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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

SSKO

Remission

2020/12/4
NO.211

栃木DARC News Letter

目次

P1　栃木DARC代表
「コロナ禍における
相談傾向」
P2　PP施設長
「2020年を振り返って」
P3　3rdメンバーメッセージ
「生い立ち」
P4　PPメンバーメッセージ
「2年を迎えて」
P5　1stメンバーメッセージ
「前進」
P6　プログラム風景と紹介
編集後記
P7　11月のステップアップ
11月の献金、献品
施設報告
P8　CFメンバーメッセージ
「一年四ヶ月を迎えて」
P9　2ndメンバーメッセージ
「全集中の一年」
P10　次月活動予定

コロナ禍における相談傾向

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事　栗坪千明

本部のある宇都宮市は葉が色づき、冬支度をしています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

栃木DARCは大きな変化はありませんが、生活訓練を運営している事業所が、コロナ対策の三密回避のため訓練室の拡張工事をしています。利用者は大きな病気をする人はなく、内心の葛藤はあると思いますが元気に過ごしています。

さて、このところの相談傾向ですが、若干変化があります。今年度はコロナの影響からか昨年度に比べ相談件数が3/1ほどに減少しています。コロナと薬物依存症にどのような影響があるのかわかりません。実際はマスコミでも若干ささやかれているように、リモートワークなど外出が制限されていることもあり、アルコールの家飲みや不眠などからアルコール依存症の懸念があります。

では実際にアルコールの相談が増えているかというとそんなことはなく、意外かもしれませんが、市販薬（特に鎮咳剤）と精神薬の相談が増加傾向にあります。ご存知の通り、この薬は薬剤師のいる薬局でしか買えませんから通販できることはありません。精神薬も診察を受けなくてはなりません。両者とも出かけなくては手に入らないものなので、コロナとは関係のないことのように見えます。ですが現実はこうなのです。

また若年者のゲーム依存の相談も受けています。これは外出制限でやることがなくという理由も適用されそうですが、原因ははっきりとはわかりません。

一方覚醒剤はというと栃木DARCに限ってはそう多くありません。先日航空機で密輸しようとした運び屋が逮捕されましたが、これも何かしらの要因なのか。国内を流通している覚醒剤が少ないからなのかもしれません。ある機関の方のお話では覚醒剤の値段が上がっているそうです。その関係かもしれませんね。

全体数の少ない数の傾向なので、なんとも言えませんが、上半期はこんな感じでした。海外渡航も制限されている中で、このような事態になっているのだとしたら、コロナが収まった後が心配ですね。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

次月活動予定

12月

1日　那須看護専門学校講演

2日　再犯防止推進サポート事業県南本人向け　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

5日　再犯防止推進サポート事業県南家族向け

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

11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本人向け

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

16日　岡本台病院連絡会

17日　薬物依存症相談担当者研修会

18日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

22日　再犯防止推進サポート事業県南本人向け

24日　宇都宮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

25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本人向け

26日　再犯防止推進サポート事業県央家族向け　ASCとちぎ家族会　家族教室
再犯防止推進サポート事業県央本人向け　再乱用防止教育事業県央

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
特定非営利活動法人障害者団体定期刊

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

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

栃木 DARC®

「2020年を振り返って」

ピースフル・プレイス　栃原夕子

栃木DARCの事業

栃木DARCの事業の多くは、委託または助成を受けた形が多く、一般社会に向けての特定非営利事業と施設事業を行なっています。特定非営利事業は、一次予防としての乱用防止、二次予防の再乱用防止を多く含み、施設事業は、三次予防以降となる依存症からの回復のための場所とプログラムの提供を行なっています。依存症本人が誰かに薬物を勧めることで薬物問題が広がるリスクを考えると、これも乱用防止の一環であると言えるでしょう。

