

Remission

2022/3/3
NO.226

目次

- P1 栃木DARC代表
「大麻使用罪を
取り巻くもの」
- P2 PP施設長
「繰り返しの中で
得られること」
- P3 3scメンバーメッセージ
「今までそしてこれから」
- P4 PPメンバーメッセージ
「自分を変えるため」
- P5 1stメンバーメッセージ
「希望」
- 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
「二年目を迎えて」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「施設生活での成長」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「大麻使用罪を取り巻くもの」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

第6波もなかなか治らず、制限のある生活が続いています。栃木は3/6までの蔓延防止なので、このレターが発送される頃には解除になっていると思います。

私事になりますが、ワクチン接種は3度目が3/3モデルナです。ファイザーを2度打っているのでカクテル療法になるのかな。なんにしてもコロナの後遺症を考えるとワクチン接種は積極的に受けたいと思っています。

さて大麻取締法に使用罪が付加されるということで、様々なところで議論されています。YouTubeでもそういったコンテンツを多く見かけます。その中でも良く耳にするのが、海外、特に欧米では合法化の方向に進んでいるのに、なぜ日本では逆行するような検討をしているのかということと、元警察官の出演しているものでは、所持している人を逮捕した経験はあるが、この薬物が危ないと思ったことはないということなどです。

この話をするにあたり前提として依存症回復支援のダルクは違法か合法かによらず依存症になっている人の支援を行なっている施設なので、使用罪成立そのものには意見は持ちませんが、回復支援につながる弊害になるのかどうかは気になります。

例えば欧米の多くの国では、もちろんヘロインや覚醒剤は違法ですが、ハームリ

ダクションという政策で対応しています。どういうことかということ、薬物使用者を警察は逮捕しますが、その後その本人はドラッグコートという薬物専用の裁判所で裁判を受けます。売人ではない限り、刑務所ではなくダルクのような施設でプログラムを受けるよう勧められます。もちろん拒否して刑事罰を受ける選択もできます。またその前段階で警察官によるダイバージョンという行為もあります。これは逮捕せずに保健機関につなぐということです。

つまり罰を受けさせることよりその使用者の命が大事ということですね。

日本では薬物依存者は全人格的にダメな人間で罰を与えて懲らしめた方が良いという考え方が根強くあります。ですが私たちが日々活動している中ではそんな人はいません。生育過程で何らかのサバイバルを経験していますが、皆薬をやめれば普通の人です。

このスティグマに一般の人たちも気づいてくれたら欧米のような、あるいはもっと優れたシステムができると思います。このレターを読んでいる方々のように社会理解が進むと良いですね。



DARCをよろしくね〜。

今月活動予定

3月

- 2日 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 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 7日 アディクションフォーラム実行委員会
- 10日 県北家族の集い
- 11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 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
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 30日 喜連川少年院プログラム

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®

「繰り返しの中で得られること」

PP施設長 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。



やりますね！

新しい年を迎えて・・・と話をしていたのも束の間で、春の気配を感じる時期になってきました。コロナ禍で私たちの生活状況に不安定さは続いていても、時間は止まることはないのだと季節の移りかわりの中で感じています。季節が繰り返されるように、様々なことの繰り返しの中で私たちは生きています。

今、大変な状況が続いているコロナウイルスも望まれない中で第6波まで繰り返されてきました。それぞれが感染対策を続けながら「落ち着いてきたね」「また増えてきたね」の言葉を繰り返していますが、全く同じ状況が繰り返されているようには感じません。

状況は異なりますが、依存症の回復も繰り返し、繰り返しの中で回復が続けられているように思えます。ダルクに入寮した後にさまざまな理由で途中退寮をして、その人にとって必要な時間を過ごして戻ってくることも多いです。1度もそのプロセスを通らない人もいれば、何度も繰り返す人もいます。アディクションが止まってクリーンが続いても、あるところまでくると再使用してしまうことを繰り返す人もいます。

繰り返すことをどう捉えるかは人によりけりだと思いますが、私は自分の回復を振り返ってみても、今女性施設にいるメンバーたちをみても、その人にとっては必要だから繰り返しているのだろうという考えに辿り着きます。目の前に与えられるその状況は意味のないものは何もなく、必要な時に必要なことが与えられているように思っています。

繰り返される状況は何も変わらないように見えるのですが、その中で感じること

や考えることの変化は出てきます。そして何を選択するのか、繰り返してきたから次に何を選べば良いのかを考えられるようにもなってきます。それも、人によって繰り返される回数もかかる時間も違います。けれど回復を続けたいという思いが無くならないければ、なんとか次に繋がっていくのです。

