1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

SSKO

# Remission

2022/2/28
NO.238

栃木DARC News Letter

## 目次

P1　栃木DARC代表
「20周年フォーラムを終えて（お礼）」
P2　2sc施設長
「これからも」
P3　3rdメンバーメッセージ
「今の自分」
P4　PPメンバーメッセージ
「薬で失ったもの」
P5　1stメンバーメッセージ
「５年目」
P6　プログラム風景と紹介
編集後記
P7　2月のステップアップ
2月の献金、献品
施設報告
P8　CFメンバーメッセージ
「この３年を振り返って」
P9　2ndメンバーメッセージ
「信頼　信用　大切なこと」
P10　今月活動予定

## 20周年フォーラムを終えて（お礼）

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事　栗坪千明

立春を越えたととは言え、まだまだ朝晩の冷え込みの厳しい季節、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、先の２/18宇都宮ライトキューブにてAddiction Paradox -幸せになろうよ-と題しまして　栃木ダルク２０周年記念フォーラムを開催いたしました。コロナ期間中の開催だったので、人出を心配しておりましたが、500人近くいらっしゃり、コロナ禍としては盛況に終わることができ、皆様に感謝しております。ご来賓の三宅観察所長からはダルクとのこれまでの関わりについて、県の小林薬務課長は委託を受けている事業などについてお話しされました。当施設職員からの施設紹介、私の古巣である茨城ダルクの岩井さんからは創設者の近藤さんのお話などが聞けました。午前のプログラムのトリとしては利用者によるカホン演奏と合唱がありました。フォーラムに向けかなりの練習を重ねてきていたので、完成度が高く披露できたと思います。午後には埼玉精神医療センターの成瀬医師からの講演、依存症からの回復に必要なものなどのお話を聞くことができ、関係機関の方々や家族にも朗報だったと思います。続いてパネルディスカッションには成瀬医師も含め私の司会で国立精神神経研究センターの嶋根さん、喜連川社会復帰促進センターの山本さん、千葉ダルクの白川さんたちと近況の薬物問題や回復のビジョンなど有意義なディスカッションができました。参加者の反応も良く、細かな不手際はあったと思いますが、総じて良いフォーラムだったと思います。もう少し2次予防についての話ができたらよかったなとは思いますが、次の課題として取り組んでいきたいと思います。

今回のテーマでありますAddiction Paradoxとは依存症を逆説的に捉え、可能性を見つけていこうと言うことだったのですが、これについても嶋根さんの方からは回復した依存者は幸福度が高いと言うことであったり、成瀬先生からは回復した家族関係は絆が深いなどのお話があり、テーマにも応えられたと思います。

参加された方ご支援をくださっている方に感謝をいたしまして今回のお礼とさせていただきます。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

# 今月活動予定

## 3月

1日　再乱用防止教育事業県南

3日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導　中央更生保護審査会施設見学

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

9日　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

13日　東京保護観察所プログラム

14日　再乱用防止教育事業県南

15日　喜連川少年院プログラム

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

19日　茨城家族会

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　宇都宮保護観察所プログラム

31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

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

栃木 DARC®

## 「これからも」

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。

日ごとに日中は暖かさを感じますがまだまだ朝夕の冷え込みが体に堪える今日この頃です。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

2/18（土）に宇都宮ライトキューブにて栃木ダルク２０周年記念フォーラム開催にあたりコロナ禍ではありましたがたくさんの方々のご参加と、また関係機関、関係者の方々そしてご講演やご出演していただいた皆様にこの場をかりて厚く御礼申し上げます。また栃木ダルクが20年間回復支援を続けてこれたのは皆様のおかげだと感謝しています。

フォーラムに至っては私もカホン演奏で出演予定でしたが、年末に鎖骨を骨折して年明けに手術をした事もあり出演できなかったので次の機会があれば頑張りたいと思います。

コロナ禍でここ数年はイベント等は制限されてきましたが、５月から新型コロナウイルスも感染法上の分類を現在の２類相当から５類に移行されることからこれからはイベント等や行動も制限がなくなりコロナ以前のように人と人との交流が普通にできるかと思うと、もともとインドアな私でも少し何処かに出かけてみようかなと思い始めています。

さて話は変わりますが2ndStageCenter開設から今年の４月で7年を迎えます。フォーラムでは活動報告をさせてもらいましたが、今回は少しだけ振り返ってみようと思います。

