

SSKO

Remission

2021/3/11
NO.214

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ダルクと法律」
- P2 CF施設長
「今期の計画」
- P3 3scメンバーメッセージ
「2年4ヶ月を
振り返って」
- P4 PPメンバーメッセージ
「PPの仲間」
- P5 1stメンバーメッセージ
「自分の半生
を振り返って」
- 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
「背徳のブルース」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「葛藤」
- P10 次月活動予定



栃木 DARC®

栃木県の緊急事態宣言も解除され、若干ではありますが、街も活気付いてきているように感じます。とはいえ恐る恐るといったところでしょうか。お店も大々的に営業開始したというメッセージを出すわけでもなく、あくまで静かにという感じですね。ワクチンの接種が開始され、医療従事者の苦労も少しは報われたのかなとは思いますが、まだまだ先の見えない大変な時期が終わる気配はありません。

公共の施設が使えないこともあり、施設の中でのプログラムを余儀なくされています。そんな中第2弾の塗装を開始しました。作業プログラムの一環と下始めましたが、結果が目に見えるからか、楽しそうにやっています。前回は昨年春に内壁を塗装しました。今回は外壁です。雨の降りにくい今が最適です。安全に配慮しつつの作業になりますが、どんな仕上がりになるか楽しみです。私は中庭のバーベキュー台に挑戦しようと思っています。すでに図面を描き上げ、材料計算も終わっています。塗装もそうですが、このコロナ禍で、インターネットやYouTubeのありがたみを感じます。素人でもわかりやすく作業方法を書いています。

ダルでは平和な日々を送っておりますが、政府では嗜好としての大麻の使

ダルクと法律

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

用罪について議論されているようです。私的にはこれについての意見を持ち合わせてはいませんが、成立すれば検挙者が増えるのは間違いないでしょう。海外では合法化する国が増えている一方で逆方向を向いている気がしますが、どういう意図があるのでしょうか。いずれにしてもそうなるのであれば依存症であるという認識は高まるので、必然的に相談は増えます。刑務所やダルクの支援も変わってくるでしょう。プログラムは基本的には同じですが、動機付けや社会復帰のあり方が同じ薬物である覚醒剤とは異なると思います。むしろギャンブルに近いかもしれません。

大麻を必要とする人は健常者にはいませんが、医療用大麻は別です。これの認可には賛成です。現状は痛み止めとしてはオピウム系（アヘン系）が主役だと思えますが、これに変わる痛み止めとしての使用です。大麻の方が副作用が少ないからです。医療大麻は多くの国で使われています。

ダルクの日々と国の動きには大きな関わりはないと思います。法整備は日本には日本の事情があると思いますが、利権ではなく国民の健康のために適切に使われることを祈ります。

次月活動予定

3月

- 1日 アディクションフォーラム実行委員会
- 3日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 東京保護観察所プログラム
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 再乱用防止教育事業県庁
- 19日 合同研究成果報告会
- 25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

4月

- 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 アディクションフォーラム実行委員会
- 7日 再乱用防止教育事業県北
- 9日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

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

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



栃木 DARC®

「今期の計画」

CF施設長 高田秀夫

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。



桃のつぼみも膨らみ、いよいよ本格的な春が近づいてまいりましたが、皆様におかれましてはますますご活躍のことと存じます。

もうすぐ3月だというのに、なかなか暖かくなりませんね。

花粉症の人は早くも喜ばしくない春の訪れを感じていることだと思います。

私は、40歳になってから花粉症に悩まされるようになりました。

それまで、花粉に対して何も感じていなかったのに、どうして今更と思いましたが、今では毎年この時期になると目がショボショボしたり、後頭部が重くなったりで、嫌な毎日が続きます。

目の玉を取り出して、目の中にホースを入れて洗浄したくなるほどです。家に帰ってもどこにいても収まることはなく、市販の花粉症に効く飲み薬に頼っているところです。それでもなかなか効かないですね。