私自身、ダルクに入寮をした後もなかなか生き方を変えることができずにいました。繰り返されるのは目に見える形でのアディクションでした。途中「地元でやってきた生活と同じことをしていて、変わらないなら続ける意味がないな」と考えたこともありましたが、なんとかその自分を変えていきたいと思う気持ちもありました。自分の思いの中に両方の気持ちがちゃんとあって、その時に私の回復に寄り添って見守ってくれていた人たちの関わりの中で、変わりたい気持ちの方が大きく膨らみながら育っていったのだと思います。それは繰り返しの中でだから育った気持ちの強さだと思います。ただ、繰り返されるその行動は依存症の回復に必要なからといってプラスになることばかりではありません。本人への身体的、精神的影響も大きいですし、見守る人たちも心が折れる思いを繰り返しながらだんだんと疲弊していきます。繰り返しの中で何を学び、それを次に繋げていくのか。これまでやこれからの私自身に起こることや女性施設メンバーの中で繰り返されること、その中で一緒に考えていきたいと思っています。



「施設生活での成長」

依存症のドウ

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！

施設での生活も14ヶ月になり、2回目のニュースレターを書くことになりました。那須の1st Stage Centerで10ヵ月お世話になったあと、野木の2nd Stage Centerに移動になりました。集団生活は高校の部活の合宿以来で最初は戸惑いもありましたが、仲間の助けもあり、現在は充実した生活をおくれています。初めて田植えを経験できたり、ハイキングや川遊びのプログラムもあり、楽しく過ごしている毎日です。現在は新型コロナの影響で行えないプログラムもありますが、温泉などに行くこともでき、外出が少ないことでの不満はあまりありません。

さて、この14ヶ月間で成長できたことといえば、何よりも精神的な部分でしょうか。施設につながる前の自分は一日中アルコールにおぼれ、将来のことどころか、その日一日のことすらも考えずに生きていました。それが施設の生活で仲間たちの経験や将来に対する考えを聞いて、自分も少しずつ前向きな考えを持てるようになりました。実は那須から野木への施設移動の話が出た時に一度断りました。というのも、それまでも「将来は宇都宮の3rd Stage Centerで就労の訓練をして、卒業をし、自立した生活をおくりたい。」と書いていましたが、実際にはそれほど真剣に考えていたわけではなく、施設に入る以前の自分と変わらず何も考えずにだらだらと過ごしていました。しかし、移動の話が出た際、ステージアップしていく仲間のことや卒業後の生活について考えるようになり施設移動を決心しました。働くことへの決意とまでは言えませんが、以前働いていたことを思い出し、自分にもできると考えられるようになりました。

また、身体的な変化もありました。自分は足が悪く、施設に入った当初は歩くこと

も容易ではなく、階段の上り下りや荷物運びが苦手で、ひとに頼ることも多く、迷惑ばかりかけていました。今でも階段、特に下りは苦手ですが、大抵のことは人に頼らず一人でできるようになりました。これも施設での規則正しい生活や、リビングスキルの向上という施設生活での目標、オキュペイショナルやスポーツなどのプログラムのおかげだと思っています。現在は自ら積極的に身体を動かすように心掛け、体操や筋力トレーニングなどをするようになりました。これを続けていければと考えています。

ではなぜこのような変化が起こったのかについて考えてみると、施設での集団生活そのものが自分に好影響を与えていると思います。朝決まった時間に起きることで生活にリズムができ、時間を有効活用することができています。またミーティングでは仲間の話を聞いたり、自分の過去を振り返ったりできるので、やはりプログラムは大切だと感じています。そして何よりも普段の生活の中での仲間との交流が自分に大きな影響を与えていると感じています。何気ない会話の中で仲間たちが語る夢や目標を聞いているうちに、自分も変らなければならぬという意識や、自分にもできるんだという自信ができました。もうあのころの自分には戻りたくないという気持ちが強くなり、前に進んでいこうと思えるようになりました。まだまだ卒業までは時間がかかりますが、施設での生活を楽しみ、これからも多くのことを学んでいきたいと思っています。



