

SSKO

Remission

2022/2/3
NO.237

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「ハイからローへ」
- P2 3sc施設長
「継続と成長」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「心機一転」
- P4 PPメンバーメッセージ
「私の思い」
- P5 1stメンバーメッセージ
「回復と成長」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 1月のステップアップ
1月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「ダルク生活と
将来の夢」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「日々・・・
変わってゆく自分」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「ハイからローへ」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

冬本番となり寒さも増して来ました。連日大雪で生活に支障をきたしていると言う報道を目にします。雪の多い地方の方は大変だなとつくづく感じます。

さて今回は依存症すべてに関連する脳内物質について少し勉強しましたので、そのご紹介をいたします。特に関連するのはドーパミンという物質（ホルモン）です。

良く英語圏の依存者は使っていた頃のことを「ハイになっていた」とよく言います。このハイに関することを書きたいと思います。

ドーパミン（やる気ホルモン）とは哺乳類が進化の過程で獲得したものです。特に生存に関することや労働に関連している報酬系に分類されます。例えば美味しそうな獲物や草を見つけたときに分泌されます。人間が自分より大きな獲物のマンモスを狩ることが出来たのもこのドーパミンによってやる気を得たからです。

このように生存のために進化の過程で身につけたものをロードーパミン活動（長期報酬）と言います。これは人間になくてはならないものです。むしろこれがあつたからこそ淘汰されずに生き残ったと言えます。そしてこのロードーパミン活動は、その行動を終えると抑制されるという特徴を持っています。自然に出てくるものなので限界があるということです。

そして依存症に関係しているのはハイドーパミン活動（短期報酬）です。これは人間が文化的な生活をするようになってから経験したもので、歴史は浅く人間以外の動物は自分たちでは経験できません。人間だけが薬物やアル

コールによって強制的に分泌させることができるのです。進化の過程で獲得したものではないので太刀打ちすることができずに、抑制ができないのが特徴です。

このほかの代表的な脳内物質としてはセロトニン（幸せホルモン）、メラトニン（睡眠ホルモン）、オキシトシン（愛情ホルモン）、アドレナリン、ノルアドレナリン（闘争ホルモン）、などがありますが、これらの物質にも限界があり、必要なくなれば抑制されます。

なぜこんなことを書いたかということ、私たちの提供しているプログラムもこれで説明できるからです。依存症になっている状態は抑制の効かないハイドーパミンを分泌することを追求め続けます。これをスローなロードーパミンで満足できるようにしていくということが回復です。ハイ（即効性）からロー（遅効性）に切り替えるということです。だから一定の時間は必要だということですね。でも元々持っているものの使い方を変えるということなので、良くならないことは確信できると言うことです。

時間的な個人差はあると思いますが、回復は必ずできると言うことです。



今月活動予定

2月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
- 2日 創立記念日
- 3日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 4日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 6日 アディクションフォーラム実行委員会
- 7日 塩谷保護区さくら支部講演
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 10日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 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 岡本台病院プログラム
- 16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
- 17日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18日 栃木DARC 20周年記念フォーラム
- 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
- 25日 近藤恒夫さん追悼ミサ お別れ会

発行所
郵便番号一五七一〇〇七二 東京都世田谷区祖師谷三十一―一七―一〇二号 定価1000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®

「継続と成長」

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。



朝晩の冷え込みが心身に堪える時期ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。最近では布団から出るのも一苦勞ですが、施設の中庭にある桜の木を見上げると、蕾が膨らみ始めており、着実な春の兆しも感じています。

さて、2023年となりました。本年も栃木DARCをよろしく申し上げます。昨今の新型コロナウイルスは回復支援の現場にも様々な影響をもたらしました。様々な制約や我慢の度に私自身も施設や利用者と共に試行錯誤してきた数年であったと思います。特に外出やイベントの機会が減っていたため、ニューズレターを書く材料がなく苦勞したこともありました。ポストコロナ時代のニューノーマルは、回復支援の在り方にも少なからず影響をもたらすことが予想されるため、変化についていけるよう精進したいと思います。

