

SSKO

Remission

2022/4/9
NO.227

目次

- P1 栃木DARC代表
「あとを継ぐもの」
- P2 3sc施設長
「共に生きる」
- P3 3scメンバーメッセージ
「～responsibility～」
- P4 PPメンバーメッセージ
「ANCHOR」
- P5 1stメンバーメッセージ
「今までの自分と
こらからの自分」
- 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
「今の自分」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「2年間を振り返り」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

春の日が続くと思えば、急に雪が降ったりと、三寒四温とはまさに今の季節を言うのでしょうか。体調管理の難しいこの季節いかがお過ごしでしょうか。

さて、新聞やネットニュースでご存知の方も多くおられると思いますが、2月の末にDARCの創業者であります近藤恒夫が永眠しました。2年ほど前からの闘病生活の後の事です。ご冥福をお祈りいたします。

近藤さんは85年にDARCを設立しました。DARCの創業というのは一般の会社の創業とは少し趣が違うと思います。私としてはいくつかの偉業を成していると考えています。

社会的にみると、当時薬物といえば犯罪でした。薬をやめるということは更生というなんともナンセンスな時代でした。そんな一般的な考えの中に薬物をやめられないのは病気であり、回復する場やプログラムがあれば回復するという衝撃的な受け入れられない活動を始めました。現代に通じる回復支援ということを考えるのではなく実践を始めました。

それまでの薬は気合いでやめろからプログラムを受けるということに変わったのです。日本の薬物依存症に対する考え方を変化するきっかけを作りました。もちろん依存症者やその家族に対しても大きな希望を与えたのです。

「あとを継ぐもの」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

私たちにも希望をもたらしています。近藤さんはこの業界を作ったのだと思います。そのことによって職を得て、当たり前の生活を手に入れることができています。

組織は大きくなればなるほど、特に創業者にカリスマ性があるとその大きな柱がなくなると求心力を失い、大きなダメージを伴うと思います。DARCは組織化しないというのも近藤さんの考えです。ダルクという存在は大きくなっているのに、そのような問題が起きる兆しは今の所ありません。これも近藤さんのなせる技です。

事業体が増えていけば必ずその事業体同士のパワーゲームが起きてきます。おそらく近藤さんのところにはこのような案件が多くきていたことと思います。そんな時に良く聞いていたのは「仲間だろ」という言葉です。この仲間というのはNA語です。「仲間なんだから互いに配慮して上手くやれるだろ」ということですね。それで互いに矛を取めるということはよくありました。その意志を受け継いで、私たちも今後活動できたらと思います。

まだまだ書き尽くせないほどのエピソードはありますが、今回はここで筆を置きたいと思います。

近藤さんどうか安らかにご永眠ください。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

4月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 4日 アクションフォーラム実行委員会
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 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
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 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
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 29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®

「共に生きる」

3sc施設長 大吉努

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！

暖かい日が増え過ごしやすい時期となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。僕は先日3回目のコロナワクチンを接種しましたが、この便りを書いている時点では体調等に異変もなく過ごせています。コロナについて自分にできることは多くありませんが、出来る事は続けていきたいと思っています。

さて、3scの令和3年度の利用状況について総括しておきたいと思います。3年度は5名の修了者を送り出すことができ、年間を通して常時14名ほどの方々が利用しておりました。年間を通して利用者のうち、概ね4割程が就労にでており、残りがCLINEで行なっている障害福祉サービス事業にあたる自立訓練を利用し、社会復帰の準備を行なっているという状況でした。コロナ禍においても一定のプログラム進行と利用者の循環を保つことができたと思います。次年度もプログラムの質を落とさず、修了者を送り出していきたいと考えています。

