

SSKO

# Remission

2022/10/6  
NO.233

栃木DARC News Letter

## 目次

- P1 栃木DARC代表  
「ゲイトウエイ  
ドラッグの変化」
- P2 2sc施設長  
「現状報告」
- P3 3scメンバーメッセージ  
「変化」
- P4 PPメンバーメッセージ  
「自分と向き合う」
- P5 1stメンバーメッセージ  
「私の経歴と夢」
- P6 プログラム風景と紹介  
編集後記
- P7 9月のステップアップ  
9月の献金、献品  
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ  
「自立に向けて」
- P9 2ndメンバーメッセージ  
「今の気持ち」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

## 「ゲイトウエイドラッグの変化」

特定非営利活動法人 栃木DARC  
代表理事 栗坪千明

ますます秋めいてまいりました。日中は気温が高いですが、湿度は低く過ごしやすくなってきました。しかしながら朝晩は急な冷え込みで体調管理が大変ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて9/27付のネット記事で近頃の薬物事情で10代の市販薬依存が増加しているという記事がありました。全国の精神科医療施設で治療中の主な使用薬物の割合が2020年では5割を超えているということです。2014年の調査では0だったので、大きな変化です。処方薬も含めると7割を超えます。ダルクに相談に来られる方の内容も市販薬や処方薬の人が増えてきているなど感じていたので、なるほどという感じです。覚せい剤や大麻などの違法薬物は2割を切っているの、ゲイトウエイドラッグとして役割は完全に市販薬、処方薬が独占してきつつあるということです。シンナーがゲイトウエイドラッグとしての主役であったことなど、また6～7年前の危険ドラッグの勢いも遠い昔のようです。

ただし、シンナーや危険ドラッグは薬剤ではありませんので脳へのダメージが計り知れないものがありました。市販薬や処方薬はもともと治療に使うものですから、用法用量を守って服用する分には毒にはなりません。過剰摂取によって酩酊したり興奮したりするのです。つまり使い方の問題

です。必要としている人がいる限り、違法薬物のように撲滅すべきものではないということです。ここに予防の難しさがあります。

人に依存させるために頑張っている人がいるわけではありませんが、手を替え品を替え、巧妙に依存症は変化していきますね。

その記事には高校3年生の女性のことが書いてあります。使い始めた要因として、進路に関しての親との対立があり、SNSでの市販薬の過剰摂取経験者のふわふわして気持ち良いという情報、二つの要因が重なって少量から初めて徐々に量が増えていく過程と薬の種類もSNSからの情報でどんどん変化していった。ということが掲載されていた。内容はこの業界ではさほど珍しいものではありませんが、薬物も情報の入手先もどちらも違法なものではなく、むしろ現代社会では必要なものだということなのだと思います。

一次予防では防ぎきれない問題であり、早期発見早期治療の2時予防の強化が望まれているということです。この2時予防の整備がまだまだ日本では進んでいないのも事実です。



DARCをよろしくね～。

## 今月活動予定

9月

- 2日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 3日 ダックスとちぎ家族会講演 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 5日 ガイドポスト 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
- 12日 東京保護観察所プログラム
- 15日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県庁
- 16日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20日 再乱用防止教育事業県南
- 22日 宇都宮保護観察所プログラム 那須塩原市立高林中学校講演
- 28日 喜連川少年院プログラム
- 30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 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



栃木 DARC®

## 「現状報告」

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！

暑かった夏も終わり日中もまだ気温が上がる日がありますが概ね過ごしやすく夜になると肌寒く秋のおとづれを感じている今日この頃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。

気づけは早いもので今年もあと残すところ3ヶ月となり時の流れの速さを普段は感じませんがこうやってニュースレターに書く事によって感じる事ができます。

思い返すとダルクに入寮した頃が遠い昔のようで最近では薬を使っていた前後の記憶も薄れ時々ミーティングやプログラムで話していないと思ひ出せなくなっていると思ひます。ただ薬の良い部分だけは記憶に残っているようで薬物依存症の怖さを自身で感じています。そう言う意味では毎日自分を点検したりプログラムに出て自分の体験を話すことは仲間にとっても必要だし自分自身にもいつまでも必要なんだと感じています。