「今までそしてこれから」

依存症のSion

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。

僕が初めて薬物を使用したのは、18才の時で、きっかけは中学生の時の同級生との再会でした。その時僕は高校を中退し、荒んだ生活を送っていて、再開した彼とは別に親しくしていた訳では無かったのですが、彼も高校を中退していて、その共通の経験が僕と彼の距離を縮めていきました。その出会いを境に僕は深夜、彼と彼の仲間の溜まり場に足を運ぶようになりました。そんなある日意味深なメールが届き、理解に苦しんだのですが、メールの真意を知りたい衝動にかられ、いつもの場所に向かいました。そこで手渡されたのが、脱法ドラッグでした。もう自分の人生なんてどうでもいいと自暴自棄になっていた僕が、辛くて認めたくない現実から目を背ける為に脱法ドラッグに依存し、それ無しでは生きて行く事が困難になるまでに時間は長くはかかりませんでした。ひたすら使う事だけに囚われ、何度もやめようとしたのですがやめられませんでした。自分一人だけでやめようとしたけどやめられませんでした。今思えば、海の底のヘドロの中での生活に馴染んでいた気がします。ここまで落ちると自分で立ち直りは不可能であり、他者の介入、支援が不可欠となります。その結果、栃木ダルクに繋がる事になるのですが、協調性の欠片も無かった僕は、団体生活に馴染めず、何回も施設を飛び出しては薬物を使い、再び施設に戻ってくる事を繰り返しました。

そんな僕に転機が訪れたのは、那須の初期施設から宇都宮の社会復帰施設への移動でした。宇都宮での生活は初期施設に比べて、格段に自由がありました。勿

論それに比例して自分の行動に責任が伴うのですが。

施設から提供されるプログラムも自分の内面と向き合い、使い続けた事実を明確にし、今後使わずに生きて行く術を身につけるものでした。その中で、施設の中でも薬物を使い、クリーンを続けられなかった自分が、その時の仲間の存在や、プログラムのマッチングのおかげで、薬物使用が止まるようになりました。宇都宮の施設は、社会復帰の為にプログラムを一通り終了すると就労活動を開始し、本格的に自立の準備をします。僕も例外無くそのプログラムに移行しました。その結果、コンビニに採用が決まり、仕事をしながら通信制の高校にも入学し、無事卒業する事が出来ました。恐らくダルクに入寮してから、何かを最後までやり遂げ、結果を出したのは、その時が初めてだったと思います。

そして僕は今、自立に向けて宇都宮の3SCで、仲間と生活を共にしています。一時は、精神的不調でプログラムを休む事もありましたが去年の12月の父親の死を糧に出来たからだと思います。告別式に参加する為に実家に帰省した時、母親と姉に再開し、分かり合えたことはもしかしたら、父親が与えてくれたのかもしれない。葬儀の参加を許可してくれた施設長には心から感謝しています。自立後は厳しい現実遭遇し、挫けそうになるかもしれませんが、でもその時は、見守ってくれる家族や仲間が僕にはいます。だから自分の残された人生を価値有るものにする為に、関わってくれる人達に感謝の気持ちを忘れずに、努力をしようと思います。



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。

「二年目を迎えて」

薬物依存のヨシ

私もやっと入寮して二年目を迎え、入所して最初の頃と違って、モヤモヤ感が消えました。

入所当時はこんな所早く出るくらいの気でしか居なかったのが、今ではもっと前向きな方向へと気分転換することが出来、これも一重に施設長をはじめ、一緒に過ごす仲間が居たからだと思っています。ここまで来るのは大変でした。二度に渡る入院、退所騒ぎ、色々な事が有りました。今でさえ調子が悪く、プログラムを休みがちな私を見放さず応援してくれる仲間たちを本当に大切な存在だと思っています。

社会に居る時は、この大切な存在を無視するばかりで裏切ってきたのです。

同じ過ちを八度も繰り返し、刑務所に七回も入り、現在に至っているのです。その反動は大きいもので、体の動きはスローになりました。何よりも大きいものは体がいう事を利かなくなった事です。それもこれも覚醒剤を打ちすぎたからです。後悔先に立たずとは、本当にこの事だと思いつく思い知らされました。使っている時は、こんなことになるとは考えなかったですからね、その時その時で正しい判断をすると言うのは難しいもので、若気の至りもあるでしょうし、そこから来る好奇心みたいなものも有るでしょうし、そんな中で正しい判断するのは余程強い意志をもった人間しか出来ないと思うのです。ただ殆どの人達はその判断が出来ているか、強い意志を持ってやめているから捕まらずに済んでいるのです。それを考えれば自ずと自分の今やるべき事が見えてくるはずで。そうです、強い意志を身に付ける事なのです。これは一ヶ月二ヶ月続けたからといって身に付く