２０２０年。今年も残すところ、あと１ヶ月です。突如現れた“コロナウィルス”が、私たちの生活に大きな変化をもたらした年になりました。
不自由さを感じる生活も今では普通になり、いろいろ言いながらも人間の適応能力の高さを感じたりしています。
ダルクの中でもそれは感じることで、入寮して直ぐに直面する「自由のない生活」という感覚も数ヶ月経つ頃には、それが普通になっています。今回のコロナ禍でもその適応力が発揮されているように思います。
女性施設の今年１年を振り返って、コロナウィルス以外にも様々な動きや変化もありました。
まず、ステージアップをするメンバーが多かったこと。ステージアップをしなかったメンバーも、1人ひとり自分の課題に取り組んでプログラムを進めていました。今年初めに立てた施設の抱負を「それぞれのステップアップ！」としていましたが、それは達成できたと思います。ステージアップするための要件を何か変えたわけではなく、機会ある度にダルクでプログラムを行う意味を再確認しながら過ごしてきました。来年は、卒業生を送り出せれば良いなと思っています。
次に、プログラムを担当できるメンバーが増えたことで新しいプログラムを取り入れられたこと。「ストレスマネジメント」という自分の認知の偏りやその後に繋がる怒りの出し方に焦点を当てたプログラムです。日常的に私たちを縛りつけている「習慣」に面白いほど気づけて、継続していくのが楽しみなプログラムの１つです。
それから、車両の運転ができるメンバーが増えました。４、５年くらい前から運転ができるメンバーが徐々に減ってきて最終的には1人もいなくなり、職員と男性施設のスタッフのみで運転を行なっていました。今年は２名のメンバーに運転をお願いできるようになり、日常生活の幅を広げられてきています。
今年、私個人に大きな変化はありませんでしたが、家族の病気や子どもの成長とともに自分と向き合うための時間をたくさん与えてもらえたような気がします。当たり前の日常の中では感じる取ることができない自分の気持ちに気づけたり、そこから新たな思いを持ち直すことができたり。私の新しい生き方の中で大切にしていきたいものを少し考えられるようになった１年でした（今更ですが・・）。
歳を取るごとに時間が経つことが凄く早く感じていて、１年が過ぎるのもあっという間に思えます。１回しか生きられないから“ラク”に楽しく笑って生きたい。最近は、いつもそう思っています。
今年の残りの時間も皆と出来るだけ笑いながら、新年を迎えるための準備をしたいと思います。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

「全集中の一年」

依存症のオオヤ

2nd StageCenter ～回復～

2nd StageCenterは、回復の中心を担っています。
ある程度のクリーンを持ったメンバーが、各々のプログラムを深める時期にあたるので、過去を正しく振り返ること・メンバー同士の関わり方などをグループワークに参加しながら試行錯誤して自身の回復につなげています。
回復を確かなものにしていくための重要な時期をこの施設で過ごしています。

今年もあと１ヵ月と迫り冬の寒さのなか皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍で先の見えない不安を抱えつつ筆を持ち、那珂川CFでの1年を過ごし移動した野木２nd stage centerでの抱負を書かせていただきます。

那珂川CFでは高田さんのもと農業全般、茄子を出荷するまでの行程、便利屋作業等のプログラムの面だけでなく農業を通して皆で一つの作業を協力して達成する経験をさせていただきました。

那珂川に移動して「那珂川はキツイだろ！」という高田さんに「いやぁ～農作業楽しいですね！僕ぁ、那珂川に骨を埋めますわぁ～」と冗談で笑ったことが懐かしいです。

那珂川で仕事の向き合いかたを1年努力して向き合った事は、自分で誇れる物になりました。しかし、仕事に対する姿勢に向き合うだけではなく、内面の問題・対人関係を考え直す為、施設を移動しました。

私は未熟で、おせせをしてしまう・人の地雷を踏む・人は人と割り切れないなど苦しんだ果てに周囲に当り散らしてしまいます。
冷静になり周囲の仲間に謝る事が、申し訳なく思い疲れてしまいました。
一日の大半を怒り・囚われに振り回され、傲慢な自分を変える機会は仲間と暮らしている今しかないと思います。
きっと、自分の感情を仲間に当たったことは、形を変え自分に戻って来ると想いますが、仲間が諭してくれとように自分も諭せる様になりたいと思います。