さてここからはダルク職員としての話しとして私が担当している2ndStageCenterの現状を報告させていただきます。と思ひます。

現在2ndStageCenterは9名の仲間が各々のステージに沿ってプログラムを受けています。問題に

なっている薬物の内訳は覚せい剤が6名、アルコールが2名、その他が1名になっています。通常であれば薬とアルコールが半々くらいなんです。現在は薬が多くなっています。年齢については20代1名、30代2名、40代2名、50代1名、60代3名になっていて様々な年代が揃っています。StageについてはStage1が1名、Stage2が6名、Stage3が2名で全てのStageがいて各々のプログラムを受けています。現在就労段階に入っているメンバーや修了間近のメンバーがいたり各々が自身のプログラムを進めています。

その他に2ndStageCenterをグループホームにするために施設を工事していましたが9月に完成して住めるようになりました。事情がありグループホームとしての運用はまだできてませんが問題が解決して早く運用できるようになれば良いと思ひています。

今年もあと残すところわずかですが皆様におかれましてはお身体ご自愛くださいませ。



## 「今の気持ち」

### 依存症のシュン

## 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!

覚醒剤依存症のシュンです。私が覚醒剤を最初に始めたのが17才の時でした。なぜ始めたのが両親と関係が上手に関係を保つことができない事でした。お袋とは常に対人関係を厳しく注意され近所の目ばかり考えるお袋でした。おやじには身だしなみやお袋と同じく対人関係、バカ息子やお前のせいで離婚をする、近所からは地元で有名なバカ息子だとおやじやお袋はそのように思われているから更生しろと何度もゆわれてきました。17才の時におやじと大げんかして家を飛び出しました。その時に地元の先輩の家に住むことになりました。ただその先輩はかたぎではなくヤクザでした。最初はヤクザだから家に住むのが抵抗感があり少し怖いイメージがありました。その先輩の家に住み初日に先輩と先輩と関係のある人がいて先輩は覚醒剤を炙り吸っていました。先輩と関係のある二人は覚醒剤を注射器で血管に入れてました。その二人の人には注射器を使えば物凄く気持ちいい快樂も物凄くあじわえるといわれました。ただ私は血管に注射をするのは断りました。なぜなら注射をするのが昔から嫌いでした。その時に考えたのが先輩たちといれば覚せい剤中毒になる私はそうゆう風に考えていました。家を飛び出し両親と離れ本当にその決断が正しかったのか今の私が正しいのかこのまま人生を歩んでいいのか真剣に考えは始めました。体もボロボロになり覚せい剤中毒でした。その時に先輩が覚せい剤で逮捕されて今までお世話になり次は私が覚せい剤で逮捕されるかもしれないと恐怖で心がいっぱいになりました。ただ両親にはバレたくない心配おかけたくないまたバカ息子が私たちに迷惑をかける近所ではすぐに話が広がり地元ではまた一段と評判が悪くなると思えば逮捕だけされたくないと思えました。心の中では先輩が逮捕

されてこれからは覚せい剤をしないと意思しました。お世話になったけど今ならまだ間に合う今までの関係から抜けられると思えばほっとしました。ただ日が経つにつれ覚せい剤の欲求がはいり今までたくさん寝ないでしてきたからその影響で欲求がきているだけでそのうちにおさまるだろうと軽く考えていました。だがしかし欲求がおさまるのがなかなかおさまらなくなり苦し戦いをしてきました。そんなある日覚せい剤を使っている際に警察から職務質問され覚せい剤の使用で逮捕され初めて刑務所に行きました。私はまだ21歳で長野県にある松本刑務所に行きました。刑務所のしきたりがありものすごく大変でした。社会ではすることの無い何度も同じ受刑者と喧嘩をしていました。もちろん仮釈放を貰うつもりもなく、全部で工場が7工場あり何度も同じ工場に行きました。仲が悪い人がいて工場に1日だけで喧嘩で懲罰を受ける繰り返し全受刑者も舐められたくないメンツばかりの人でした。刑務所から出所してまた欲求に耐えられなくなり覚せい剤を使いまた刑務所に行き今度は福島刑務所に行きその時に考えたのは覚せい剤を絶対にしない、今まで沢山の人の心配を掛けてしまい最後まで信用や身近なお世話をしてもらい心から感謝をしています。今は会おう人すべてが私の回復に繋がっているように思います。今まで出会えた人これから出会える人も感謝できますように。