たまに思うのが「アレ」を使えば花粉症なんて何も感じないのではないかと、思うこともあります。依存症に、花粉症のダブルでまいりますね。

これからの季節、施設の農作業も本格的になってきます。

私が思う農業の大きな魅力は自然とともに生活する喜びを感じる事ができることです。

季節の移り変わりやその日の天気目に向け、自然の変化を1日ごとに全身で感じられる職業だと思います。

暑さや寒さはもちろん、雨の量や雲の流れ、季節ごとの変化などを感じ、毎日ささやかな発見もあります。また基本的には朝早くから起き出して、夕方になれ

ば作業を終了するので、とても規則正しい生活を送れます。もちろん苦勞もたくさんありますが、そのぶん自然の中で感じられる幸福感や感動もたくさんあるのです。自然の中で過ごすのが好きな人にとっては、まさにうってつけの場所だと言えるでしょう。

施設の方は、これから5月に予定している茄子の定植に向けて準備が始っていきます。

昨年までは、長茄子栽培を行っていましたが、今年から食品会社からの提案もあり、小茄子栽培に切り替わることに決まりました。

準備の工程は前と何も変わらず、今まで通りなので心配はありませんが、毎日の収穫量が増えるようなので、心配もあります。できる範囲で取り組んでいこうと思います。

最後になりますが、赤い羽根共同募金に今回協力をお願いし、2021年1月1日から3月31日までの期間支援募金のお願いに、那珂川CFで参加させていただいております。

農作業や、地域の草刈ボランティアを行うにあたり肩がけの草刈機を今まで使用していましたが、より一層取り組んでいくため、自走式草刈機の導入に向け、赤い羽根共同募金を通じて、是非ご支援をお願いできれば幸いと願っております。



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きます。

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。



やっぴすねー!

「葛藤」

依存症の心

寒さも和らぎ、過ごしやすい季節となってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？初めまして、依存症の心です。施設につながって、早や6ヶ月となりました。初めてのニューズレターで、どう書いていいものやら分かりませんが、正直に今の心境を書きたいと思えます。私の地元は県北なので、『ステージ1』から、野木の2SCにて施設生活が始まりました。施設につながった当時は全く思わなかったのですが、2週間ぐらいたってなんとなく、栃木の中に施設が何個かあって、ステージが分かれていること。野木の施設は『ステージ2』で、自分だけが『ステージ1』な事が分かって来ましたが、気にはしてなかったのですが、その後のミーティング中の仲間のお話を聞いていると、私みたく不満やいらだちをミーティングに使うのではなく、すごく自分と向き合っている事が感じ取れました。「何でここにいるんだろ俺」と思い始めた時から、自分自身の葛藤が始まりました。私は茨城県にある少年刑務所を含め、5回刑務所に服役しました。少年の頃から、犯罪やクスリが自分の中では当たり前になっていて、周囲もやっているし、自分だけではないと思っていました。只、皆ある程度の所までいくと、捕まるからマズイとか、ヤバイとか一線引いていたので、捕まっても懲りずに又逮捕される事を繰り返していたのは自分だけで、増々周囲から孤立していきました。そんな感じでも、幼馴染が今回刑務所から出てくるときの引受人になってくれました。小学生の頃から、大体いつも同じ悪さをして、暴走族も一緒、その後、組織にも入りましたが、何をしてもそいつには勝てませんでした。その劣等感から、クスリに逃げた事もありまし

