

SSKO

Remission

2021/12/15
NO.223

目次

- P1 栃木DARC代表
「変化する薬物事情」
- P2 2sc施設長
「今年を振り返って」
- P3 3scメンバーメッセージ
「日々の生活」
- P4 PPメンバーメッセージ
「2021 0601
再入寮 あんにょん！」
- P5 1stメンバーメッセージ
「ダルクに
繋がって一ヶ月」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「心機一転」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「ラストクリスマス」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

年の瀬を迎え、カレンダーも最後の1枚となりました。皆様におかれましてはいかがおすごしでしょうか。

コロナも今のところ落ち着いており、栃木では新規感染者0の日も珍しくなくなってきました。街も人通りが増え、活気を取り戻しているように見えます。しかし海外では流行しており、テレビを見ているでも日本だけおさまっている要因はわかっていないので、まだまだ予断を許さないのが現実です。

さて、さらにテレビでの情報ですが（出かけないのでこの情報源が多くなります）、トルコから海路で都内の港に覚醒剤を練りこんだ24トンもの木炭を密輸しようとしてブラジル人の男4人とベトナム人の輸出会社社長が逮捕されたという事件がありました。衝撃を受けたのは木炭に練り込むという今までにない密輸方法と南米人という点です。南米というとコカインを想像する人が多いと思いますが、覚醒剤も扱うようになったのかということと木炭という奇抜な発想です。24トンという量は過去最多になるとみられてい

「変化する薬物事情」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

るようですが、どのぐらいの含有量になるのでしょうか。世界的に覚醒剤、それも元々は日本が開発した通称アイスと呼ばれているものが流行しているは知っていましたが、このような形で表面化するという事なんですね。このコロナで出かけられずホームステイの人たちを狙って大量に密輸したのだと思いますが、北米や南米産の覚醒剤は粗悪で危険ドラッグ並みの副作用があると聞きます。依存症どころか死の恐怖も含まれています。日本警察の水際対策はかなり優秀だと言います。これが氷山の一角ではないと祈るばかりです。

コロナがおさまってみたらアルコールも薬物も依存症者がドカンと増えたなんてことがないよう、一次予防、二次予防はこの時期だからこそ大事です。

今回はシリアスな話になってしまいました。

忙しい年末ですが、お体に気をつけてお過ごしください。来年も素晴らしい年でありますように。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

12月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
- 2日 栃木県立鹿沼東高等学校講演
- 3日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 6日 栃木県立特別支援学校宇都宮青葉高等学園 アディクションフォーラム実行委員会
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム 県北家族の集い
- 10日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 家族会 家族会 再乱用防止教育事業県央
- 13日 東京保護観察所プログラム
- 14日 宇都宮保護観察所プログラム
- 15日 岡本台病院連絡会
- 16日 再乱用防止教育事業県庁
- 17日 アルコール・薬物依存関連学会合同学術総会
喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 21日 再乱用防止教育事業県南
- 23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
- 24日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28日 男性施設餅つき
- 29日 女性施設餅つき

発行所

郵便番号一五七—〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三十一—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®

「今年を振り返って」

2sc施設長 秋葉紀男

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。



やりますね！

朝夕の冷え込みが段々と厳しくなり朝布団から出るのが少し億劫に感じられる今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがおすごしでしょうか。さて気がつけば今年も後わずかですね。いつもこの時期に感じることは時が経つのが早いと思うことです。それは何でかなと考えるといつも行き着く答えは歳のせいだと結論に至るわけで、特に50歳を過ぎたぐらいから今までの数倍時間が経つのが早くなった気がします。

さて今年を振り返りたいと思いますが去年同様コロナが猛威をふるった年でした。この原稿を書いている時点では収まってはいますがオミクロン株という変異種が見つかりまた流行り出しそうな雰囲気醸し出しています。