## 「変化」

### 依存症のえびちゃん

#### 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。

こんにちは、薬物依存のえびちゃんです。クリーンタイムは4年と半分が過ぎました。げんざい37歳、男、本命は覚醒剤です。ニューズレターも何度書いたか覚えていないくらいになりました。今は就労に入り、働き始めて3ヶ月程たち、順調に行けば来年には卒業出来るかもしれないというところです。

そんな今の自分ですが、もともとは働く気がなかったのと、嘘をつくことが苦手なので、ついこの間まで素直に「働きたくないの、生活保護で何もしないで卒業を希望します」と言っていたのですが、その条件での卒業は難しいとの事でした。自分の中では何でダメなのだろうか？とっていました。

今までは社会で働いたり、恋愛したり、友達付き合いだったり、様々な人間関係の中でストレスが溜まって、パチンコに行ったり、薬に手を出したり、余計な事ばかりしていたので、薬を使わない代わりに働かない、これでいいのだ。と、自己完結していたのですが、どうも、薬を使わないでいる事だけが回復じゃないのかと、今は何と無く思える様になって来ました。そんな自分の変化のきっかけに繋がって来たことは、何と言っても施設生活で起きた様々な出来事でしょう。

その中でも特に嫌いだった仲間や、苦手だった仲間、前居たところの施設長や、今の施設長は、特に自分の変化というか、色々気づくのに欠かせない人たちなのかと思います。あと施設の仲間とプログラムとN A。嫌いな相手にこそ感謝と世間ではよく言われていますが、多分そこに自分の本当の問題が隠れているのかなって、今は何と無く思います。そこに

気づくのにかなり時間が掛かったのと、いまだにまだ問題が解決された訳じゃなくて、まだ腑に落ちてはいないところはあるのだけれど、そこをクリア出来るのと何と無く自分の中の変化に気付けるのと、何より苦しかった事が苦しく無くなって来る感じがします。

以前居たところの施設長はパワフルな方で、とにかく一人一人と真剣に向き合ってくれて、様々な問題を抱えている仲間達をまとめて行くのには、言葉がきつく感じてしまう事もあり、ぶつかったりした事なんかもあったりしましたが、それがなければ何かあったら直ぐに逃げ出してしまふ自分の問題と向き合う事が未だに出来ていなかったと思うと、今ではとても感謝しております。

現在の施設長は薬中には欠かせない人だと思えます。地頭がいいので、たまに難しい言葉が出てきて、何を言っているのかわからない時とかあったりするけれど、自分のような頭の出来があまり良くない人間にも分かりやすくプログラムの内容を説明してくれるので、そこで今までの自分に気付いて腑に落ちたところが多々あります。すこし前の自分は、自分一人で回復して来たのだとっていました。というか自分の事しか考えていませんでした。薬物に手を出してから始まったと思っていた自分の問題はその前から沢山あって、多分薬使わなくても違う形でどうにもならない状況になっていたと思います。

これからは自分を含めた全体の福利を考えて、これから起こる様々な出来事にビビらず取り組んでいけたらと思います。



## 「自立に向けて」

### 薬物依存症のジン

### 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。

夏の猛暑から少しずつ肌寒くなってきて、朝起きるのも楽になってきました。秋の紅葉もこれからの季節になってきました。皆さんはどうお過ごしですか？

9月の上旬から宇都宮3 stage centerに生活訓練を受けに行かせて貰いに行くことになり、二週間が過ぎました。タイムスケジュールに慣れない中のプログラムを送る日々です。今までは那珂川CFで農作業を主でやってきましたが、改めてテキスト等を使ってのプログラムは新鮮です。久しぶりに行うDARCミーティングは先行く仲間の今日だけに沿った話を聞くことや自分のテーマに沿った棚卸など、初期施設ぶりに行うプログラムだったり日々の生活の中になかったプログラムはやればやるほど楽しさで一杯です。

少し、これまでの話をしていきます。那珂川の施設にやって来たのは那須で一年九か月過ぎてからです。今現在は那珂川に来て一年十か月が経ちました。施設に入寮して三年七か月が過ぎました。