今の施設は実家から近く、移動の場所によっては昔遊んだ場所にいきます。
抜け出すことは容易に出来ますが、家族や信じて２ndの施設から家に帰らないだろうと信じてくれている御世話になった各施設長達に申し訳がたちません。

入寮して３年たちますが、対人関係や考え方で苦い思いをする理由が棚卸しする中で理解しました。
物心がつき家族や友人との関わりの中で問題が生まれそれを棚上げしているつけを清算しなくてはいけないからです。

憐憫・傲慢・怠惰・自意識過剰・被害者意識・怒りっぽい・不貞腐れると、全集中でネガティブの過呼吸です。

認められなかった短所に向き合って認める事は辛いですが、過去に積み上げた負債を払った後は雲が晴れたように気持ちがいいです。

必ず手紙を返してくれている家族との距離をとることで家族の問題とも向き合えています。また、自分が作り出した問題に対しきちんと罪悪感を背負えるようになり、家族の関係で何が自分を苦しませてきたのか、様々な文献、対人関係の中から自分を見直す事で偽りの安心ではなく、本当の癒しへとがっています。

母が家族会で他の家族とLINEをしている話を聞くと機会音痴の母がスマホを覚える「ゆとり」が出来た事と私が原因の薬物依存の家族会で居場所を見つけてくれた事は、とても良いモチベーションになっています。

DARC卒業後の目標に定時制高校に自分の力で通学・卒業したいと思っています。
私立高校の入学金を払えなかった父を追いやってしまった贖罪の償い方の１つだとも思っています。
来年も黒い自分に打ち勝ち、回復したいと思っています。（鬼が笑わないことを祈り…）皆様にも良いお年になりますよう。良いお年を。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号 無断転載禁止

「生い立ち」

依存症のオギ

3rd StageCenter
～社会復帰～

3rd StageCenterは、社会復帰間近の回復後期・社会復帰期を担う施設です。1st StageCenterで断薬を目的として規則正しい生活や体力回復をし、2nd StageCenterで個々のプログラムを含めて過去の整理や人間関係の作り方を学んだメンバーが、実際の社会に近い環境で社会性の獲得と、健全な家族及び人間関係を身につけてもらう事を目的としたプログラムを組んでいます。本人の責任において生活するために起床、就寝などの時間も特に設けず、職場に出勤するのと同じようにプログラムの開始時間も設定しています。主体性を強化して社会復帰の準備を行う場所です。

皆さんこんにちは、依存症のオギです。今は宇都宮の施設で生活しています。今年の1月28日に仲間とケンカになり野木の施設に移動となりました。そして10月26日に野木の施設から宇都宮の施設へと戻ることができ、ステージ3へと復帰しました。宇都宮の施設に戻るまでの９ヶ月間の野木での生活は、苦しかったです。どこの施設に移ってもそういうのはありました。俺は生まれも育ちも群馬なのでなにかあれば、こっちの人とは違うのだと言い聞かせていました。だけどやっぱり無理でした。

俺は覚せい剤で3回逮捕されたことがあり、今までで一番長いのが2年2ヶ月でした。だけどその時は1年6ヶ月で出所しました。俺が最初に逮捕されたのは栃木署でした。平成5年の時でした。でも俺はその売人の名前は一言も言いませんでした。そして次の時は4人一緒に捕まり、俺が言ったことは無いのに調べで全然知らないことまで調べられました。俺が何も言っていないのに声が聞こえてきたりして、少し鬱病になりました。

