの少しの収穫を、家族で喜んでいて、とても楽しい思い出です。もう、あの頃には戻れませんが、いつか回復してもう1度、小さな家庭菜園で季節の野菜、果物を収穫し娘や息子にあげたいという新たな目標も出来ました。

受け取ってもらえることはない可能性の方が高いのですが、ネガティブな考えに落ちそうな時はNAミーティングでおろし、新たな目標を見据えて回復を目指したいと思います。

最後に私にはもう、後がありませんが栃木ダルクに繋がりに最後のチャンスをいただいたと考えています。このチャンスでは、今までのようにアルコールにつかまって判断するのではなくクリーンで行動して、今日だけを繰り返して進んでいこうと思います。読んで頂き有難うございました。

リベンジ

依存症のハル

お久しぶりです。10月2日に1年目を迎えたハルです。

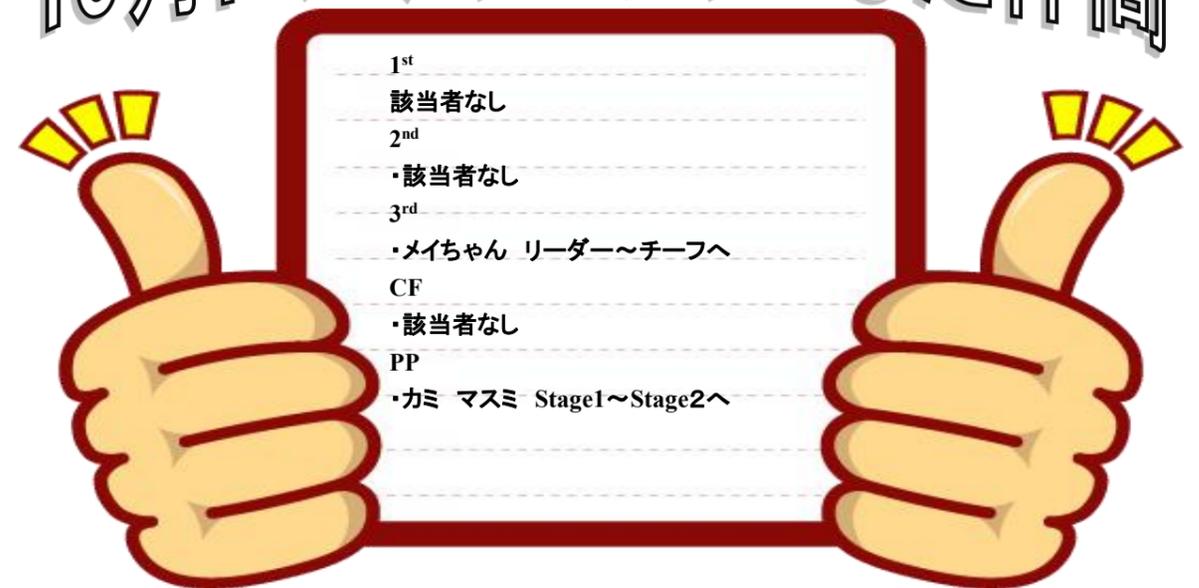
今回でニューズレターは2回目です。9月末から10月にわたり、施設内の移動などがありその中色々書く事などを考えていました。