最近の出来事ですと、初めの方で言った宇都宮の施設に通所し始めたことや精神科病院に年初めに入院をしたことです。

今回自立というテーマで、入院をするきっかけになったのは処方です。これは施設に繋がる前からの僕自身の問題点でもあります。今まで僕は過去四回の精神科病院に入院をしています。いつも決まって処方です。服薬を勝手に辞めてしまうことです。精神病が悪化してくると服薬をしなくなってしまう。その為、幻聴や幻覚が酷くなり最終的には仕事にも行かなくなってしまう。そこに依存症の大麻を使用して最後は入院をします。これが過去の入院歴です。

今回施設に入寮して処方薬を管理してもらい服薬を続けてきたのですが、那須の施設でチーフという役割についてから処方を自己管理になり、最初の内は服薬をしていました。ですが、気がつくと服薬を勝手に辞めてしまいました。そのまま那珂川の施設に移動し、いつからかは覚えていませんが服薬をしていないことが分かる六か月ほど前からは一錠も薬を飲んでいませんでした。病院に行き、医師と相談をして二ヶ月間は薬をすべて切りましたが、年が変わる頃には病状が悪化し入院をしました。

今現在は注射で薬の投与と少量の服薬を続けています。入院をきっかけに処方の問題は懲り懲りして服薬はきちんとするつもりです。長々と入院の話をしたのですが、これから自立をしていくのには物凄く係ることだと思い、正直に書きました。

今僕は施設で生活していますが、この先は自立をしていきます。そのために薬物を必要としない為のプログラムや欲求が入った時の対処の仕方など日々勉強をしています。自助グループに参加して仲間とミーティングをしたりと充実した毎日です。これまでの那珂川の施設生活は農作業を主でやってきました。色々な作物を栽培し収穫して時期が過ぎれば片づけてと約二年間やりました。今思うとあつという間の那珂川での施設生活で出来なかったことが沢山出来るようになったと思います。

最後になりますが、まだまだ自立には程遠いですがこれからのことをよく考え施設生活をしていきたいと思っています。最後までお付き合い頂き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。

## 9月にステップアップした仲間

### 1sc

- ・ゼキ サポート～リーダーへ
- ・アトム メンバー～サポートへ

### 2sc

- ・AG サポート～リーダーへ

### 3sc

- ・ミッチャン Stage 2～Stage 3へ

### CF

- ・コウヘイ ドウ ケイチャン メンバー～サポートへ

### PP

- ・該当者なし



## 9月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者10名

(献品) 匿名者13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) 16名 2sc(回復) 9名 3sc(社会復帰) 12名 CF(農業) 7名 PP(女性) 16名計60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

## 「自分と向き合う」

### 依存症のミサキ

### 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。その安心感が私達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、依存症のミサキです。2回目のニュースレターになります。もう入寮してから1年半も経ったのか…と思う半面、まだまだ道は長いと感じる事も多くある今日この頃です。

有り難いことに役割を与えてもらうことになったものの、自分の課題はクリアされていかず…更には居眠りで初めての現物になってから、1番多く現物になるメンバーになってしまいました。このままでは課題どころではない。そう思いつつも何も自分を変えることが出来ず、何度も何度も注意を受け、はずかしい思いもし、悪い状況を繰り返して…。私の悪いクセ、「孤独を求める」が出始めて、1人でがんばることが正解だと悩みを打ち明けられない時もありました。自分にはそんなこと出来ないと思いつめて、地元に戻る妄想を毎日している時期に入った事もあります。そんな時はいつも、「今だけはここでがんばろう」、「帰るのは後でまた考えてみよう」、「とりあえず今はやるべきことをやって、それからにしよう」と、「今日だけ」「今だけ」を大切にしてくられたかな、と思います。今も正直、逃げ出したいつらさやがんばれないこと、時がありますが、それでも「とにかく今日だけはがんばろう！」で乗り切ろうと思います。そして、そうやって積もった日々の上に、回復した自分が立てるのかなと思っています。

このニュースレターを書いている今日、NAのテーマで「過去と現在」を振り返りました。家族との今後や自分の自立について…様々な気持ちが私の中にあります。全てポジティブな意見だけでは語れず、かと言って暗い気持ちだけでは日々を送れない…。DARCはそういった、現実を見つめながらも自分を励まし続けなければいけな