3scでは、1/30時点で15名の方々が日々プログラムに励んでおります。現在就労している数名のメンバー以外は、日中は生活訓練事業所にてプログラムに励んでいます。以前、ニューズレターでも書かせて頂いたことがあります。障害福祉サービス事業を行うと、施設内職員以外の方々もメンバーの支援に加わります。ダルクが障害福祉サービスを行うということは、仲間同士の助け合いを基軸としたピア・サポートだけでなく、専門スタッフによる支援という側面が付加されます。開設して3年が経過しましたが、多くの方々がメンバーに関わることは非常に有益だと実感しています。支援を行う現場にいます。連携や役割分担という言葉をよく耳にします。連携するから相互理解が進み、メンバーの理解者が地域に増え、結果として過ごしやすい地域となります。役割分担

は、支援する側の燃え尽き等を防ぎ、持続的な支援を展開することにつながります。個人としても様々な方々と一緒に仕事をする機会を与えて頂き、自身の社会性を見つめることや、依存症の捉え方を俯瞰して考えることが増えました。立場が違えば物事の捉え方は変わります。当たり前のことではありますが、自身に経験や自負があるものについては、違いに寛容になれなくなるものです。寛容になれない事が相互理解や連携の支障となることを、この数年で考えることができました。それは、ダルクが以前から仲間同士で行っている「間違いに寄り添う」という本質的なサポートの理念と共通のものだと思います。様々な人たちが1人の人に寄り添う形を作ることが大切であり、そのような環境づくりが多くの人の努力で着実に促進されていることを嘯み締めて、今後も継続していきたいと思っています。

2/18（土）には栃木DARC20周年記念フォーラム（場所：ライトキューブ宇都宮）を開催する予定となっております。詳細については、ホームページ等を参照頂けたらと思います。これまでの積み重ねや今後の在り方などを一緒に考える機会にできたらと考えております。引き続きどうぞよろしくお願い致します。



「日々・・・変わってゆく自分」

依存症のハラ

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。



今日は、まだまだ寒い日が続いてますが各施設の皆さん元気でお過ごしですか！今年最初のニュースレターを書かせて戴きます。野木の施設で生活して居る薬物依存のハラです。まだ幾日前に那珂川CFで餅搗きをし、新年を迎えたと思っていたらもう1月も終わろうとしている今日此の頃です。月日が経つのが凄く早く感じるのは自分だけでしょうか？

施設に入寮して早1年4カ月が経過します。今回ニュースレターを書くにあたりダルクに繋がる前と繋がってからの自分を書かせて戴きます。令和3年9月30日に施設に入寮させて戴き那須1stステージに6カ月、野木2ndステージで9カ月を迎え様として居ます。この1年4カ月間のダルクの生活の中で日々変わってゆく自分自身を発見することが出来ました。ダルクに繋がる以前には只ただ大好きな薬をどうやって手に入れ、どうやって薬を買う金を作ろうか！等と日々薬のことだけを考えた生活だった様に思います。何度かの拘禁生活を経験しても改める気持ちも無く同じ事の繰り返しでした。止めたい、止めたいと心の中では思っていたのですが、その気持ちを実行、行動に移さず体裁や綺麗ごとを並べていただけだった様に思います。でも今回は弁護士の計らい、勧めもありダルクに入寮する運びとなり、やっと自分の考えや気持ちが実り実行、行動に移すことが出来ました。

施設での生活の中で自分自身を見つめ返してみると色々なことに気付き、改め、成長した月日だったと思います。出来なかったことも出来る様にもなりました。毎日のプログラム、ダルクミーティング、NAミーティングに参加し仲間の話も聴ける様になり、話せる様にもなりました。また5分前行動だったり、相手に対しての思いやり、気遣いだったり、アサーティブな言い方、考え方も学びました。自分自身欠けていたことが多いため学びや気付きの毎日です。色々なことを吸収することで日々変わってゆく自分が手に取る様に分かる自分です。社会でどんな生活を送っていたか！恥ずかしくなってきました。