た。只、今は会社経営者で、今の施設につながらせてくれたのもそいつで、感謝しかないのですが・・・。施設につながる直前の私は、仮釈放で刑務所を出所してきましたが、満期を向かえてから、以前の使っていた頃とは比べ物にならない程、クスリにどっぷりと浸かっていきました。体重も10kg痩せてしまって、仕事も辞めてしまい、多分あのまま社会にいたら、捕まっているか、死んでいたかもしれない、その姿を見るに見かねた私の幼馴染が野木の施設に連れてきてくれました。後で分かった事ですが、私の親と幼馴染が、随分前から施設につながる算段をしていたとの事で、かなり状態的にも酷かったのだと思います。そんなワケで今、野木の2SCにて生活していますが、入る時には、面会も電話も出来る所だからと聞いていたのに、規則があり、何も出来ないし、3ヶ月ぐらいで出られるからと言われていたのに、今は先が見えない。金もなければ連絡すら出来ないで、本当に毎日いつ飛び出してクスリを使うかと、自分自身との葛藤の日々を送っています。これから月日が経っても、クスリの欲求だけは一生あると思うので、クスリを止めるにはどうすればいいのか、自問自答している毎日なのですが、野木の2SCでの生活を通じて、今の自分を一番苦しめているクスリへの欲求を抑える事が出来る人間になる為、日々努力していきたいと思えます。最後まで読んで頂きありがとうございます。



「2年4ヶ月を振り返って」

依存症のチュウ

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。

皆さんお変わりありませんか、今回3回目のニュースレターを書かせて頂ける事になった依存症のチュウです。ダルクに繋がって早いもので2年4ヶ月になりました。那須、野木、那珂川と3箇所の施設を経由して、やっと宇都宮OPへ昨年12月に移動となりました。移動して3ヶ月やっとここでの生活に慣れてきた次第でございます。私にとってダルクは初めての経験で、最初の頃は少し不安な気持ちで一杯でした。旭川刑務所から電車を乗り継ぎ宇都宮の駅に着いた時、このまま地元の神奈川に帰ろうと思ったのですが、どうしても覚せい剤と縁を切らなければならないと言う気持ちがあり、お世話になることを決意しました。まず最初に那須での生活です。全てが初めての経験でしたが仲間の手助けがあり、なんとか生活の流れやルールを覚えることが出来ました。そんな那須での生活の中でサポートをやらせて頂けることになり忙しい毎日を送っていたある日ちょっとした暴力沙汰を起こしてしまい、強制的に施設移動となりました。移動先は、那珂川CFです。ここでのPGはほとんどが農作業でしたので私には一番合っている施設だと思いました。なぜなら私は、刑務所で農場の工場に移されて農業をしていたからです。作っていた作物は違いましたが畑作業は慣れていたので。ダルクミーティングやテキストを使ったPGはどうしても苦手でした。特にダルクミでのテーマに沿って自分の話をするのがどうしても苦手でした。昔から人前で話をする事が大嫌いで、自分の過去の話など人に話したことなど一度も無いからです。なので那珂川での生活は最高でした。那珂川での作業は農作業だけではあ

りません、隣に住む星さんの家の仕事を手伝いをしたり、お寺の掃除の手伝いや便利やの仕事が入ってきます。私にとっては願っても無い施設でした。そんな楽しい生活も長くは続きませんでした、急に施設移動の話がきて最初は戸惑いましたが、まあ色々な施設を経験するのも悪くないと思い承諾しました。そして移動した先が野木の施設でした。野木には那須でお世話になったトキさんが生活して居たので少し安心しました。トキさんは顔は悪人面ですがとても優しい方です、人は顔で判断しないほうが良さそうです。そんな野木での生活はテキストを使ったPGが主となっており、毎日がとても苦痛だった事を思い出します。そんな毎日を過ごす中私の癒しとなっていたのが、施設で飼っているセントバーナードのセンちゃんでした。こいつと遊んでいると嫌な事を忘れることが出来ました。野木の生活も7ヶ月を過ぎた頃、やはり私は体を動かしているほうが合っていると思い、那珂川に戻ることにしました。そして那珂川でスタッフをやりながらの農作業は大変でしたが私にはとても充実した日々を送ることが出来ました。そして8ヶ月の那珂川での生活を終え今こうしてOPでの生活が始まりました。ここまでダルクの施設で頑張れたのも各施設の仲間に助けられたお陰だと思っております。その感謝の気持ちを忘れないためにも薬を使わない人生を送って行きたいと思っております。それでは皆さんさようなら、、、おげんきで