2ndStageCenterは栃木県の最南端に位置していて茨城県、埼玉県、群馬県の県境にあり1stStagezCenterと違い意外と街の中にあり社会復帰するにも良い環境と言えます。そんな施設なので元々3rdStageCenterが宇都宮市にあるので栃木出身の特に薬物で宇都宮での社会復帰が環境的に心配なメンバーが2ndで社会復帰を目指せるのですがこの7年間で４人のメンバーが2ndで3rdのプログラムを実施して修了していきました。そのメンバー達は今でも社会で頑張っていてたまに施設に遊びにきたり電話での連絡も取っています。退寮者については7年間で5名で内2名は帰らぬ人になっています。この退寮者の人数の推移を見ると1stでの断薬と動機付けの効果が高いと思っています。

そして2ndでは障害福祉サービスとして現在3rdでも実施している生活訓練を今年から始められることになり職員も４人体制で回復支援をよりきめ細かくできるかと思います。

私自身の回復も今年の４月でクリーンタイム14年を迎えることになり、クリーンタイム10年までは自身のクリーンタイムを祝うバースディミーティングを開催していましたがここ数年はコロナで自粛していたので今年はなんとか開催して私自身の回復も確かめながら変わらずこの場所が安心安全である施設の運営を目指していきたいと思います。

今後とも栃木ダルクをよろしくお願いします。

ありがとうございます。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

# 「信頼　信用　大切なこと」

依存症のキンタロウ

## 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。

早いもので、今年も２月半ばが過ぎました。冬も本番を迎え、寒さも厳しくなって来ました。皆様も、寒さに負けず、お過ごしの事と思います。

今回、ニュースレターを書くのは私が、栃木ダルクに繋がって回復をするために大切なことだと思っています。ダルクに繋がってまずは、那須の施設からのスタートでした。今年で、早いもので１１年目となりました。那須の施設生活は3ヶ月でした。まだ、施設というものが、何が何だか分からない生活を送っていました。そんな私ですから、回復なんて何も考えることも出来ませんでした。次に移動した施設は、那珂川CFでした。那珂川で、お世話になったのは６年間でした。色々なことを学ばせてもらいました。私は、生まれも育ちも東京ですから、那珂川での生活は、はじめは大変でした。畑や田んぼや草刈りといった農業プログラムをやりました。農作業プログラムでは、覚えることが沢山ありました。畑で作る物は、ピーマン、茄子、トマト、日光唐辛子、スイカなど色々なものをつくりました。その頃は、翌日が来るのが待ちどうしく、嬉しい気持ちでいたと思います。今、考えるとあれが生きがいだったのかとも思います。でも楽しいことだけではなかったと思います。一番、苦労したのは人間関係でした。自分の性格が自己中心的ですから、はじめは仲間とうまくいかなかったです。一年が過ぎた頃、リーダーになり、そこでもまた勘違いした施設生活を送るのです。仲間より少し農作業ができるからといって、皆とは自分は違うと思っていました。それが大きな間違いでした。そういう施設生活が２年続き、今思うと仲間の回復の邪魔をしていたと思います。頭の中では、分かっていても中々、気の合わない仲間とは話をしませんでした。性格は、変えるのが難しいです。これではいけないと思うようになったのは、私が農作業プログラムの中心になりはじめた頃です。時間をかけて仲間と良い人間関係を作ろうと思い、仲間の考えを理解しようとしたり話を聞いてあげようと思うようにしました。それでも、中々仲間との問題は改善していけませんでした。気の合う仲間とは話も出来るのですが、気の合わない仲間とはパワーゲームが始まるのです。全員と気が合う筈もなく、限界を感じたので気の合わない仲間とは距離を置くことにしました。後は、ゆっくり時間を掛けて良い人間関係を作ろうと思いました。大変なことですが、大変な分だけ自分自身の回復の力になると思っています。欠点だらけの自分ですが、あまり考えすぎずに楽しんで施設生活を送っていけたらと思います。

先日、栃木ダルク２０周年フォーラムがライトキューブ宇都宮で行われました。古い付き合いの仲間をはじめ、沢山の仲間と色々な話ができて楽しかったです。そのなかでも埼玉県立精神医師の成瀬先生の話は、とても勉強になりました。回復で一番、大切なことは信頼と信用を取り戻すことだと思いました。ゆっくりでも回復に向かっていけたらと思います。