例えば5分前行動にしても施設に入る前は余り考えたことが無かったと思います。約束しても5分前どころが5分過ぎ、15分過ぎ、30分過ぎても平然な装いだったと思います。でもこれから5分前行動が自分に身に付けば色んな面で自分にプラスになることを学びました。5分前行動が出来ただけでも真面目でしっかりした人に思われたり、後々には信用、信頼に繋がって来ることも分かって来ました。こんな自分です。変わってゆく自分自身に自分が1番びっくりして居ます。

只、今迄は薬を使わなければ、止めていれば良いと思って居ましたが、それだけでは無い他のことも大きな意味もあることも分かりました。今回ダルクに入寮して正解だったと思います。もっと早く繋がっていたならもう少し違った人生を歩めたのかな！と思う様に最近なってきました。

でも今は良い方向に変わってゆく自分に心の中で賛美して居る自分がいます。ダルクに感謝、仲間に感謝です。最終的には家族に「貴方、変わったね！」って言われたい為に頑張っている自分が居ます。その言葉を掛けられた時には迷惑ばかり掛けて来た自分に対して多少の許しの言葉とも取れるし、自分の償いも少しづつ出来て居るのかな！と思います。

今、思うことは早くダルク生活の中で気付いた、学んだ、身につけた、成長したこと等を忘れないうちに早く社会復帰して自立した生活の中で実践躬行して行きたいと思います。拙い文章にお付き合い戴き、有り難うございました。



「心機一転」

依存症のタケ

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。

早いもので、新しい年になって1ヶ月が経ちました、冬も本番を迎え、寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆さまも新年を迎え、新たな気分でお過ごしのことと思います。

今回でニュースレターを書かせて頂くのは5度目になると思います。

早いもので、私が栃木ダルクに繋がってから3月でまる5年になります。振り返るとあっという間だった様な気がします。生まれてから、過去を振り返る時に、いつも感じる事ではありますが、過ぎてしまえば、いつでも、「あっという間」なのです。今年で38歳になりますが、あっという間の38年間でした。

この調子で年を重ねて行くとあっという間に年を取り、気付いた時にはお爺さん、って事になってしまうんじゃないかと、考え、焦ったり、焦らなかつたりしながら毎日を送り、いつも結局「まあ、焦ってもしかたないか」と思い直し、目の前の事に向き合っています。

近況報告としては、前回、ニュースレターを書いた時から、私の生活環境は、少し変化しました、去年の10月から、生活の場が那須の1st stage centerから宇都宮の3rd stage centerに変わりました、新しい土地、新しい人間関係の中での生活が始まり、初めは、今までの環境の違いに少し戸惑いがありました。今までの生活と比べての違いは、自分の時間を自由に行動出来る点、一緒に生活する仲間の半数は、平日は外に働きに言っている点です。当然の事ですが、自由には、責任が伴います、今までの様に施設に守られている訳ではないので、大きく躓く事が無いように慎重に行動しなくてはなりません。いつまでも施設に守られている訳には行かないのですから。

最近では、私と同時期に施設に入寮してきた仲間や、僕より後に入寮してきた仲間が施設でのプログラムを終了し、卒業して行く事が増えました、知らず知らずの内に古株になってしまいました。だからこそ、私は周りの仲間の見本になれる様な行動をとって行かなくちゃいけない

い、と、自分に言い聞かせ、本来全く真面目なタイプではないのに、努力して、自分の課題を一つ一つクリアして、前向きに、ポジティブ思考で、1日1日を乗り越えて行こう、そう思っています。

ここで大切な事は「ポジティブ思考」です。私は、いつも失敗ばかりです。落ち込むや、自己否定的な考えに囚われる事もしばしばあります。ですが、笑う角には福来る、と言うことわざがあるように、失敗は失敗として真摯に受け止める事は、勿論、大切な事ですが、暗い顔をして、下を向き生活しては、人生もつたいないと思います、むしろ、問題は深刻化して行くばかりです。