今回は入寮してからの事を書きたいと思います。

私は女性がすごく苦手でした。その中こちらへ来て凄く不安でした……。必ず目の傷を見られケダモノ扱いをされたり片目で緑内障の上、視野が狭い為ぶつかったりしたら嫌味や舌打ちが必ずくると……。でもそれは大きく違いました。ただ私の人間範囲が狭かっただけの事。私が心の中で今まで辛かった女性恐怖心の壁をぶち壊してくれたのは今の仲間達です。見えている右目の調子が悪く、見えにくい時にそっと手を取ってくれ私の目の代わりをしてくれました。涙が今でも溢れるほど嬉しかったです。誰1人、私の目の事で悪口や体を痛めつける人などいませんでした。普通の人で何でもない事でも私にとったら凄く大きな事でした。自分の心の中が1つやわらぎました。入寮して3ヶ月……私は1人でやっていきたいと思い施設長に話をした所、「両親に電話をしない」と言われた時出来ませんでした。今なら凄くわかります。ただ外向けだけの自分で中身が何も変わっていないのに両親に話をしたって戻ってくる言葉が分かっていたから怖くて出来なかっただけ（笑）その後またスタートラインへ戻り頑張っていた所、スポーツで指を痛め病院で「来るのが遅かったねえ、もう一生握り拳が出来ないよ。」と言われ辛かったけどもう人の言葉で負けたくない自分で出来るリハビリをしていたけれど、なんだかどうにも出来ない自分ができて6ヶ月目……またもや施設長に話をし父親と電話をさせてもらいました。「大丈夫なの？元気にしているの？」凄くやさしい言葉でした。ずっと我慢していた事がとけるみたいに大泣きをしました。父に今の自分や指の事全てが泣きごとでしたが、父親にここまで自分を出し泣きながらも話をしたのは初めてだったと思います。父はずっと聞いてくれました。父の言葉が凄くストレートに心に入りました。私が悩んで苦しんでいる事が取って分かるかのように沢山話をしてくれました。父は最後に「ここでしっかりと学びの生活をして人に認められる人間になりなさい“前を向きなさい”」この言葉で私はいつも、あきらめるな、自分に負けるな、と前向き思考にしていたけど心底からそうになっていなかったと思いました。父の言葉は大きく私を変えてくれました。力をもらいました。ここは学びの場……自分を変えていける場所……

その為にチャンスを家族があたえてくれました。もう恩をあだで返したくないと痛感しました。それから指の事も諦めずにマッサージをして今では握り拳が出来るようになり「一生拳を握れない」と言った言葉を打ち消してやりました。人間って不思議なもので17歳の事故の時、脳の障害もった時から認知症やら左目の失明やら記憶障害が酷くなるやら沢山医師から言われた事があるけど今私はどれも1つ当てはまっていません。それはそうなりたくない人と人一倍覚える事を諦めなかったから、それは凄く時間もかかり苦労や苦痛も味わいました。でもその結果、今の私がいます。今のこの生活でも同じ事、沢山の苦労や苦痛があると思う、でもそれを超えてこそその結果が待っていると思う。「前を向きなさい」この言葉には父の沢山の想いが込められていると思います。だからこそ父の言葉たちを無駄にはしない。私はこの施設へ来た事を本当にありがたく思います。自分を見つめ欠点を探り、どう学んでいくか1から考えさせてくれる場所です。私は家族が施設料を払ってくれています。その家族の想いを自分の成長へと必ず変えていきます。言葉では簡単だと思うかもしれませんが私の決意は父の言葉で決まりました。必ず人に認められ家族に卒業証書を手渡す事その為には自分がどう変わるかまだ手探りの中、悩み考え学ぶ。でもその時間は無駄にはしない、自分をみつける為の材料にする。自分の諦めぬ心を信じてリベンジだ！！

10月にステップアップした仲間



10月の献金・献品

(献金) 匿名者3名様

(献品) 他匿名者5名様

お知らせと一言

・少し遅れましたが、台風被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。栃木ダルク全体でも幸い被害がなかったので良かったです。11月に入り朝晩冷え込み等厳しくなるといいますので皆様お身体をご自愛くださいませ

！自立して

編集 秋葉

- ・ 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。
- ・ 布団、中古でも構いませんのでよろしくお願いします。