先述の障害福祉サービスについて少し触れたいと思います。近年、栃木ダルクに限らず地域で障害福祉サービス事業を行なっている民間企業は多くあります。障害福祉サービスは障害者総合支援法（以下：総合支援法）という法律に規定された制度です。総合支援法の目的を端的に表現すると、「障害のある人が地域生活を営むことができるよう地域生活事業やその他の支援を総合的に行うこと」となります。この目的には、「それが共生社会の形成に寄与するように」という考えが込められています。このサービスを取り入れることでプログラムの在り方も変化したと思っています。まず利用者に対し、多くの方々が関わるようになりました。3scのコンセプト

トは社会復帰であり、入寮中から多くの方々と関わることは、利用者の社会性の獲得にプラスだと思います。そして、福祉的就労など社会復帰における選択肢の幅も広がっています。また提供者側の視点では、事業所にも専門職等の配置基準があることから常勤・非常勤含め雇用も創出されます。地域の専門職の方々と利用者に関わることで、地域の依存症に対するスティグマの軽減や実際に関わることで支援者側の安心にも繋がり、回復にポジティブな地域が構築されていく上でも有益なため、地域での共生がサービス事業を通じて形成されています。

ダルクの活動は元々自助活動であり、「自分の回復に必要なことは自分でやる」というコンセプトがあります。例えば、相談ひとつとっても3scでは、自分で申し出られるかが一つの評価基準に組み込まれています。だから僕は、プログラムを提供する側として常に「やったほうが良いこと」、「やらないほうが良いこと」という選択肢の境界線に立って物事を捉えるよう意識しています。必要ないことを提供者側の都合で行うことは、回復の妨げになります。反対にやらなければいけないことをやらなければ、それも回復にとってマイナスです。このような考えを提供者側が共有し、連携することで元々のダルクの良さと新しいサービスの良さが相まってより良い回復環境が出来上がると思いますし、協働する中でそのような方向性を共有できていると個人的には感じています。



「2年間を振り返り」

依存症のシンパチ

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。



やっぴんねー!

2回目のニュースレターを書くことになりました依存症のシンパチです。

日に日に暖かくなり、全国的に桜の開花予想もでました、新型コロナウイルスの蔓延防止策も解除され、お花見も楽しめる様になりそうです。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私はこの時期になりますと毎年花粉症に悩まされております、目のかゆみ、頭の痛み、鼻水で毎日辛いので、早く春が過ぎないかなと思っています。さてタイトルにありますこの2年間を振り返ってみようと思います。

私が栃木に来て今でも一番苦勞しているのが人間関係です。私は境界性パーソナリティ障害と言う病気を抱えているので最初に絶望したのは対人間と関わっていく事でした。私の病気を簡単に説明すると人とのコミュニケーションや距離感に問題や障害があるのでこれから全く知らない人と24時間365日生活していかなければならない事は絶望でした、一緒に部屋で誰かの目線があるだけ気になり落ち着かなく眠る事出来ませんでした。今でも苦勞しています。私はもう少し病人にあったシステムや暮らしの配慮は必要だと思います。最初の1年は施設の暮らしに慣れる事に必死でした、決められたルール、規則に従って生活する事、朝起きて決められた時間に食事を取り、決められた時間までに処方飲む、色々な事にルールや規則がありそれに沿って生活していく事に不満や怒りがあり最初の一年間はよく那須の施設長、スタッフ、メンバーとよくぶつかりました。朝起きるのが苦手によく寝坊をしては怒られ、処方の時間に飲みに行くのを忘れては注意され何もかもが煩わしかったです。特に処方はそのまでの生活では自分で管理して飲んでいたのでなんで自分の薬を管理されちょっと飲みに行くのを忘れただけでなんでこんなにうるさいんだ！自分で管理出来るんだから余計なことまでするな！と思っていました。確かに施設のなかには処方依存で問題のある仲間もいたけれど自分は処方には問題ないし関係ないのになんでだ？と思ってました。なにか気に食わないことや疑問な事は施設長に質問したり、ぶついたり、どうにもならな