最後まで、お付き合いくださり有難うございました。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

# 「今の自分」

依存症のジン

## 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。

本格的な寒さが身にしみる頃、皆様は風邪をひいていませんか。

那珂川CFから宇都宮３SCに移動をして来て３ヶ月が経ちました。最近は宇都宮の施設のプログラムや日常生活に慣れて来たところです。

今までは、那珂川の施設で農作業PGが主にやってきましたが、宇都宮の施設では沢山のプログラムが行われています。中でも、ウィークリーセッションやコンゲームやソーシャルスキルは初めて行うプログラムなので最初は緊張しましたが、３ヶ月プログラムをやっていく中で内容や目的が理解し始めて来ました。今は楽しみながら参加して居ます。

今は宇都宮の施設でスタッフもやらせて頂いています。日中プログラムを行いながら施設の手伝いをしています。施設で役割は今まで居た施設を通してどの施設でもやらせて頂いていました。

ここで少し日常生活の話をします。平日は日中プログラムを行い、その合間スタッフ業務をしています。夕方になるとNAに行きます。帰宅すると近くのスーパーに次の日の弁当の食材買い出しに行きます。部屋に帰る頃には夜の９時になっています。その後に夕食と風呂に入ると１０時になっているので後は寝る前の薬を服薬して寝てしまうのが平日の過ごし方です。休日は移動して来たばかりの頃は自転車で日中どこかに出かけていましましたが、最近はお昼頃まで寝て過ごすことが多くなりました。昼過ぎに大体近くのスーパーに夕食の買い出しに行き、夕食に作って食べています。最近は出かけることも少なくなって来てしまっているので休日は寝て過ごすのではなく違う楽しいを作っていけたらと思います。

今まで僕はシラフではなく薬物に振り回されながら生活をして来ました。当時の僕は無力である事を認めることが出来ず、底つきをしても気に止めることなくその場しのぎでその時だけ良ければと生きて来ました。その事が間違いで時間を無駄に過ごしているという事を気付く事が出来なかった事を今は後悔しています。ですので、今はもっと早くダルクに繋がる事が出来たら良かったと思っています。

今、人生を変えるチャンス手にしているのだと思います。プログラムを通して薬物に対する欲求や対処の仕方の勉強をしている最中です。施設に繋がる前はそんなことすら考えたことすらなかった僕ですが、今はもう２度と薬物を使うことのない様に思いプログラムを行なっています。ですので、今は将来の為に頑張っています。あの苦しい日々に戻らないためにも今が一番大切な時期なんだと思っています。

今僕は将来の目標があります。それはプログラムを終了して那珂川の施設に帰って農作業をすることです。卒業生としてプログラムの手伝いができる事が1番の目標です。施設長と話をしてどういう風に戻るかを話し合ってもいます。１日でも早く実現をできる様にプログラムを頑張っていきたいです。

最後になりますが、今までの自分はその場しのぎでその時だけ良ければよかったと思っていましたが、今は将来の目標やシラフを楽しむ事の大切さを学んでいます。クリーンを続けて少しでも早く自立できる日を楽しみにして行きたいと思います。

最後までお付き合い頂きありがとうございました

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

# 「この３年を振り返って」

## 依存症のツネ

**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せん。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。

この度、ニュースレターを書くのが3回目となります。薬物依存のツネです。
この3年を振りかえって、施設生活での思いや、変わってきた気持ち等について書きたいと思います。

最初の1年は１SCで生活を送り、毎日プログラムでのミーティングを行いながら1週間に2回ほどの運動をかねたプログラムを行い、仲間達ちと仲良く過ごしながら毎日を送って来ました。1SCでの生活の中で一番楽しかったプログラムは、ソフトボールをやる事でした。最初の1年間は、体が思うように動かなかった事が1番の悩みでしたが、一日一日がとても辛かった事を今思い出す今日この頃です。

さて皆様、元気でお過ごしでしょうか？　今、私は、CFで生活を送っています。ここでの生活はとても充実している毎日を過ごしています。今、春菊収穫の真っ最中で、一日平均5箱位の収穫ができ、収穫が終わり次第選果に入り、出荷となります。収穫がない日には、水遣りや、ハウスの温度調整を行い、巻き上げの上げ下げをしながら、よりよい製品を作るために、日々の作業を行なっています。一年通して色々な野菜作りに励んでいますが、三月頃になると米作りや、茄子栽培の準備が始まるので、忙しい一年のスタートを向かえる事になります。CFでの生活は、三年目に入るので年間通しての野菜作りは、漸くなれて来た様に感じます。