私が依存症になった根底にもそういった、不安や、ネガティブな要素をかき集めてしまう様な思考があった様な気がします。せつかく両親に与えてもらったこの命を、現実逃避をせずに歩いて行く選択をした今、悲しい事にもう自分には人生を楽しむ以外の選択肢しかありません。

人生一度きりだから、今までと、今を、全部ひっくり返して肯定して。自分自身と、今、周りにいてくれている人たちを大切にしながら、精一杯楽しんでやろうと思います。これから先も、色々な事があると思います。落ち込んだり、悩んだりする事も沢山あると思います。そんな時に、自分でこの文章を読んで前向きになれる事を願い、書かせて頂きました。

最後までお付き合い頂きありがとうございます。皆様にとってこの1年が素晴らしいものがありますように。



「ダルク生活と将来の夢」

依存症のアトム

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（コミュニティーファーム）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っています。

僕がダルクと出会ったのは36歳の時です。一度目の逮捕で執行猶予で出て、母親からのスズメで横浜ダルクにつながりました。そこでの生活はナイトケアに毎日1人で、まるで覚醒剤をやっているかのように、キッチンやダイニングの掃除を夜中中やっていました。昼間はデイケアセンターで通所の仲間が来るのを楽しみに、特に女の子が来るのを楽しみに行っていました。ここでの入寮生活は3ヶ月プログラムで、僕は2ヶ月半の円満退寮で通所の女の子と同棲すると言って当時の施設長にOKをもらい、横浜の屏風浦に2人で同棲生活を始めました。約10ヶ月生活したところで僕は、措置入院で相模湖病院に送られました。相模湖病院に約8ヶ月入院し、そこに出来たばかりの川崎ダルクが、病院メッセージに来ていて、僕は川崎ダルクに入寮しました。退院間近の時に、彼女に「好きな人が出来たから」と言われ振られました。僕は川崎ダルクに入寮し、彼女が施設長と幸せになっていくのを指をくわえて見ている毎日の4年間でした。とても辛かったです。川崎ダルクをステップ4とステップ5を終え、3ヶ月牛井家の松屋でアルバイトをし、円満退寮し、その後江東区の南砂町に一人暮らしを始めました。それからは毎日、個人事業主としてシステム開発の仕事とNAの繰り返しでした。個人事業主として三年位働き、ATOM株式会社を立ち上げ1年半くらい続けましたが軌道に乗らず、自己破産をし会社をたたみ、その後今度はNAに自転車で向かっている時に自転車の通路を邪魔するおばさんがいて、そのおばさんに頭にきて警察を呼んでお巡りさんに文句を言ったら、大泉病院に措置入院させられ8ヶ月間入院し、システム

開発の仕事をやめ、生活保護になりました。そしてNAのに行かなくなり、50歳の時、急に覚醒剤の激しい欲求がはやり、僕は14年のクリーンを棒に振りリラプスしてしまいました。53歳で警察に捕まり執行猶予で出て、また覚醒剤をやり54歳で、また覚醒剤で捕まり喜連川社会復帰促進センターに2年8ヶ月務め、7ヶ月の仮釈をもらい、栃木ダルクにつながりました。まず初めに那須1st Stage Centerで5ヶ月間生活し、令和5年1月1日より那珂川コミュニティーファームで生活を始めています。那須では色々と嫌なところがあり、度々怒りを抑えきれず何度か爆発させていたけど、那珂川では農作業で体を動かし嫌なところがなく、とても毎日が充実しています。現在の僕は35年間システムエンジニアをやってきたが国家試験の情報処理の資格を取らず逃げていた自分から、情報処理の勉強を仲間と共に始める自分がいて信じられないくらい驚いています。農作業も自分なりに一生懸命出来ており、自分でも驚くほど頑張っています。僕の今の目標は、チーフになることです。まだメンバーでサポート、リーダーと段階はあるけど、今の自分ならチーフになるまで頑張れそうな気持ちでいます。将来は自分のダルクをもち、自分のコンピュータの経験を活かし、ダルクの中でコンピュータの会社を持ちたいと考えています。今は情報処理試験の勉強と農作業を覚えることで、毎日充実した日々を過ごしています。まだまだ、寒い日は続きますが、皆様お身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する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。