いことにイライラし感情のままに怒りをぶつけてよく仲間ともケンカになりました、最初の1年は自分の感情と向き合う1年だったと思います。2年目になると自分の事意外にメンバーの事を考えられるようになった1年だったと思います。施設生活も1年を過ぎ役割もサポートからリーダーと上がるにつれ今の自分に出来る事は何か？と思うようになりました自分がメンバーの時に感じた事、思った事を自分の出来る範囲で変えていこうと。

施設長に意見をだし変えられる所は変えたりしましたし、自分だけではなく仲間の事を少しは考えられるようにはなったとは思いますが自分が思ったようにはいかなかった事も多かったです、思ったように気持ちが伝わらずに反感をかったりしましたし、今でもやはり人間関係めんどくさいなと思います。

今は野木の施設に居ますが野木の施設も今回で三度目になります、一度目は鬱の状態が酷くなり来て一週間で退寮しました。二度目は人間関係で嫌になり二ヶ月で脱走しました。

今も毎日悩んだり、苦しんだりしています、生活に対しての悩みだったり、人間関係の悩みだったり絶えずありますが、不思議と薬物に対する不安や悩みはありません、この生活を始めた頃は薬物を使いたい毎日逃げ出す事を考えていました、でも今は全く使いたくないと思わないのです、これがクリーンを一日一日積み上げてきた結果なのか？施設に入り規則正しい生活をしているからなのか？または仲間の目があるからなのか？どれにせよ確かに今の僕は薬物は止まっています。



「～responsibility～」

依存症のトモ

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。

今年も俺が最も苦手とする季節がやってきました。花粉症歴29年、覚せい剤は止まっても目の痒みとクシャミが止まりません。コロナ禍なのでクシャミも人前では気を使い、精神的にも疲れる毎日ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今回で4回目のNLを書かせて頂く事になりました覚せい剤依存症のともです。

さて、去年の12月13日に野木2SCから宇都宮3SCにステップアップ移動して来たのですが、やっとこちらの生活にも慣れて来て、落ち着いて生活する事が出来ています。3SCの生活は他施設と比べて自由が多く、1人で食事に行ったり、買い物に行ったり出来ますがその反面、責任が伴って来ます。自分の行動に責任を持ちながら生活するなんて、社会では余り意識していなかった事なので色々な気付きが有り、良い刺激になっています。

俺の改善すべき性格上の欠点は自分に甘く、自己中心的な所なのですが、恥ずかしい話で施設に入るまで気付きませんでした。自分のやりたい様に、好きな様に、従わない奴は力でねじ伏せて、まるでジャイアンですよ。この性格が覚せい剤を止められない原因だと今は考えています。「バレなければ良いだろう」「捕まらなければ良いだろう」ではなく、「バレたらどうなる？」「捕まったらどうなる？」「誰が悲しむ？」と後の事を考え、自分の事だけではなく、周りの事も考えて生きていくのが責任で有り、大人なのだと思います。弟に「兄貴が捕まると俺の家族にまで迷惑掛かるんだぞ！小学生の息子と娘が学校で虐められたらどうすんだ！」と言われた事が有り、この言葉の重みが今は理解出来ます。俺にも21歳になる娘が1人います。俺の娘にも迷惑が掛かっているかもしれない、父親が犯罪者なんて周囲に知られたらと思うと胸が痛くなります。特に覚せい剤に対する社