俺には4人の子供がいます。平成元年の長男と平成3年の長女と平成5年の子供ともう一人は孫が一人です。俺が一番最初につながったのは東京ダルクです。そこから沖縄、琵琶湖、和歌山、藤岡、茨城、千葉、そしてここ栃木です。ここはとても良い場所です。だけど8回の器物損壊の事件がありました。今も一件あり、今年の11月20日に検察庁に呼ばれました。あとは今年中に呼び出し状がくればアウトです。今回は多分、1年4ヶ月位だと思います。もう本当にこんな事やっているとどうにもならなくなるので、今回が最後にしたいと思います。

今は3ステージで「成長」をやっているのですがなかなか次のページに進めません。１日3コマもすると大変ですが、頑張ろうとしています。まぁ回復とは新しい生き方だと思います。仲間の皆は良い人たちばかりで、今は幸せです。野木へ移る前は作業所へ行っていました。片道四十分の通勤でした。少しは卒業を目指しましたが、今はあまり目指していません。今は、早く裁判の時がくるのをただ待っているだけです。もし刑務所へ行ったら今の宇都宮の仲間と少し離れるかもしれないけど、今度は北海道へ行ってみたいと思っています。だけど俺はここ下栗の施設が好きです。もし刑務所へ行って出所してもまた那須からやり直しだから、どんなもんかなと思います。

話は変わって回復とは一体何なのかと考えるとそれは、新しい生き方だと思います。施設の中の回復と卒業しての回復の2つあるのだと思います。キッチンがあれば朝から10人分の食事を作るとか、薬を飲むのを5分、10分と遅れればバツがつくけど、そういうのをクリアーして行かなくてはならないし、外の回復は仕事とか、お金の事とか色々あります。俺も仕事に行っていたけど免許があった頃はトレーラーで長距離の仕事をしていました。結局、覚せい剤でだめにしました。子供達が一番かわいそうだと思います。子供は父親がいないとか色々言われたと思います。今もこのニュースレターを書いて途中でも子供のことを書くと涙が出てきてしまい、本当にこんな親でごめんなさいと言いたいです。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

一年四ヶ月を迎えて

依存症のヨシ

Community Farm
～農業～

栃木ダルクに通うメンバーの中には通常のプログラムが適さない方も少なくありません。CF (コミュニティーファーム)では、薬物依存症以外にも社会復帰を目指した際に問題（高齢である・重複障害がある）を抱えたメンバーがゆっくりと自分なりの回復を深めて、それぞれの社会復帰の形を探ってもらうための場所です。他の男性施設とは違い、テキストを使ったプログラムも少なく、ステージ毎に居場所を変える事もありません。
農作業やボランティアなどを活動の中心にしています。金銭管理や処方薬の管理、家族の再構築など基本的な部分に時間をかけて丁寧に社会復帰の準備を行なっています。