野菜を作る事と自分自身を作ることで今は精一杯で、あまり余計なことは考えないようにしながら生活を送っています。
ここでの生活は本当に社会に出てから何かの役に立つと思い生活のリズムを作りながら、健康に留意し一日を大切に、クリーンを続けることが重要な事だと思っています。この三年間の施設生活は、山あり谷ありの生活だったと思います。

薬物の影響で、前に書いてある様に一年目は、身体の状態が悪くて思うように生活が出来ないながらも自分なりに頑張り、漸く三年目を向かえる事が出来たと思います。薬物を使わない人生を送ることが出来ていて、本当に生きている事に感謝しています。社会に出てからの希望は、メリハリのある人生を送って、ここで学んできた生活リズムを、生かし頑張って行きたいと思っています。

社会に出れば辛い事や悲しい事が沢山あると思います、それを乗り越えて行かなければ、何事にも立ち向かう事が出来ないと思います。

今、私が思っていることは、ここでの生活で依存症が進行する事なく、生活が出来ている事に感謝し、此れからも薬物依存症と言う病気と向き合いながら、生きて行く事の大切さを身につけ、頑張って行きたいと思っています。

現在53歳になります。薬物と離れていると歳の事は忘れて、一生懸命に作業に取りこむことが出来るという新しい人生を見つけたので、今一度人生の折り返し時点だと思い、やり直していこうと思っています後、何年経っても卒業するまでは、頑張り通して行く事を心の中にとどめて置き、プログラムに励んで行きたいです。

此れからも、仲間と共に苦楽を共にしながらも頑張って行きたいと思います。
それでは、皆様の御健闘を祈ってこの辺で失礼します。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

## 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、Stage１～３を最短１２ヶ月で行います。

Stage１
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う導入の部分を行います。

Stage２
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。

Stage３
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Stage１、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、また他者とのコミニュ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
・テラチン　メンバー～サポートへ
・マックス　サポート～リーダーへ
2sc
・マサ　メンバー～サポートへ
3sc
・クロ　Stage２～Stage３へ
CF
・該当者なし
PP
・該当者なし

## 2月の献金・献品

（献金）那須トラピスト修道院様　他匿名者6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

・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）13名　2sc(回復）6名　3sc(社会復帰）14名　CF(農業）7名　PP(女性）15名計55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。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号
無断転載禁止

# 「薬で失ったもの」

依存症のチカ

## 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ら、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かせて頂きます依存症のチカです。ここへ来て10ヶ月になります。私が施設に来ることになった理由を書きます。私は専門学校を卒業後ホテルに就職しました。仕事は激務で夜眠れない、寝付いたと思ったら出勤。生活が辛くなり内科に行った所、眠れないストレスより薬で寝た方が良い。それが依存したマイスリーに出会ったきっかけでした。4年半働き、地元へ戻り和食屋で働きました。25歳の時だんなと出会い結婚しました。薬は長男を妊娠し、断薬しました。29歳で次男、31歳で三男を出産し、5人家族になりました。子供はすごくかわいいけど、男の子3人育てるにはかなりの体力が必要でした。だから寝付けなくて悩んでいる場合じゃなく、眠れてさえいればどうにかなる。育児も仕事も家事も、自分のこの生活を守る為には薬を断つことができませんでした。段々一錠より二錠の方が早く寝られると乱用が始まりました。生活は保てていて、家族仲良く賑やかな毎日を過ごし、結婚して8年目に念願のマイホームも建て始めていました。夫婦も仲良く信頼した関係。でもだんなに１つだけ隠し続けていた事があります。それはマイスリーの事。なぜ言えなかったのか、薬を飲んでいる私に引いて嫌われるんじゃないか。怖かった。それを酔った勢いで伝えました。だんなは驚いて入院させて薬をやめて貰うために動いていました。別件で病院を受診した際色々あり入院する事になりました。初めて長く子供と離れ、沢山傷つけてしまい、もう家族を傷つける訳にはいかない。そう思い、出された薬だけ飲んでいましたが、マイスリーのように眠れない。この薬じゃなければ良いだろうと思い市販薬ウッドに手を出しました。この薬を飲んで2ヶ月で自分が大切にしていただんなも子供も新築の家も薬を止められず失っていきました。だんなからもう限界だ。と離婚話が進み、苦しく、薬を飲み現実から逃げようとし、薬を飲んだ状態で話をしどんどん状況が悪くなりました。「もう疲れた、一瞬でも現実を忘れたい」そう思ってマイスリーをもらい飲みブラックアウトし、救急車で運ばれ2回目入院する事になりました。主治医は「薬であなたはここまで沢山の物を失った。1回目手を取り合って仲良かっただんなとの関係は薬でここまでなってしまった。私は子供を大切にしていた事も知っている。子供にとって母親は絶対的な存在だからこそ、もう薬で失敗するわけにはいかない。だから、施設に行って病気を回復してきてほしい。子供の為にも辛くても頑張ってきてほしい。それしか病院から出る方法はありません。」と、退院するには施設へ行く事。その選択肢しか私にはなくそのまま施設に来ました。4月16日。両親2人一緒についてきてくれ、仲間みんなの前で「娘をよろしくお願いします」と頭を下げてくれました。親も沢山傷つけ泣かせてしまったのに頑張ってこいと応援してくれ、遠いのに毎回家族教室にも参加してくれています。文章にする事が苦手でちゃんと伝えられたかわかりませんが、以上が施設へ来る事になった理由です。子供を想わない日は1日もないです。さみしい、会いたい。そんな想いを心に留め施設で頑張っています。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