会からの印象は、自分が思っている以上に悪いものだと思います。娘に謝らなければならないし、埋め合わせもしなければならないと思っていますが、今の俺がすべきことは、施設で学び、回復していく事、成長していく事、それが責任だと考えます。昔の俺と何も変わらないままでは合わせる顔も有りませんし、またリラプスするでしょうから、まずは施設のプログラムを終了する事を最優先に考えるべきだと思って生活しています。ルールは守らない、法律は守らない、嫌な事はやらない、好きな事を好きな様にやって来た人間ですから、入寮当初は正直我慢の毎日でストレスが溜まって疲れていましたが、今はストレスを感じる事が少なくなって来ました。自分の自己中心性に気付き、自分と向き合う事で更に気付きがあったからだと思います。些細な事でイライラしてストレスを感じていた頃はガキだったのだと思います。今ではいい思い出にも感じますが、まだまだですね。捉え方、考え方を変えていくと楽に生きられる事も分かりました。苦手な事、嫌な事、新しい事から逃げずに乗り越える努力をする事でしか成長は出来ないと思います。これからも色々経験していく事で沢山失敗もするでしょうが、失敗から学び、成長していく事で回復も伴ってくるのではないかと考えます。そしてリスクアセスメントスキルを上げていけたらと思います。最後まで御精読頂きありがとうございました。



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。

9年前、アディクションに先の展望や希望など打ちのめされ、ポロボロになり初めて母に自分の何かがおかしい、薬が止められないと話した。毎日の様に家族から小言を言われ、心折しようとも言われ、もう嘘をつき自分を偽り続ける事に疲れたのかもしれない。精神病院へ入院し川崎DARCへ繋がるのである。入寮ではなく、施設の近くにアパートを借り歩いて通所していた。通所3日目ミーティング中にトイレでハーブを使い、利用出来なくなった。それから毎日使い続け、栃木DARC那須TCへ施設移動した。4時間前までは、コンクリートロードだったのに高速を降りたら周りは田んぼや畑でカントリーロードに変わっていて、不安だったのを覚えている。那須には1年2ヶ月いて、那珂川CF→野木2SC→那珂川CFに戻り、今に至っています。那珂川CFのプログラムは、農作業が主になっていて一年を通して茄子、米、春菊をメインに作っています。他にもその時期に合わせて色々作っていて、今施設の周りには春菊、ジャガイモ、にんにく、玉ねぎを作っています。ただ苗を植えて水をやればいいのかという訳でもないんです。ちゃんと手入れをしないと、それなりの物を作れないんですよ。最初の頃はそういう心構えも無かったし、やる気もなかった。ただ時間まで言われた事をやればいいのかと思っていた。作業しながら思う事は、腕時計を見ながら休憩の事ばかり考えながら作業していました。当時ミーティングルームに「思い入れが無くても作業は出来る、思い入れがあれば作業は楽しい」と張り紙がしてありましたが、当時の自分は前者でした。いつのまにか、時間が経つにつれ農作業が楽しくなり（特に草刈り）なぜか分からないけど好きになってます。プログラム外だけど、毎年変わった唐辛子の苗を買ってきては植えて育ててます。どうせやるなら自分なりに楽しくやる、今はそう思っています。これから稲の準備、

「今の自分」

薬物依存のケケンタ

備、茄子を植える準備など、やる事は沢山あるんですよ。去年は初めて小茄子を作り、収穫する規格や手入れの仕方など違うので戸惑った部分もあったので、今年は去年よりも出荷する数を増やしたり、良い物を作りたいですね。こう思えるようになったのは、何ででしょう。思い入れが出来たからでしょうね。先を見ては、那珂川で修了したい。でも川崎DARCに戻り、就労して修了したい。最近までこの2択が自分の中にありました。施設長に後押しをしてもらい、今の気持ちは那珂川で修了しようと思っています。でもどうしよう、何をすればいいのか？施設長には、けけんたは週の初めに贅沢するからお金が残らないんだよ、小遣い帳付けてお金の管理をしてみたらと、提案して頂きました。自分の金銭管理の問題は、今までずっと棚上げしていたので、内心はマジか！と思いましたが、今と同じままでは、今と同じで、現状は変わらないと思ったので、提案を受け入れて小遣い帳を、今付けています。買い物をしてはレシートを持ち帰りノートに張って帳簿を付ける、たまに今までの癖でレシートを捨てそうになったりします。帳簿を付けてみると、あれ、これは買い過ぎじゃないとか、これは無駄遣いだ！と、買い物に気をつける様になりました。変えられるところは、少しずつ変えていければいいと思っています。