これをお読みになっている皆さん、アディクトのヨシです。私がこの施設に繋がって早くも一年四ヶ月です。早いものです。初めて施設に繋がってもう一年四ヶ月です。那珂川ではプログラムが農作業なので余計に早いです。繋がった当時は、飽きっぽい私では直ぐに逃げ出すのでは、と思ったのですが、居心地が良いのか、仲間がいいのか解りませんが、気がついたら一度もスリップせずに今日を迎えています。少年時代から少年院を出たり入ったりの繰り返し、そして刑務所も七回入っている私にとって、ここの生活が合っているのではと思うほどです。決して社会に帰るのを諦めた訳じゃないです。私だって五十二歳になっても家庭を持ちたいですし、他にやりたい事も沢山ありますし、しかし、まだその時期では無いような気がするのです。ただ無駄な時間は過ごしたくない、と言うのが本音です。思い返せば、少年院二回と刑務所通算二十年、人生の半分を施設で生活して来た私にとって、無駄な時間を過ごしている余裕はないという事ですし、歳も年ですしね。一番後悔しているのは、一度は待ってくれた妻が二度目は待ってくれなかった事です。当たり前と言えばそれまでですが、未練が有るのでしょうね。諦めて新しい出会いを探すしかありません。ただ別れた妻との間に連れ子がいまして、私にとてもなついていたので、今はそれだけが心配です。人のうわさで上の子が、私が刑務所に入っている時に、警察に捕まったと聞いたので余計に心配です。話は大丈横断にそれたので元の戻しますと、今後の生活設計が問題です。今迄不良しかしてこなかった私に、堅気の生活が出来るのかどうかです。私的には那珂川で農作業が無欠席で来ているので、どんな仕事でもできるような気がするのです。その前に、無くしてしまった運転免許証を取り直さないとならない事です。今の時代免許証ぐらい持っていないと使ってくれる所は限られてきます。私にとっては厳しい現実が待っている事です。長年使ってきた薬を断つと言う事が最優先される事ですが、刑務七回とも全部覚せい剤の私には、一番の問題が、この薬の離脱です。薬抜きの生活を余り体験したことの無い私にとって最大の問題はこの事です。ただ辞めようと思えば辞められるのではないかと、最近思うようになってきたのです。現に一年四カ月もの間、刑務所そして精神病院に入所している期間も合わせると、五年間は使用してないから、ここ再使用したら、その期間の時間がもったいないばかりか、後戻りはしたくないです。今クリーンで居られる楽しさを失くしてしまうからです。正直今目の前に注射器と薬を置かれたら、多分やってしまうかもしれません。ここにいる間はやらなくて済む事は間違いない事実なので、自分一人でも、前に置かれてもやらない決意が固まるまで、ここで頑張ろうと思っている今日この頃です。その事が、一年四カ月を迎えて思う事です。最後になりますが、これから寒さも厳しくなりますので、風邪等を引かない様に気をつけて下さい。私も私なりにプログラムを前向きに頑張っていきますので、ここでペンを置きたいと思います。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

3 Stage System の概要

AAや NAなどの自助グループの12ステップを基に、意味を抽出したものを３段階にわけ、Stage１～３を最短１２ヶ月で行います。

Stage１
①認める②信じる③まかせることを通じて、自分のアディクションの問題を認め、助けてくれる存在を信じ、回復プログラムに自分の回復を任せるという導入の部分を行います。

Stage２
①過去の整理②本質を探る③欠点を取り除く④手放す⑤準備する　これまでの問題の分析をし、自分の問題の本質を探り、アディクションに繋がる部分を取り除き、自らの問題を手放し、社会の有用な一員となる準備をしてもらいます。

Stage３
①行動の変化②実行し続ける③配慮④継続として、これまで行ってきたStage１、２のプログラムを踏まえ、どのように行動を変化させていくか、それを実行し続けるにはどうしたら良いか、また他者とのコミニュケーションはどのようにするか、これまで行ってきたことを社会の中で実践し続けていくには何が重要かを見出していきます。

11月にステップアップした仲間

1st
・マックス　サポート～リーダーへ
・ヒデ　リーダーへ

2nd
・オオヤ　ハニオ　サポート～リーダーへ

3rd
・該当者なし

CF
・該当者なし

PP
・マスミ　サチ　メンバー～サブリーダーへ

11月の献金・献品

（献金）那須町更生保護女性会様、他匿名者2名
（献品）下野市障がい児者相談支援センター様　匿名者5名
とても助かっております。栃木ダルク一同感謝しています

献品のお願い

・修了予定者がこれから数名いるので、日用品、家電一式、原付バイク、自転車、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。
・1st StageCenterからソフトボール用品あれば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）等あればよろしくお願いします。

施設報告

1st(導入）14名　2sc(回復）14名　3sc(社会復帰）16名　CF(農業）9名　PP(女性）13名計66名で活動しております。
各々の施設でステージ毎のプログラムを実施しております。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