今年は去年延期になった東京オリンピックがなんだかんだで開催されたり緊急事態宣言の発令やワクチン接種そして衆議院選挙など色々なイベントがテレビやネットを賑わしていました。

自分自身はどうかと言うと今年は大変な年になりました。特に年前半は人が亡くなる不幸が続き自身の近い存在のひとや家族の不幸があり悲しむ暇もないくらい短期間に色々な出来事が起こりました。そんな中での落ち着いた世の中の情勢で今年は大変な年だったと思います。

施設のプログラムもコロナにの感染状況にあわせて特に緊急事態宣言発令

中に関しては変える必要があり大変でした。緊急事態宣言発令中はスポーツで使用している体育館が使えないことや自助グループで使用している会場が使えない等の制限があり大変でしたがスポーツに関しては外の公園などを利用したり雨の場合は施設の中の手の届かないところの掃除や修繕などを行いました。あとは栃木県内のやっている温泉施設を探して入りに行ったりと閉塞感が出ないように工夫をして何とか施設のみんなで乗り越えられました。そしてこれからも色々な事が起きると思いますが仲間と協力し合いながら乗り越えたいと思います。

今年は色々な出来事があり精神的にも少し落ち込む時がありましたが、私の周りにいる人たちの支えで助けられたし、施設に行けば仲間がいて助けられる事がありとても感謝しています。

世の中的にも大変な状況になっていますが来年は良い年にしたいですね。

また皆様におかれましては来年は良い年を迎えられるよう心からお祈り申し上げます。

ありがとうございました。



「ラストクリスマス」

依存症のトモ

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。



やりますねー！

施設に入寮して2回目のクリスマスを迎えようとしています。この時季に女性と一緒にでない事は、気持ちが本当に落ち込みますよね。気温も下がって来て体調管理が大変だと思えますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、施設に入寮して1年9カ月が経りましたが、まだ野木2nd stage centerでゆったりと生活しています。入寮当初は早く卒業して社会復帰しようと思っていましたが、刑務所のように満期が有る訳でも無い、人によって卒業までの期間がバラバラ、平均3年だとか聞いてやる気が無くなってしまいました。卒業したら薬を止められるなんて保証が有る訳でも無いし、修了証書が何かの役に立つ訳でも無い、だったら早めに見切りを付けるべきではないだろうか、でもコロナ禍の中施設を出ても仕事は見つかるだろうか、家族や友人に迷惑を掛けてしまうんじゃないか、今は施設に守られながらコロナが落ち着くまで様子を伺うべきではないだろうかと色々悩みましたが退寮に向けて考えるようになり、1年のバースデーミーティングを区切りに退寮しよう決めました。しかし、コロナの影響でバースデーミーティングを行う事が出来ずに半年が経ってしまい、しびれを切らせて区切りを変えることにしました。2回目のコロナワクチン接種が終わったら退寮したいと施設長に相談した所、気持ちが前向きになる言葉を幾つか頂き、何より家族は卒業を望んでいるよ、まだ2回目のワクチン接種まで時間があるからゆっくり考えてみなよ、と言ってくれました。その時初めて俺の事ちゃんと考えてくれてるんだな～って感じました。施設の事しか考えていない人だと思っていたから本当意外でした…。それから色々考えたんですが、最後までやり切ってみよう、まだプログラムを

全てやった訳でもねーのに俺は何を言ったんだと思うようになり、なんか心の中のモヤモヤしていた物が無くなり吹っ切れた感じがしました。

今思えばバースデーミーティングが半年以上も伸びてしまった事が俺にとって良かったんだと思います。その間のプログラムをやったからこそ今冷静な判断が出来たんだと思います。こんな事は余り言いたくないんですが、これがハイヤーパワーなのかもしれませんね。