最後まで読んで下さって有難う御座います。

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、社会の有用な一員となる準備をしてもらいます。

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。

3月にステップアップした仲間

1sc

- ・マックス ハマハマ メンバー～サポートへ
- ・タケ リーダー～チーフへ

2sc

- ・ミッチャン Stage 1～Stage 2へ

3sc

- ・ノブ Stage 2～Stage 3へ

CF

- ・クロ Stage 1～Stage 2へ

PP

- ・該当者なし



3月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 匿名者2名

(献品) 匿名者6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 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) 15名 2sc(回復) 7名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 10名 PP(女性) 14名計61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。



「ANCHOR」

依存症のハル

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。

来月4月で3年半を迎えるハルです。去年7月15日母の誕生日に家族再構築が始まりました。両親と会い安心しました。色々話しをした中で、私がこちらに残り自分の基盤を作ってから地元へ戻ると話した時は驚いていました。私も最初は戻りたいとずっと思っていて、一応それも伝えたところ、母もそれではね・・・とこちらで自分でやってみた方がいいんじゃないと私に伝えた時、私の中でも地元に戻る怖さがありました。薬物を使う奴は自分の周りに1人もいません。ただ自分が逃げる場所があるから、そこへ行けば、考えずにはじけて音楽だけ楽しんで本当に考えなくてはならない事まで考えずに流してしまう。だから、本当の自分の気持ちや失敗事を軽くけちらしたから、今、苦勞してます(笑)。もっと怖いのが両親に甘えてしまう所。恥かしながら私は離れて1人でやないと分からない人です。そんな考えもあって地元へは帰らない、いや違うな。戻れない。今の自分では戻れないのが正解です。自信ありありの自分がそれだけは怖く自信がない。前の自分に戻る事など1秒のできるから。その昔の自分に戻ってしまう可能性が少なくても、危険な橋は渡りたくないです。私は家族に対して安心させたいと言う気持ちがある中、両親との会話で「安心させてほしい」と産まれて初めて最後の願いを聞きました。これは何がなんでも昔のめんどくさい自分に戻る事はごめんだね。でもこの気持ちがあるから諦めないのかも。ここの施設でもたくさん支えや自分の強さに変わる事はたくさんもらってます。去年の年末も自分でもあかんかとやばい時に、仲間から「退くなよ」って。その一言が大きく、前へ向かせてもらいました。だから今でも失敗をした

としても落ち込んでも落ちたりしない。ぐずつく自分が大きくなったらめんどくさいし、そこにエネルギー使いたくない。以前に私も人間なんで落ち込んだ時があつて仲間に「そこまで気にしていたら何も言えなくなるよ」とそれを伝えてもらった時は感謝でした。後で確かにと考える自分がいて、自分に伝えてくれるのに失礼だよな。伝えてくれる人がいなくなったら失敗も分からないし、また自分の一方通行の正当化の自分しかいなくて昔の自分に戻ってしまう。それも怖いぞ。だから、いつもポジティブだねと言われてるけど、注意されてへこむけど、伝えてもらえてるうちが華だ。そこを気を付けていかないと後で苦勞するのは自分だよ。それがイヤなら変えていこうっていつも思うようにした。だってハルの事が憎くて言ってる人いないからね。幸せな奴だと思える人もいるかもしれない。それがハルだからいいのです。仲間達は頑固な自分を変えてくれたのです。すごいですよ。私は偉大な力や神とかは自分を支え自分を変えてくれる人達だと思います。何をやっても変える事の出来なかった自分が180度変わってなくても変えていく気持ちが200ある方がいい！次は修復です。コロナの関係で今は減っていくのを待っています。安全に慎重に玄関でバタバタしてますよ(笑)でもこれからの方が大きな壁がきます。でも、もう諦めたりしませんよ。それがハルですから！