い一面があると思います。弟の結婚式では…と語るのが私のお気に入りです。弟の結婚式に行くのは姉としての大きな夢だと思っていて、つらい時に考えてみたり、プログラムで今後ありえる祝い事として書き出してみたりしている事のひとつです。季節の変わり目で体調をくずしているメンバーも多い中、少しでも自分なりの明るさや希望を探すことは有意義だと感じています。私は根暗なので、こういったポジティブなことを意識的に行うことも回復のひとつですね。これからも努力していこうと思います。

ネガティブな面としてすごくイライラしやすいことが挙げられるのですが、様々なプログラムで学んだことを実践して対処している最中です。1度目のニュースレターを書いた時よりも変化した点としては、プログラム内の提案を出来るだけ取り入れようとしている所かな～と思っています。その為にもこれからも寝ないようにがんばらないといけませんね。がんばります。

今は与えられたことをこなそうと必死なだけで日々が終わっていますが、これからはもっと先のことを考えて自主的に行動したり、周囲を傷付けない生き方を身に付けられたらと思います。いつも応援してくれる家族の為にも、前を向いてがんばれる自分を増やしたいです。以上、ありがとうございました！



## 「私の経歴と夢」

アディクトのアトム

### 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。



私が覚醒剤と出会ったのは、29才時、当時私は結婚していて昔ホストのアルバイトをしていた時のお客さんから教えてもらいました。その時、妻は子供を身ごもっており、産婦人科に入院していて、暇な時間に丁度いいタイミングで電話がかかってきて僕に会いたいと言ってきたので会いに行くと、そこに注射器と覚醒剤がありました。僕は刺激を求めてそれを打ってもらいました。すると、世の中が明るくなり、こんないい物もって早く経験すれば良かったと思えずごく感動しました。それから、たまに使用するようになり、だんだんエスカレートし一日に一回、一日に4回となりました。注射器と覚醒剤が手放せなくなり、最初は気分良く使えていたのが段々使用すると勘ぐりや妄想が出てきて、気分良く使えなくなってきました。しかし、覚醒剤はやめられず、その後6年位使用しました、夫婦仲は、覚醒剤の後遺症で怒ることが増え、トラブルばかりである日、奥さんと喧嘩したら、子供に当たった事が許せずに蹴飛ばしてしまい離婚しました。全て覚醒剤を使用していたからだと思っています。そして一ヶ月位、実家に居て警察に捕まりました。その後、横浜ダルクに繋がり約3ヶ月で終了し、横浜に住み、一年位して覚醒剤の後遺症で相模湖病院に措置入院しました。そこに川崎ダルクがメッセージに来ていて、私は川崎ダルクに入寮し4年半で終了しました。それから、社会復帰し、5年位システムエンジニアの個人事業主として働き、NAの仲間とATOM株式会社を立ち上げました、うまく行かず、自己破産し、会社をたたみました。しばらくNAに通っていましたが、また覚醒剤後遺症で、大泉病院に措置入院し10年位生活保護で暮ら

していて、クリーンが14年になった時、急に覚醒剤の欲求が入り、リラプスしました。リラプスしてからは、また毎日のように覚醒剤を使用し、3年後の53歳の時。2度目の逮捕、執行猶予で出て、また使用し、1年後の54歳の時、3度目の逮捕となりました。そして喜連川社会復帰促進センターに2年11ヶ月務め、令和4年7月27日に栃木ダルクに入寮しました。ここでの生活は刑務所と比べるととても居心地が良く、毎日、とても楽しく、プログラムも充実していて、出所してすぐに海に行ったり、川遊びをしたり、ゴルフをしたり温泉に行ったりとても楽しく過ごしています。一日600円の生活費はちょっと厳しいけど、みんなが同じなので納得し、今では少し貯金もできるようになりました。仲間もとても良くしてくれています。

私は、リラプスしてみて、仲間の大切さがよくわかりました、そして、孤独になる事がリラプスした最大の原因だと思っています。その為私は、栃木ダルクでステップアップして、早く終了し、現在83歳の母のいる埼玉県の実感の近くに、新しいダルクを作り、一生ダルクの中で、仲間と暮らして行きたいと思っています。母は5年後に会ってくれると言っているのです、それまでにダルクの色々なことを学んで、自分のダルクを作ることが夢です。

# 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

今年も振り返ると色々な事がありました。コロナの問題も去ることながら、ウクライナ問題、元首相の暗殺などがありニュースもそれ一色でした。

日々の生活を大事に何か起きても対応できるように備えておきたいと思う今日この頃です。

編集秋葉