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す。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。

「背徳のブルース」

依存症のスズ

皆さんこんにちは！アディクトのスズです。いやあー寒いですねえ。ちょうど寒さのピークですが、皆さんはどうお過ごしですか？自分は寒さに強いので元気です。それでは少し自己紹介を兼ねていきますので宜しくお願いします。自分は、1975年12月10日に愛知県の半田市で生まれました。半田市はとてもいい所です。まず、海がすごく近い事です。後、お祭りがとても盛んな街です。後は名古屋の方に行くとき飲み屋さんが沢山ある事です。生まれた頃は、お酒とは無縁で(当たり前ですが)小さい頃は天真爛漫な子供だったと両親に聞かされました。小学生になっても天真爛漫は続きました。後、少し色々な事に興味を持つドキドキ、ワクワクが大好きな小学生でした。ですが、小学4年生の時に友達のお兄ちゃんの影響で煙草を吸うようになりました。これが不良になるきっかけでした。6年生になる頃には、剃りこみを入れ、眉毛を剃り、肩で風を切るようになりました。中学生になると不良のピークで、制服はタンランにボンタン、髪は染め、シンナーを吸うようになっていました。学校には行かず先輩たちと万引きをしたり、単車に乗ったりして暇を潰していました。当然勉強は出来ませんし、頭は悪かったです。ですが、頭の回転は学年で一番だったと思います。高校には行きませんでした。自分はデザインの専門学校に行く事にしました。この頃になると単車が好きになり、暴走族にも入っていました。今でも思い出します。あの直管の音、スピード感、爆音を響かせながら夜の街を朝まで仲間と走り回った事。本当にいい思い出です。街の人には迷惑をかけました。後、専門学校は一年の夏に退学になりました。ちょっとした喧嘩でしたが、相手が登校拒否になった為、専門学校を中退した自分は、友達で紹介で運送屋でバイトをしていました。この仕事がきっかけで自分はトラックの運転手になりま

した。この運送屋の仕事は、14年続きました。北は青森、南は九州まで自由気ままな一人旅ギンギラのデコトラの運転手でした。積んでいた荷物は、米、小麦粉、ジュースでした。又機会があったらやりたい仕事です。と言うかもう一回やりたい仕事です。そろそろアルコール依存症の話しに入りたいと思います。20歳を境に酒を飲むようになりました。自分はアルコールに弱い体質でした。でも飲んでいる雰囲気が好きでした。会社の人や友達、女性と飲んだり、だけど離婚をきっかけに酒の飲み方が変わりました。飲む量も増え、朝まで飲むようになり、外へ飲みに行けばトラブルを起こしたり、やっとの飲酒運転で感じてました。合計10台ほどの車を潰してきました。14年続いた運送屋も酒をきっかけでクビになりました。理由は飲酒運転でした。今ダルクで生活をしていますがとても楽しいです。朝から晩まで様々なアディクションの話やシラフで楽しく話しています。那珂川CFはとてもいい所です。何故か不思議と此処に居るとアディクションは止まります。ダルクはネバーランドです。仲間は寂しがり屋の集まりだなんて思います。でも施設に居ると刺激が無く、禁断症状が出ます。自分は酒で、2年間で10回位スリップをしました。後2回の退寮、脱走も何回もしています。この2年間で学んだ事は、まず、ステップ1の無力で有る事を認める事です。自分は中々認める事が出来ませんでした。2年かかりました。今は気が楽です。あんなに苦しく、もがいていたのに。ダルクに繋がらなかつたら、今頃のたれ死んで居たでしょう。本当に感謝です。でもやっぱり酒が飲みたい、でも今は飲みたくない、いや、飲まないで居られるようになりたいそんな気持ちです。最後までありがとうございます。