ものではないのです。最低でも2～3年かかると思って間違いないでしょう。それから考えると、私のここでの生活も折り返し地点に来ているのかも知れません。ただ私の場合、体のリハビリと言う課題も残っているのです、少し長くなると思います。このリハビリが今上手にいけないのです。なかなか良くなるらないのです。むしろ以前より悪くなっているような気がしてならないのです。皆これも覚醒剤使用がもたらした悪影響だと思っています。どれを取ってみても覚醒剤と意志の弱さが原因になっているのです。いかに覚醒剤が体に悪いかがお分かりでしょう。なので、今の生活はリハビリだと思って作業に取り組んでいます。リハビリだと思えば苦にならないのです。なるべく体を動かして、元の体に戻れるように今踏ん張って生きています。

後は精神面ですね。これは成長しているかどうかは目に見えて分かるものではないのでちょっと厄介です。やはり継続することに意義があるのだと思います。毎日同じ事を繰り返しをやっていると飽きが来るし、おざなりになってしまうでしょう。そのような時に飽きずにプログラムを受ける必要があると思うのです。結果はおのずと付いて来るでしょう。今はただその時が来るのをプログラムを受けながら待つしかないのです。待つだけではだめなのかもしれません。自分から挑んで行かなければ向上しないのかもしれない。なので、積極的に生活したいと思います。

季節の移り変わり、お体を大切にお過ごしください。

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

1sc

- ・オオヤ AG サポート～リーダーへ
- ・マークン メンバー～サポートへ

2sc

- ・ドウ シュン サポート～リーダーへ
- ・シンパチ Stage 1～Stage 2へ

3sc

- ・トモ リーダー～チーフへ

CF

- ・ケケンタ Stage 2～Stage 3へ
- ・ショウ リーダーへ

PP

- ・ミサキ メンバー～サブリーダーへ
- ・サナ サブリーダー～リーダーへ



2月の献金・献品

(献金) 匿名者1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願います。
- ・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願います。

施設報告

1st(導入) 15名 2sc(回復) 7名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 10名 PP(女性) 15名計62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。



「自分を変えるため」

依存症のサチエ

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。

こんにちは、アルコール依存症のサチエです。今回で4度目のニュースレターです。3年以上施設に居て、最近やっと自分を変えなくてはいけないと感じるようになりました。

ルールは守らない、自分勝手になんでもしてしまう。自分が嫌だと思ふ事は決してやらない。何か言われたら文句を言う、本当に駄目な人です。誰かに指摘されるとイライラしてしまう。そんな事をしていました。現物になった事も沢山あります。そのたびに、なんで私がとっていました。施設長と何度も話もしました。わかったような顔をして全然わかっていませんでした。ステージ3だった私がステージ2に下がってしまいました。頭の中が真っ白になりました。リーダーだったのに見事に下がりました。誰かに八つ当たりがしたくて仕方ありませんでした。その頃の私は、一緒に生活している仲間達の事などなんとも思っていませんでした。ある日施設長に呼ばれてこんな事を言われました。今の自分を変えないと回復は出来ないよ、今のサチエは怖くて誰もついて来てくれないよと。悔しかったです。でも、私がこれまでしてきた事の代償だなど思いました。施設長に言われてから自分を変える為にはどうしたらいいのか少し考えるようになりました。施設の中のルールの見直し、イライラしても嫌な顔をしない、自分勝手な行動をしない、仲間達にお願いして私が何か仕出したらその場で言って下さいとお願いをした。仲間になんか言われると内心イライラするが、顔に出さずありがとうと伝えるのが精一杯でした。このやりとりは今も続いている。

施設には、月に1回すまいる会という行事ごとがあります。仲間達の良いところ、

出来たところをお鍋を食べながらみんなに伝えていく、毎月とても楽しみにしています。サチエが優しくなったとか仲間たちの面倒をしっかりとみてくれているとか言われると、とても嬉しいです。施設では毎日色々な事があります。リーダーになってから特にそう思います。新しく施設に来てくれた仲間、何もかもが初めての事で不安で仕方ないです。病院の付き添い、プログラムの司会、やる事は沢山あります。私がイライラして嫌な顔をしていたら仲間達が不安になってしまいます。ストレスを溜めないようにしてあげたいと思っています。

そう言えば、去年の12月25日にアノニマスネームを変更しました。

PPに初めて来た時、どうせ出て行くんだから名前なんてどうでもいいと思ってサチと付けました。3年の間で感じた事は、両親に付けてもらった名前を大切にしたいと。サチエと言う名前に誇りをもっていきたいです。

PPでは正月の前に1年間の目標を立てます。私の今年の目標は、中身、外見ともいい女です。頑張って中身を磨いていい女になりたいです。自分を変える事は難しいと思いますが、素直な心、謙虚さ、感謝の気持ちで日常生活をおくっていきたくと思います。娘に会える機会があったら、ママすごく変わったねって言ってもらいたいです。娘に会える日を楽しみにもっと、もっと自分を変えていきたくと思います。読んで頂いてありがとうございます。