2回目のコロナワクチン接種も無事に終わり、先日待ちに待った1年のバースデーミーティングを行う事が出来ました。寒い中会場に足を運んでくれた仲間、会場には来られなかったけど祝福メッセージをくれた仲間、本当にありがとうございました。沢山のプレゼント迄頂き感激しました。緊張しちゃって自分で何しゃべったか思い出せません。変な事言ってなければ良いのですが…。バースデーミーティングの準備、進行してくれた野木の仲間にも本当に感謝しています。ありがとうございました。

今年中に宇都宮3rd stage centerへ施設移動する事も決まりました。今覚せい剤が止まっているのは施設にいるから、仲間がいるから、施設にいなければとっくに覚せい剤使ってますよ。今のクリーンは自分ひとりの力では無いと言う事、社会復帰してからが本当の勝負なんだと肝に銘じて努力していければと思います。神様！来年のクリスマスも施設で迎えるなんて事が有りませんように…。最後までお付き合いくださりありがとうございました。



「ダルクに繋がって一ヶ月」

依存症のハラ

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。



始めまして、薬物依存症のハラです。栃木ダルクに入寮して早一ヶ月が経ちました。

今回、私はある施設から仮釈放を戴き栃木ダルクに繋がり入寮することに成りました。まだ一ヶ月しか経過していない自分がニュースレターを書くことに成ってしまいました。自分の中ではダルクでの生活が一ヶ月しか経ってないのでニュースレターを書くのは早過ぎるのではないのかな!!と思いながら原稿に向かって居ます。やっと仲間一人、ひとりの名前も覚えて来たところ。ダルク内での役割分担やワーク等、覚えきれていない自分です。入寮して一ヶ月、あっという間の一ヶ月でした。朝、起きて午前中ダルクプログラムに沿ったダルクミーティング、午後は那珂川での作業やオキュペやスポーツ（ソフトボール）にNAミーティング（横川、白河、黒田原、黒磯、郡山）に参加して多くの仲間と出会い、知り合い自分に共感出来る話、回復に役立つ話を沢山聞きました。ダルクやNAを通じて多くを学び勉強した一ヶ月だったと思います。栃木ダルクに入寮した目的は薬物依存を克服して回復する事です。今迄、依存症は病気だとは思っていませんでした。でも同じ過ちを繰り返す続け、自分は依存症と言う病気だと云うことに気が付き、治療をして治す覚悟で栃木ダルクに入寮しました。栃木ダルクの生活の中で、毎日のダルクミーティングにNAの参加で少しずつですが、自分自身の中で薬物に対する感情が薄れてきた様に感じられます。この感情の変化もダルクに繋がって芽生えた成果だと思っております。今迄の自分

自身を顧みて反省してみると、社会、職場の同僚との人間関係や仕事によるストレス等、自分自身の想いが通らなかつたり、怒りだつたり、憤りだつたりで薬に逃げて、自分だけの世界に入り薬に溺れての繰り返しだった様に思います。薬を始めた頃は、自分自身で薬をコントロールして使用していたと思うんですが、気が付いてみたら、逆に薬にコントロールされている自分に気がきました。朝起きると頭の中はクスリのことで一杯です。今日は何の様にクスリを手に入れるか！何処で金を作ろうか！朝から晩までクスリのことが頭から離れませんでした。こんなアディクションの真っ只中の生活だった様に思い反省させられます。もう二度と拘禁生活はしたくありません。この辺で気持ちを変え、考え方を換え、今迄の自分を捨てて、新しい自分を作り上げたいと心の底から思う様に成りました。変わるのなら“今でしょう”今しかないと心に決め、回復の道を行きたいと決心を致しました。まだまだ、回復途上の自分ですが、最後まで諦めることなく回復と云う、目標に向かって日々、頑張るって歩いて行きたいと思っております。

一日でも早く、回復した自分の姿を家族に観てもらいたいし、以前の自分とは違う自分を、観て欲しいと思っております。これから、那須での寒い季節を迎え様として居ます。健康に留意してコロナ、風邪等に負けず元気で頑張ろうと思っております。