「今までの自分とこれからの自分」

依存症のケーヤン

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。



こんにちは依存症のケーヤンです。移りゆく季節の真っ只中、私は思い出す。真夏の八月二十五日入寮から早十七ヶ月を迎え、回復への一途を辿りました。入退院を繰り返し、死の一步手前を経験しました。自営業の私は建築鉄骨製造のプロで、Hグレードの会社で十二年の経歴を持ち、基礎を学びました。マスターして自家の同業へ戻り自分の力量を発揮し続け十四年間掛け大手の仕事を受注するまでの実績を積み上げて来ました。父と兄と従業員二人の5人体制で何無く軌道に乗り安定した状況を造り上げました。が、私は本宅の運送業の手伝いにも追われ、本業との二重持ちとなり、深夜から夕方迄の仕事となり、時間、曜日、日付が混濁し、気力と体力の限界まで辿り着き、鬱状態に陥り、思考が定まらずに不眠、不調、前向きな思考が全くできなくなってしまい逃げ道だけを探すようになってしまった。元々普通にビール程度飲んでいましたが、度数の高い物へと変わりつつあり、減ればコンビニへ歩いて買いの繰り返しで、自室に引き籠もり、音に敏感になり足音でさえ恐ろしくなり、呼び声でさえ体が反応し大変な思いをし、茶の間で飲んで吐血して、家族がを見つけ、心肺停止状態の私を救ってくれた父、救命センターに電話しながらの心臓マッサージ、「死ぬな〜！！涙涙！！」母も一緒に叫んでいたそうです。目が覚めたのは済生会病院。輸血で一命を取り止めたそうです。原因は、食道静脈瘤破裂でした。自分が生み出した人生最大の危機的状況。もしも発見が遅れていたら完全に死に至っていた。偶然発見されていなかったらと思うと私の中では、まだ死ぬ時ではないという不思議な力が働いたのではないかと思う。今は助け

てくれた父に感謝しています。これから私は人生観を改め直す必要があると痛感しました。ダルクという施設に入寮してからの私は、自分がどれほど未熟であったかを回復というものがどういった事なのかをよく考えていこうと思います。入寮時に迎えてくれた皆さんの元気に溢れた笑顔を見たときの感動は忘れません。私はかしまった雰囲気、なかなか仲間に溶け込むことが出来ずに右往左往して、アノニマスネームは？と聞かれて、少し動揺しましたが、最初の印象が大切だと紳士的に振り舞いましたが、良かったかどうかは分かりません。NAの意味が分かるにつれ、アディクションへの無力さを痛感させられた。ダルクミーティングのテーマは毎回変わるが、愛なる神のハイパーパワーを信じ、自分の能力の限界を超えた力が与えてくれる物とは何かを考え、身と心をゆだねて生きて行く事を決心すると共にアディクションに打ち勝つ力を頂いたことに心から感謝し生まれ変わった私がこれからすべき事とは何かを見つけ出し、初心を忘れずに社会貢献をしていく覚悟で生き続け様と決意します。私はダルク生活で学び得た物を生かして生きてきます。仲間という考えでは無く家族の一員として施設生活を送れた事、私は価値のある人間である事を意識し、救われた命を大切に続ける事が絶対使命と考え、家族と共に生きていきます。私の人生は、連綿を続ける時代の流れの一時に過ぎないかもしれない、回復の心を会得した私達はアディクションには負けたりはしない。必ずだ。生きよケーヤンそして、新しい生き方を見つけ人生を大切にしよう。

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ュ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、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、仕事をする事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

桜がの満開の知らせが各所から届いてきて施設近くの神社の桜も満開に咲き誇っています。世の中コロナだったり戦争だったりで暗いニュースばかりですが、春の日差しの暖かさと桜の美しさにパワーをもらって乗り越えていきましょう。

そして最後に、近藤恒夫さんDARCを作ってくれてありがとうございます。どうか安らかにご永眠ください。

編集秋葉