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、Stage 1～3を最短12ヶ月で行います。

Stage 1

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った導入の部分を行います。

Stage 2

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、社会の有用作な一員となる準備をしております。

Stage 3

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Stage 1、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、また他者とのコミュニ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。

2月にステップアップした仲間

1st

・ヒデ リーダー～チーフへ

2nd

・シン メンバー～サポートへ

3rd

・チュウ リーダー～チーフへ

CF

・ツネ Stage 1～Stage 2へ

・ツネ ノリ メンバー～サポートへ

PP

・エミ リーダー～チーフへ

・サチ ハル マスミ サブリーダー～リーダーへ

・マナ ミチコ カオリ メンバー～サブリーダーへ

全力で
応援するよ！



2月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様、他匿名者6名

(献品) 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、スノーボード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) 17名 2sc(回復) 12名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 12名 PP(女性) 16名計72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。



「PPの仲間」

依存症のユリ

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、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。

栃木ダルクで1年のクリーンを迎えた。先日、バースデーミーティングを迎えることができた。何をしても長続きしないたちなので自分が1年続くと思っていたが、そんな飽き性な私をPPの仲間は温かく見守ってくれた。独り言が多い私に優しくしてくれた。

今、私は後遺症と闘っている。本命ドラッグはマリファナだった。マリファナはナチュラルで後遺症もないと思っていた。兄の友人とマリファナを栽培して皆で捕まった。だから、安定剤で遊ぶようになった。ロヒプノールをウイスキーで飲んで、テンションが上がってマリファナを吸っていた。食べることもしないで。1日中ベッドの中でロヒプノールと酒を繰り返しマリファナを吸っていた。時々違うドラッグをやっていた。

ジャカルタにコールガールで行ったことで、人生が変わった。おかしくなった。ほかの人が皆、笑っているような気がする。そして勘ぐって生活している。今も周りの人が自分を見ている、と思ってしまう。

人がダルマにされてしまう、という話を聞いて、自分もダルマになってしまうの？とパラノイアを起こして、精神科に入院した。その後、ダルクに来たことでNAにつながって過去と向き合い、自分の人生と向き合った。できなかったことをできるようになった。

大切な人との思い出を一つ一つ話をしていくことによって、自分が今クリーンで

1年ドラッグをやっていないことを自覚する。今日1日、1年そして2年と時は過ぎていく。薬物、アルコールをやめることが今ならできるかな、と思う。今日1日やめる勇気。NAで柵卸をした。

私はダルクの中で次のステージに進むことが楽しみだ。クリーン1年でステージ2でいることが自分のストッパーになっている。ダルクに居場所がある。ダルクに入寮中に就職をしたい。仕事をしている私を想像して、変わったなと思う時が来ることを楽しみにしている。

今、しらふを楽しむことを知った。毎日しらふでプログラムを受けていることがすごいな、と思う。

自分がアダルトチルドレンだったことを知った。子供時代のトラウマを抱えてプログラムで話をしていると、たまに自分が泣いていることに気付く。知らない自分を知ることができる。

今、自分の課題にしている引き金を考えている。暇な時間とか、楽しい時にフツといろいろ悟ることがある。その悟りを大切にしたい。

今まで自由に生きてきたために、しっぺ返しややられっぱなしの人生を繰り返さないように、回復して新しい人生を歩んでいきたいと思う。



「自分の半生を振り返って～これまでと、これから～」

依存症のドウ

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ます、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。