拙い文章に、お付き合いくださり有難うございました。

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。

11月にステップアップした仲間

1st

- ・該当者なし

2sc

- ・ノブ ドウ Stage 1～Stage 2へ
- ・トキ リーダー～チーフへ

3rd

- ・ソウ Stage 2～Stage 3へ
- ・ヒコ メンバー～リーダーへ

CF

- ・ツネ Stage 2～Stage 3へ
- ・マーナ メンバー～サポートへ

PP

- ・アミ Stage 1～Stage 2へ



11月の献金・献品

(献金) 匿名者4名

(献品) 匿名者7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願います。
- ・1st Stage Center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願います。

施設報告

1st(導入) 16名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 10名 PP(女性) 17名計67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。



「2021 0601 再入寮 あんにょん！」

依存症のアキ

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、自分を大切に生きる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。

3回目のニュースレターになります。文章力がなくお恥ずかしいですが・・・ミアネ！私は2回目のニュースレターを書いて間もなくして施設を退寮しました。ニュースレターには散々仲間感謝していると書いて、2年7ヶ月もいて、私は絶対に出ていかないと書いて、「もうここにいる意味はないので出て行きます！」って。そして9ヶ月、今年の6月1日に帰ってきました、再入寮！って感じで・・・

施設に帰ってきた理由は色々ありますが、友達とのLINEのやり取りの中で居場所って大事だよなーに号泣してすぐに施設のことだと思いました。外の生活が嫌とかじゃなかったけど多分私の居場所はなかったと思う。外にいた9ヶ月間はわりと充実していたけど！友達とリモートしたり近所のコンビニでバイトしたり、休みの日はぶらぶら買い物したり、韓ドラにハマりずっとNetflix見たり、ブルダックにハマったり、ARMYとして韓国アイドルにハマったり、とにかく施設じゃ出来ない事をして過ごしていた。でも、そういう事がしたくて施設を出たはずじゃなかったなとかこういう形の自立とか社会復帰がしたかった訳じゃなかったなとか、考え始めたら自分の回復は中途半端で自立もできていないなと思、回復の過程で自立と卒業が目標でいた事や栃木に骨埋める事を思い出して再び施設へ！久しぶりに会えた友達にはまた会えなくなって寂しいけど、元気にしているかな？っていつも考えます。

9ヶ月ぶりに帰ってきた施設での仲間との再会は不安と緊張でした。昔から知っている仲間、初めて会う仲間。体が震えました！でも温かく迎え入れてくれました。そこから5ヶ月たった今！

施設に戻りまた回復できる事に幸せ感じます。また仲間と過ごし分かち合い、幸せ感じます。

アディクトと一緒にいれて幸せ感じます！依存症を受け入れてもうすぐ4年経ちます。たった4年かもしれないけどこの4年で私は少し生きやすくなりました。苦しみながら止まらない薬を使い、周りも自分も傷つけてどうにもならなかった。でも今は人との関係を大切にしたいと思うし傷つける関係や支配するような関係ではなくフェアで健康的な関係を築いていけるように心がけています。やっと少しずつ薬を使わず必要としない生き方に慣れつつあり「楽しく」をモットーに生き直しを仲間と共に生きています！

前回のニュースレターで私は（こうあるべきだ。と、こんとろーる。）について書いたけど今も苛まれています。でもきつと前の入寮時よりは少し楽になったかな？多分。今またリーダーの役割に戻って自分の問題と向き合いながら病気をだしながらプログラムを受けています。今度こそチーフになれるよう頑張りたいが道のりは険しい。パワーゲームしている場合じゃないね。ははは再入寮したからには今度こそ卒業目指したいし、この栃木県で自立したい！何年かかるか解らないけどやりたい事にも挑戦したい！だんだん話がまとまらなくなってきた！

伝えたい事は今クリーンで生きられて幸せだし、またDARCに繋がり回復に繋がり仲間繋がれた事感謝しています。今日1日クリーンをありがとう！

私の話は以上です！読んでくれてありがとうございます！ごぞいまして・ボラへ！



「ダルクに繋がって一ヶ月」

依存症のハラ

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。



やりますね!