「2年を迎えて」

依存症のハル

今年10月2日で2年を迎えた。色々あったなと思う。6ヶ月で父の言葉「前を向きなさい」から無我夢中でやっていたら色々な指摘を受け、人間嫌いが出て自分からも壁を作ってしまい、最悪状態になった。どうにか何とか出来るはず、なんとかして古い自分を少しずつ変わる方向へ。そんな中、今年4月にサブリーダーになった。本当に私に出来る事なのかすごく不安でやってみているが、まぁなんとも自分のできなさに情けを感じている。いつも人から逃げていた自分が人に何か伝え、教えていく。そんなのやり方が分からない。男とは違う女の人に伝えるその言葉が出ない中、ふりしぼって出した言い方が強い言葉で何度も失敗をして落ちた。どんな言葉、声のトーンの何がダメなのか、誰かマニュアルを下さいとも思った（笑）。とことんやって、とことんうちのめされて、以前の自分なら手を引く。でも今はどうにか上手にできる方法があると自分を信じてやっている。心の中で諦めたらそこで終わり、ここにいる意味を考えろ、自分を変える為だろ！その自分が強くいるから。でも辛い。苦痛だけどそれは自分がずっと逃げていた事と向き合っているからそれは辛いし、きついは当たり前。楽な方法なんてない。あるとしたら自分で見つけるしかない。バカなやり方で逃げるのは1秒でできる。その1秒の為に今まで悩んで答えを探そうと泣いた日をムダにしたくない。

私には尊敬していた人がいた。今は自分の道を探し歩んでいると思う。何かと悩みどころが似ていたようだ。
私が今ここでずっとふんばってきたのも父の言葉もあるが、入寮時、泣く私にその方の大きく優しいハグがあったからだ。その支えはすごく大きい。ステージ3になり部屋変えになった時、入寮当初の部屋になった。何かの力か私に初心を忘れるな・・というか何か上手く書けないけど今の自分が以前いた自分とは違う自分になったなと思う。
変わっていけるなんて思ってなかったけど、仲間からの支えは大きな恩がある。1人1人に恩がある。だったら恩で返したい。変わっていく自分の姿がその恩返しになると思っている。もう恩をあだで返すことはしたくない。家族に対してもそうだ。今まで何度も裏切ってきて人生までも狂わせてしまった。そんな娘を今も支えてくれている。本当にこれがラストチャンスだし、もう裏切りたくない。
自分は強く見せても心はもろく弱い人。自分には強い夢がある。その為には心底強い人間になりたい。人間関係の苦手な自分、面倒くさい古い自分、それでも諦めずにそんな自分と戦う自分。私はここの施設に来てよかった。ここは私に奇跡を起こしてくれた。偉大な力と本にあるようにその力はこの施設だと思う。意地でも変りたくない人が変わる方向、生きやすい方法を学んでいるから。

Peaceful Place ～女性～

PP(ピースフル・プレイス）は女性専用の施設です。ファースト・セカンド・サードの全過程を同じ場所で過ごしながら、それぞれの回復を進めていきます。女性依存症者の多くは、それまで生きてきた背景に様々な問題を抱えています。生きるための道具だったアディクションを手放していくとき、経験を共有し合える仲間が小さな安心感を積み重ねてくれます。その安心感が私たちを自己否定ではなく自己受容という形に変えてくれるのです。安全を感じながら回復を進めていくことができる場所とプログラムを提供すると共に、自分を大切にする生き方を身につけてくれるように願いながらサポートを続けていきます。

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

1st

「前進」

依存症のタケ

1st StageCenter
～導入～

1st StageCenterでは、回復初期に、生活習慣の改善と健康的な肉体を取り戻す事に主眼をおき、規則正しい生活を目的としています。グループワークや学習型のプログラムは少なくして、その分、作業やスポーツなどの体験型のものを多く取り入れて、使わない生活に楽しみが感じられることに重きを置いています。依存症者は充実感、安定感、所属感を取り戻す必要があり、この三つをできるだけ効率よく感じられるようにプログラムは組まれています。

今年一年もまた、終わりに近づいてきました、この季節になると、今まであった楽しかった思い出とか、苦しかった思い出が頭によぎることがあります。良い思い出も悪い思い出も。どちらにしても寂しい気持ちになったりします。僕にとってはそんな季節ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