やりますね！

子供の頃は普通の生活環境でした。普通といっても色々あるとは思いますが、家族や親類、友人やその周辺の人達に犯罪者はもちろん、酒や薬物に対する依存症になった人はいませんでした。小中学生の時、自分の行動範囲に“昼間からお酒臭い人”はいましたが、特に接点はなく、ただの変な人という位置づけだった様に思います。家族の中で飲酒習慣のあるのは父親のみで、他は皆ほとんど酒を飲みませんでした。あえて言うくと遠くに住む親類のみでしょうか。もちろん小学生の時、親にからかい半分でビールの泡を舐めさせられたり、中高生の時隠れて缶チューハイを飲んだりしましたが、月に数回、一度に二缶程度でした。兎にも角にもお酒、ましてや依存症とは縁遠い生活をしていました。学生時代から海外旅行にはまり、国によっては薬物が手に入り易いこともあり、国外での薬物使用経験はあります。しかし幸い依存状態にはなりません。また当時は飲酒に関しても、週に数回であり、酔いつぶれる事もありましたが基本的に友人との楽しい酒であり、昼から飲酒することはまずありませんでした。自分が依存症になったのは三十歳を過ぎた頃だと思います。きっかけは思いつきませんが、あえて言うくと北海道から宇都宮に戻って来た事でしょうか。いわゆるフリーターの様な事をして生活していたのですが、いくつか掛け持ちしていたアルバイト先の内二つ同時に倒産したため、長期間の海外旅行が可能になったため、札幌のアパートを引き払う事になりました。宇都宮に戻ってからはろくに仕事もせず、飲んできていた毎日でした。それでも当初は実家の家庭菜園や家事を手伝っていたため、食事など普段の生活に困る事はな

くアルコール類も親と一緒に飲む程度でした。それがいつの間にか酒の量が増え、朝昼晩関係なく飲酒する様になりました。仕事はしていませんでしたが、高校時代に他界した母親の遺産があり、それで生活していました。良くも悪くも金銭的に恵まれていたと思います。しかしやがてそれも尽き酒や食料を盗んで生活していました。住居光熱費などは本を盗み換金して払っていました。この様な生活をしていたため当然万引きで数度捕まり、店にはもちろん家族にも迷惑をかけ兄に岡本台記念病院に入院させてもらい、最終的にはここ那須のダルクに繋がりました。ダルクでの生活には当初不安もありましたが、現在は精神的に安定して生活させてもらっています。特に飲酒の欲求はありません。ダルクを退所したらまずは仕事をしたいと思っています。仕事そのものが嫌だという訳ではないですが、長時間労働から離れていた事や、足が不自由だという不安も正直あります。しかし入所する前に市役所で相談していたところ自分でも出来そうな仕事もある様なので、なんとか探して続けていきたいと思っています。やはり自分にとって一番の楽しみは旅行する事なので、仕事をしてお金を貯めなければなりません。それには何が何でも“断酒”だと思っています。旅に出たいという思いを強くする事が自分からアルコールを遠ざける良い動機づけになると考えています。

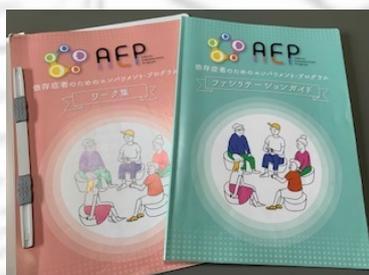
コン・ゲーム

コンゲーム (con-game)とは、信用詐欺という意味です。かつては薬物を使い続ける為に他人や自分自身を騙す必要がありました。薬物の再使用に至る生活習慣や感情の流れ、行動と思考パターンの見直しに目を向け、それを変えていくにはどうしたら良いかをブレインストーミングやロールプレイング、時には絵を描いたりして考え、答えを導いていくプログラムです。



エンパワメント・プログラム

エンカウンター・グループは心理学者のロジャースが開発したグループカウンセリングの手法です。欧米でも実践されている治療共同体エンカウンター・グループをもとに日本で取り入れやすいよう工夫されたものがエンパワメント・グループです。エンパワメント・グループの特徴は、質問とフィードバックです。相手に気づきを与える質問と、その人が気付いていない肯定的な側面を伝えるフィードバックが安全な環境の中で行われる事で、グループに参加する一人ひとりに気づきと回復のための力がもたらされます。



編集後記

栃木県は緊急事態宣言が解除されましたがまだまだ他の施設利用が制限されていてなにかと不便を感じています。早くコロナが終息することを願っていますね。

編集秋葉