1月にステップアップした仲間

1sc

- ・ゼキ リーダー～チーフへ
- ・ケーヤン マックス メンバー～サポートへ

2sc

- ・該当者なし

3sc

- ・該当者なし

CF

- ・アトム メンバー～サポートへ

PP

- ・チヒロ Stage 2～Stage 3へ



1月の献金・献品

(献金) 栃木県保護女性連盟 匿名者4名

(献品) 匿名者8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

- ・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) 12名 2sc(回復) 8名 3sc(社会復帰) 15名 CF(農業) 7名 PP(女性) 15名計57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

「私の思い」

依存症のウタ

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。

初めてニュースレターを書きます。依存症のウタです。毎日とても寒い日が続き朝起きるのが大変な季節ですね。私は目覚まし時計を止めてからも2～3分布団から出られない時がしばしばあります。私は1月24日が来るとDARCに来て丸一年が経ちます。今回はDARCに来る事のキッカケとなった事を書きたいと思います。

私はDARCへ来る前は3年と少し刑務所で生活をしていました。この受刑生活では色々な事がありました。刑務所に入所してから少し経った頃に私は美容の職業訓練生として選ばれ、美容の職業訓練を受けさせてもらっていたのですが、半年経った頃に慣れない勉強のストレスや中々上達しない技術面での焦り、更にはせまい工場の中でのイジメからメンタルの調子を崩してしまいました。毎日過呼吸が起こり、毎日パニック発作が起こり、ウツの症状もひどく毎日の嫌がらせもあって大変な日々でした。みんなについて行くのに精一杯で日常生活を送るのだけでも必死でした。だけど担当の先生は私を助けてくれ、いつも大きく支えてくれていました。時には優しく、時には厳しくいつも私と向き合ってくれていました。私は誰かに向き合ってもらおうという事は初めての経験で、私もそんな先生の気持ちに応えたく精一杯頑張りました。ですが私は私の傍で助けてくれる担当の先生に依存してしまったのです。私の一番の課題は人への依存心です。私は人への依存心が出てくると自分自身をコントロールできなくなります。以前覚せい剤を7年間やめていた事があったのですが、この人への依存心から再犯へ至った経験が二度もあります。刑務所で人への依存心が入ってしまった私は、先生からの目を自分に向けたくてその気持ちを抑えるのに必死でした。

そんな気持ちがあるから自分の病気を手放す事ができませんでした。この過呼吸が出なくなれば先生は私の方を見てくれなくなるのではないか、このパニック発作が取まれば先生は私に優しくしてくれなくなるのではないか…など考えてしまうからです。ですが一年くらい経った頃に色々なストレスで限界だったのか、自分でもよくわからないまま自分の腕をシャーペンの金具で傷だらけにしてしまい自傷行為をしてしまいました。そのせいで美容の職業訓練を除外になってしまったのです。私は職業訓練を全うできなかったけれど、たくさんの先生方に支えられ、この受刑生活を送ってきました。職業訓練を除外になった後も元いた刑務所で私を助けてくれた先生方がいました。「炊場まではい上がって来い」この一言で私は再び走り始めたのです。座業から始まり、立業になり、炊事工場に行くまでの間、朝起きてから夜眠るまでの間精一杯頑張りました。本当にたくさんの先生方に支えられここまでやってきました。だから私はDARCへ行こうという決断ができたのです。先生方がこんなにも私と向き合ってくれているのに私が逃げるわけには行かないと思ったからです。これが私のDARCへ来るキッカケとなった事です。この思いを今でも大切にしています。下手な文章ですが最後まで読んでくれてありがとうございます。