## 「５年目」

依存症のオオヤ

### 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。

三月菜が生いしげ初蝶もみえるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この度も恥ずかしながら去年の9月に戻った那珂川の施設から、また那須1st stage centerに12月よりお世話になる事となりました。
那珂川の施設で薬物の再使用にならずとも、悪化した精神状態・精神病質的な考え方をもとに戻す事が難しくなり2週間の休憩ということで那須の施設に着ましたが、仲間との生活の中で活力を取り戻しても「那珂川の施設に戻ってもスタッフとして施設・施設長に今までお世話になった義理は返せない。」と悩み決断できず、もう一度那須の施設から再スタートさせていただくことになりました。
前回はメンバーからでしたが、今回はリーダーの役割から就かせてもらえました。しかし、また前回と同じように英気を養いまたステップアップすることの繰り返しでいいのでしょうか。
成長したいという決意が固まらず時間だけが経ち、少し変わったから再スタートして失敗という事がお決まりとなっています。
自分の人生だというのにしっかりと自主性がもてず軽んじている証拠です。
きっと本心では変わることより那須1scで受け入れてもらって気楽にいられることを無意識で望んでいるのです。
回復を楽しもうと脚に障害がありつつも仲間とスノボーや外食、手料理、筋トレ、健康管理と自分でできるセルフケアや、以前お世話になった教会の方たちと交流させてもらってもまだ足りないという感覚は何でしょうか。
ただ傲慢になっているのか、もっと回復（成長）したいという欲求なのかとくすぶっていますが、回復する覚悟も決意もできない上、行動に移すこともできません。
しかし、理性での望みは怠惰で傲慢な自我に反し、辛いことにも忍耐強く耐え、その中で回復と成長できるように努力を続けたい、もっと変わりたいという願望ゆえに、楽しんだ後に空虚感を感じるのではないかと思います。しかし、去年の今頃にも文章を書かせてもらい再出発の決意を綴ったのですが、また決意表明の文章となるとなんとも説得力のない文章になってしまうことは否めません。また、人生が思いどおりにいかないことを学んだ5年間です。ですが、それを受け入れられているから人から見れば「5年か…」と思われてしまうかもしれませんが、自分の思い通りにならず薬物に溺れて他者を卑下することでしか脆弱な自分を正当化することしかできなかった昔の自分からしてみれば上等なものです。
結果を良いものにするなら今やるべきことに奮闘し積み上げ続ける事が自分にとって最善の策ですし、惰性に結果を求めていても結果は良いものになりません。
「薬物に依存し続け、自我に固執し、家族や他者を巻き込み人との関係の中で惨めな自分を否認し、人生の課題から逃げ続け何もできないまま惰性に妄想にふける。」
それが自分の依存症であり薬物を使い続けた14年間でした。5年間、施設いることでようやく気づかせてもらう事ができました。

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2023年2月28日発行　ＳＳＫＯ　通巻第11305号　無断転載禁止

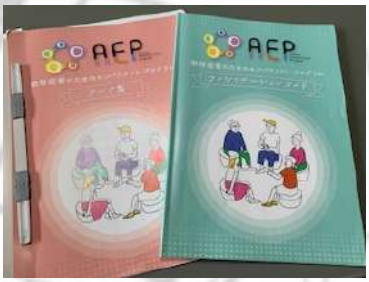
# プログラム紹介

## 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

　コロナも落ち着き初めて世間もようやくコロナ前のようになりつつあります。
　最近は少しづつ日中も暖かくなり早く桜が咲く季節になれば良いなと思う今日この頃です。

編集秋葉