始めまして、薬物依存症のハラです。栃木ダルクに入寮して早一ヶ月が経ちました。

今回、私はある施設から仮釈放を戴き栃木ダルクに繋がり入寮することに成りました。まだ一ヶ月しか経過していない自分がニュースレターを書くことに成ってしまいました。自分の中ではダルクでの生活が一ヶ月しか経ってないのでニュースレターを書くのは早過ぎるのではないのかな!!と思いながら原稿に向かって居ます。やっと仲間一人、ひとりの名前も覚えて来たところ。ダルク内での役割分担やワーク等、覚えきれていない自分です。入寮して一ヶ月、あっという間の一ヶ月でした。朝、起きて午前中ダルクプログラムに沿ったダルクミーティング、午後は那珂川での作業やオキュペやスポーツ（ソフトボール）にNAミーティング（横川、白河、黒田原、黒磯、郡山）に参加して多くの仲間と出会い、知り合い自分に共感出来る話、回復に役立つ話を沢山聞きました。ダルクやNAを通じて多くを学び勉強した一ヶ月だったと思います。栃木ダルクに入寮した目的は薬物依存を克服して回復する事です。今迄、依存症は病気だとは思っていませんでした。でも同じ過ちを繰り返す続け、自分は依存症と言う病気だと云うことに気が付き、治療をして治す覚悟で栃木ダルクに入寮しました。栃木ダルクの生活の中で、毎日のダルクミーティングにNAの参加で少しずつですが、自分自身の中で薬物に対する感情が薄れてきた様に感じられます。この感情の変化もダルクに繋がって芽生えた成果だと思っております。今迄の自分

自身を顧みて反省してみると、社会、職場の同僚との人間関係や仕事によるストレス等、自分自身の想いが通らなかつたり、怒りだつたり、憤りだつたりで薬に逃げて、自分だけの世界に入り薬に溺れての繰り返しだった様に思います。薬を始めた頃は、自分自身で薬をコントロールして使用していたと思うんですが、気が付いてみたら、逆に薬にコントロールされている自分に気がきました。朝起きると頭の中はクスリのことで一杯です。今日は何の様にクスリを手に入れるか！何処で金を作ろうか！朝から晩までクスリのことが頭から離れませんでした。こんなアディクションの真っ只中の生活だった様に思い反省させられます。もう二度と拘禁生活はしたくありません。この辺で気持ちを変え、考え方を換え、今迄の自分を捨てて、新しい自分を作り上げたいと心の底から思う様に成りました。変わるのなら“今でしょう”今しかないと心に決め、回復の道を行きたいと決心を致しました。まだまだ、回復途上の自分ですが、最後まで諦めることなく回復と云う、目標に向かって日々、頑張るって歩いて行きたいと思っております。

一日でも早く、回復した自分の姿を家族に観てもらいたいし、以前の自分とは違う自分を、観て欲しいと思っております。これから、那須での寒い季節を迎え様として居ます。健康に留意してコロナ、風邪等に負けず元気で頑張ろうと思っております。

拙い文章に、お付き合いくださり有難うございました。

プログラム紹介

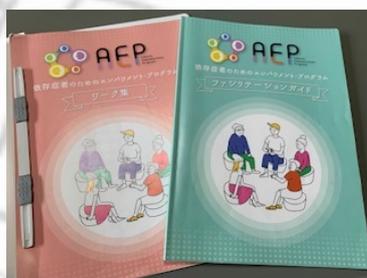
コン・ゲーム

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

今年もあと僅かとなりました。コロナも日本においては収まりつつあり少しずつ施設も通常に戻りつつありますが、気を抜かずに年を越したいと思います。

来年も栃木ダルクをよろしく願います

編集秋葉