「回復と成長」

依存症のショックちゃん

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。



こんにちは、今回三回目のニュースレターを書かせてもらいます。薬物依存症のショックちゃんです。もうすぐで、ファーストステージセンターに入寮して二年を迎えます。振り返ってみると色んなことがありました。施設での仲間との喧嘩、きっかけは、覚醒剤による被害妄想で自分は馬鹿にされている、遠くで笑い声がすれば、「あー俺のことで笑っているんだ」とか、統合失調症的な病気で仲間と殴り合いまで発展したこともあり、今も処方薬を飲んでいるのですが、切れてきたり、合わない処方があるとそういう状態になってしまい恥ずかしい話ですが、包丁も仲間に向けたこともありました。本当に仲間や施設長さんその他、大勢の方に多大なご迷惑をおかけしました。その時の自分は本気で現実だか妄想なんだか分からない事がしばしばあって、何度か入寮中も精神病院に入院したこともありました。今でも自分の世界に入り込む時があって、そのたびに頓服を飲ませてもらっています。そんな自分ですが、今ではリーダーという役割をもらって少しずつですが、自分の成長のため、また仲間のために共に回復を目指して頑張っている最中です。仲間の大切な物を盗んだり、平気で嘘をつくこともありました。現物にも何回もなりました。本当、人間としてクズでどうしようもない自分を今でも支えてくれる仲間や施設長にこれだけの問題を起こしても、まだ一緒に生活をしてくれる事に感謝の気持ちでいっぱいです。教会にも毎週日曜日に行っていて、神様に自分の病気が治りますようにとか、もっと謙虚になれるように、そして自分に正直になれるように不器用ながらも今を精一杯生きようと思っています。もう二度と犯罪を犯さない、警

察のお世話にならないように心がけて生活していきたいです。教会に来る人たちは、過去に色んな人生を歩んできた経験の方が多い、夜の世界や裏社会を生きてきた人たちもいますが、心が本当に綺麗な方々でいっぱいなので教会は自分にとってとても一つの良い居場所の一つでもあります。もちろん施設でも良い仲間もいますが、正直苦手な方もいます。それは正直どこの世界でも一緒に社会に出れば、合う合わないの人間関係は多数あります。自分は傷つきやすく、とても繊細な面ももっていますので、もっとメンタル面を強くしなければとも思います。まだまだ世の中分からないことだらけですが、薬や人に対する囚われから開放されるには、ミーティングも大事だし人とのコミュニケーションもとても大事です。色んな人と出会い、この世の中で無駄な出会いはないと思います。だから仲間の短所ばかりに目を向けず、他人の長所に目を向けることが出来れば、自分も変わっていけるのかなと思っています。

プログラム紹介

ウィークリー・セッション

人間関係も含めた自分の問題に向き合うためのプログラムです。社会に出るにあたり、生きづらさの要因となっている感情面における問題点をこの先の一週間で具体的にはどうすれば解決に近づくかなど課題として提起し、一週間後に自己採点します。他のメンバーの前で問題提起するので実行に移した際に不正直な事はできないという意味でも、メンバー同士問題の共有化を図れるというのも良い点であり、自分を変えていく為に必要な行動を習慣付けていきます。

名前	目標	プラン	どうも	会路ライン
まや	国家公務員 試験合格	仲間と勉強 毎日2時間	目標 定額	週1回
さくら	1月と2月の 月収を上げる	自分の得意な 分野で稼ぐ	週2回 勉強	週2回
アツシ	同 会路ライン 達成を目指す	自分の得意な 分野で稼ぐ	週2回 勉強	週2回
うさぎ	1月と2月の 月収を上げる	自分の得意な 分野で稼ぐ	週2回 勉強	週2回
アツシ	同 会路ライン 達成を目指す	自分の得意な 分野で稼ぐ	週2回 勉強	週2回



プレジャー

この言葉の意味が示す通り「楽しむ」という事です。月に一度メンバーの希望を募り、季節に合わせた山登りやスキー、スノーボード、ゴルフ、カラオケ、ボーリング、映画鑑賞、温泉、ショッピングや観光地巡りなどを行います。薬物以外の楽しい事を経験し、社会復帰後の余暇の過ごし方の参考にするというのが目的です。



編集後記

朝晩の冷え込みがまだまだきつい今日この頃ですが、みなさまにおかれましてはいかがおすごでしょうか。

寒いと疲れが取れにくいですね。皆様もお身体ご自愛くださいませ。

編集秋葉