３回目のニュースレターになります。前回ニュースレターを書かせてもらってから一年が過ぎました。
この一年間、私は色々な経験をしたような気がします。出会い、別れ、前進、後退、変化、成長の繰り返しだったような気がします。そんな僕の内面のなんやかんやを今回の文章で整理しながら書いて行こうと思います。

僕が初めて栃木ダルクに相談に行ったのは３年前の今頃でした、その時、僕は、自分の抱える薬物の問題や、その他の色々な問題たちにがんじがらめになっていて。何一つまともな考え方もできず、自分にとって、何が問題なのかさえもわからず、周囲の人たちも思いっ切り巻き込み、苦しい日々を送り続けていました。出口なんて少しも見えなかったです。今思い返しても本当に苦しかった。そんな最中に相談に行きました、どうしたらよいのかを悩んだ挙げ句に、その４ヶ月後の３月にダルクに入寮しました。

入寮して間もない頃は、こんな場所で自分は一体、何をして、何を学べばいいんだよ、と、ここでの生活に何も見いだせずにいました。周りにいる入寮者たちとも表面上は上手く取り繕ってはいましたが、今一つ踏み込めずにいました。そんな心持ちで送る生活はとても息苦しく、肩身の狭いものでした。そんな感じで生活していたものだから、あっという間に我慢の限界が来て、３ヶ月で施設をとびだしました。その後、思い直して施設に戻るのですが、また、３ヶ月後に自主退寮しました。２回目の退寮の時には以前にも増して自暴自棄になりました。もう何がなんだかわかりませんでした。自分の居場所なんてどこにもありませんでした。一人きりの夜はとても苦しくて、寒くて、みじめだったのを覚えています。そして、また、施設に戻りました。３度目の正直です。今度はマジでやろうと思いました。

それからあと少しで、二年が経ちます、結論から言うと、今僕は、昔よりも少しはマシな人間になれたんじゃないかと思っています。少なくとも今の僕には居場所があります。僕の事を肯定してくれる仲間たちに囲まれています。紆余曲折しながらも僕は少しずつ積み上げてきたと思います。

今僕は、那須の１STステージセンターでチーフという役割をやらせてもらっています。自分が必要とされる事、信頼される事っていいなぁって再認識しています。片手間でラクラク出来るほど僕は器用ではないので毎日悪戦苦闘しています。今自分が積み重ねているものが絶対にこの先役に立つという保証はないと思いますが、今のこの気持は大切にしたいです。

この先も人生は続いて行くし、時間は取り戻せないけど少しでもマシな人間になれるように、毎日を楽しんで行きたいです。そんな気分です。

わかりにくい文章ですみません、最後まで読んでくれてありがとうございました。

おわり

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）
2020年12月4日発行　ＳＳＫＯ　通巻第10654号　無断転載禁止

プログラム紹介

農作業

集団生活や人とのコミュニケーションが苦手だった依存症者が仲間と協力し農作業をする事で協調性の獲得や体力面の回復、薬を使う以前に社会で感じていた喜びや体を動かして得られる充実感、達成感を取り戻す事を目的としています。また、薬物を忘れて作業に没頭する事で薬物から自然に離れていき本来人間に備わっている生活のリズムを取り戻す事が出来ます。

農作業計画と確認

農作業プログラムが主となるコミニティファームでは、週に一度ハウスミーティングに合わせて農作業の振り返りを行なっています。その週にあった反省点や改善点、今後の計画を皆で話し合って、作業の問題点を共有する事で安全性や生産性の向上につながっていきます。また各々が問題意識を持つ事で、仕事をすることの大切さを感じながら今後の社会活動にも大きく役に立って行く事を期待しています。

編集後記

みなさまいかがお過ごしでしょか。11月に私が担当している2scから修了生がでました。この誌面をかりて、ご報告させていただきます。このコロナ禍に社会に出て働くのは大変だと思いますが頑張ってもらいたいと思っています。今年も後わずかですが来年も栃木DARC一同よろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。

編集秋葉