「希望」

依存症のショッチャン

Ist StageCenter

～導入～

Ist 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！

こんにちは、薬物依存症のショッチャンです。今回二回目のニュースレターを書かせてもらいます。現在もうすぐで一年を那須のファーストステージセンターで迎えます。その間に、二回ほど体調を崩し近くの精神病院に入院しました。今現在は、施設で仲間と共に生活を送っています。自分の薬歴ですが、15才でシンナーを覚え、お酒、16-17才でマリファナ、覚醒剤ときて、MDMA LSD、脱法ハーブとつながっていきました。最終的にADHD、多動性障害の方たちに使われるコンサーターにハマっていき、処方薬にも依存していきました。もうこの時点で薬物抜き生活は耐えられない所まで到達してしまったのです。今40才、人生のほとんどがクスリで失ったものが多かった。それでも母は自分を見捨てたりしなかった。東京に住んでいるだろうと思われる母は70才を超える足の悪い体にムチを打ってわざわざ栃木の方まで足を運んでくれて施設長の所まで行き「息子をお願いします。」と頭を下げたと言う。この話を聞いた自分は涙が止まりませんでした。もう一度人生をやりなおして、回復していつか母にもう一度会いたい！と、心から思いました。そうは思いながらもクスリの欲求は止まらず、頻繁にシャブの効いている夢は見るし処方薬もいつまで経っても辞めることが出来ず、逆に処方薬が増す一方で「何かオレ、全然変わってないじゃん……」と思う日々が流れてしまっている。こんなじゃオレがクスリを断つまでに母親に会うのは無理かもと自己嫌悪になる毎日が続いています。それでもオレは諦めず「取り敢えず今は、違法薬物は止まっている。」仲間や施設長やプログラムのおかげで何とかやっていけて

る。問題は処方薬だなあと思いながら処方薬を切ってみたり、戻してみたりの繰り返して毎日処方薬と戦っている今日この頃です。どうしても一定の処方薬が切れない、4-5日と経ってみると、どうしようもない精神疾患が出て来て、これ覚醒剤や他の違法薬物切のよりも難しいんじゃないかと感じてしまいます。だったら処方だけは一生飲み続けていくしかないのかなあ？と考えてはいるんだけどそのクスリもいずれ販売中止になると聞いてガーン！オレこの先どうなるんだろう？と不安感を抱えながら今を生きています。せめてそのクスリに成分が近いクスリを出して貰うのかスーパークリーンを目指してもがき苦しむのかどっちか？って所です。そう考えていくと、もうパッパラパーになっちゃって目先の事にも集中出来ず仲間との会話のやり取りや何事にも楽しめず、一種の鬱状態に入ってしまいます。もう自分なんてどうなってもいいやとか、これならいっその事自殺でもした方がよっぽど楽になれるのでは？など色んなマイナス思考が働いてしまっていて、めんどくせーなあでも死ぬのは怖いしなあなど、本当に参ってしまいます。これならいっその事、覚醒剤や違法薬物にまた手を出して過去の自分に戻った方がよっぽど楽なのでは？と考えてしまいます。しかし、オレは諦めずまだ死にたくねーよ！と強い心を取り戻して再度人生を諦めず、生きてる限り希望を失わず、シラフの自分を取り戻せる事を自分や仲間を信じてみて、しぶとく生きて必ず社会復帰して、いい奥さんを貰いクスリを絶ちおふくろに会っていけることを、挑んで行きたいと思っています！

プログラム紹介

3StagesProgram

栃木ダルクのメインプログラムです。AAやNAなど、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段階にわけて各自が取り組みます。自分は「どうすれば良い変化ができるか」また、「現段階で実行可能な方法」と「維持するにはどうしたら良いか」など、テキストブックを使いながら各センター長がファシリテートします。また、他者とのコミュニケーションはどのようにするかなど、社会の中で実践し続けていくには何が必要なのかを知る目的としています。



ピア・カウンセリング

毎日1時間半行うグループミーティングです。これは全国ダルク共通のプログラムでもあり、自助グループのNAミーティングを手本として、言いつ放し、聴きっぱなしのルールに則って行われています。テーマは過去の自分と薬の関連性（特に不利益を被った経験）について話すものであり、薬による負の強化を目的としています。



編集後記

3月に入り朝晩は冷え込みますが日中は大分過ごしやすくなってきましたが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
世の中はコロナや戦争で騒がしいですが、この春の日差しのように穏やかに日々過ごしていきたいと思う今日この頃です。

編集秋葉