TAKE3

依存症のナガトモ

ニュースレターを書くのは今回で3回目になります。1500文字、思ったことを正直に書きます。

自分は本来仲間のニュースレターを読まないの、どう書いて良いのか悩みます。テーマをTAKE3にしたのは、前回のニュースレターのTAKE2の続きという事だけです。

正直ニュースレターの依頼が来た時、面倒くせーと思いましたが、どうしてもということなので引き受ける事にしました。人に物を頼まれると断れないタイプなので、嫌なことは嫌だとはっきり断ればよかったです。まあ施設に繋がりが色々とお世話になったので、感謝の意味を込めペンを執ります。

自分は施設に繋がりが2年5ヶ月になります。ダルクで言うところの先行く仲間になりますが(笑)、役割はサポートをやらせてもらっています。2年5ヶ月でサポートというのは珍しい事ですが、・・・一応スタッフも経験しました。しかし水が合わないと言うか、まだ自分には早いと思い、机にスタッフジャンパーを置きました。

2年5ヶ月、長朋が見た事、感じた事を全てこのTAKE3に書きたいと思えます。ぶっちゃけこの生活に楽しみ、ワクワクする事は1つも無い。毎日決まった時間に起き、決められた時間までに寝る。細かいルールに縛られ、仲間という人間達に気を使うみたいな(笑)。入寮して1年位は腐っていました。プログラムはいやいやで、施設の中で引きこもり、特に人間関係はもう毎日いやでね！！ハッキリ言って生き地獄。家に帰りたい。家族に会いたい。枕を何回涙で濡らした事か。

そんな自分も家族との手紙のやり取りで、少しずつではありますが、変わってきました。手紙の内容も始めは「大丈夫、もう薬には手を出さない、ごめんなさい、早く会いたい」みたいな、それも俺の作戦。自分は栃木ダルクが5カ所目で、その内4カ所は親元に帰っています。その度に「もう真面目に働きます、薬にはもう2度と手を出しません」みたいな！！

自分はNAミーティングではほとんど薬の話はしません。仲間のみんなは薬の怖さ、薬の良さを口を揃えて話していますが、そんな事聞く耳無いというか。自分はぶっちゃけもう手遅れで、ただ薬が止まっているだけ。このニュースレターお母さん見てたらごめんね！！正直自信がない。この先社会に出てまた俺の前にシャブが出てきたら、時間・場所・金・この3つが揃ったら最後だと思います。ごめんなさい。

1年前の自分は親の為、可愛い犬のため薬をやめなければと思っていました。これこそ最大のブレーキだと。それは間違いで、現在は何事も自分の為と心の

底から思い、一生懸命生きています。何事もと言うのはここ那珂川でのプログラムは農作業がメインで、たとえば草むしりにしても手を抜きません。隅から隅まで綺麗にやります。仲間の中には飽きて鎌で石を叩いている人もいます。朝の掃除にしても、特にトイレは舐められる位ピカピカに。

自分は、結果は後から付いてくるものだと思っています。仲間の話を聞いていると「薬をやめていたら」「薬をやめていれば」と言う人がいますが、我々ポーン中には「たら・れば」なんか無いと思います。全ては結果です。正直自分もう薬には手を出したくはありません。疲れた。でも覚せい剤がもの凄く好きで愛しています。この覚せい剤という字を書くだけでゲロを吐きたくなる位に・・・あ～話を変えましょう。

書き初めの方に、楽しみ・ワクワクと書きましたが、そんな事あるわけがなく、求めてはいけないわけで。遊び来たわけではない、今回は最後のラストチャンスです。長朋の事はニュースレターだけで知らない人もいると思いますが、45歳のおっさんです。年も年なので、今ここ那珂川コミュニティファームにいる内は、仲間と一歩一歩ゆっくり歩いていこうと思います。その結果は必ずや付いてくると信じ、明日からまた畑で汗を流します。

最後となりますが仲間の皆さん、施設長、お父さん、お母さん、ハナちゃん、みんなありがとう。感謝します。

施設報告

1sc (導入) 16名 2sc (回復) 12名 3sc (後期・社会復帰) 14名 CF (農業) 14名 pp ピースフルプレイス (女性) 14名計 70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。