

SSKO

Remission

2022/4/11
NO.239

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「旅立ちと寂寥」
- P2 CF施設長
「近況報告」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「7年目のダルク」
- P4 PPメンバーメッセージ
「アンビバレンス」
- P5 1stメンバーメッセージ
「これが正直なのかも」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 3月のステップアップ
3月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「懲りなかった僕」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「過去・現在・未来」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

旅立ちと寂寥

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

三寒四温とはまさに今のことです。暖かい日もあれば寒い日もあり、雨かと思えば晴れたりと体調管理に気をつけなくてはならない季節です。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私ごとを言いますと、先月半ばに熱は出ないのに喉と鼻水という症状が出ました。これはいよいよ花粉症デビューではないかと恐れていましたが、症状は1週間もするとなくなりました。考えてみると毎年このような症状は出ているので、どうやら寒暖差アレルギーではないかと疑っています（病院の検査は怖くてできません）。

今年は天候不順とはいえ春の到来は早いですね。本部事務所の庭のソメイヨシノは今が満開です。本当に桜は綺麗ですね。日本の情緒を感じます。

年度切り替えの時期でもあり、会社の移動のご挨拶や子供の卒業式、入学式などで忙しい時期でもありますね。

栃木ダルクの利用者もそれに合わせてはいないのですが、ここのところ修了者が多く5～6人が飛び立っていきます。もちろん社会復帰は嬉しいのですが、寂しさもあります。コロナ禍で利用者が少なくなっているというのもそれに輪をかけています。

ここ最近ではマスクの緩和もあり、以前のような緊迫感はかなりなくなったように思います。外国人の数も増えているように思います。このまま無くなっていけば良いなと願ひばかりです。

相談件数が減っているとはいえ、依存症者の数が減っているというわけではないと思いますので、私たち自身もスキルは保って、あるいは向上させておく必要があります。新しい情報にも触れていかなければなりません。その一環として毎年セミナーを開催していきます。今年はすでに2月にフォーラムを開催したので、来年の2月に開催する予定です。ステイグマ改善の一助になればと思っています。



今月活動予定

4月

- 3日 アディクションフォーラム実行委員会
- 5日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 10日 東京保護観察所プログラム
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
- 14日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18日 再乱用防止教育事業県北
- 20日 再乱用防止教育事業県庁
- 21日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 27日 宇都宮保護観察所プログラム
- 28日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 29日 家族教室 再乱用防止教育事業県央

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

「近況報告」

CF施設長 高田 秀夫





「過去・現在・未来」

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。



皆さん、こんにちは。久しぶりのニュースレターで緊張しますが、読んで頂けたら光栄です。私は、自分の問題にやっと向き合うことが出来て、改善するために日々、頑張っている。性格に問題があり、アディクションに問題があり、沢山の問題があります。

私が変わる為に、一番努力している事は受け入れるという事です。相手の考えと、自分の考えが同じだとは限らない。私が人とぶつかることだったり、人からの言葉に傷ついたり、傷つけたりすることが多かったのですが、相手は相手の考えがあるんだから相手を変えることは出来ないということに気がつきました。それから怒り、悲しみの感情に陥ることは少なくなりました。そのころ私の課題で決めていたのは、気持ちの切り替えを徹底するという事で、感情を引きずらず切り替えることを始めました。最初は難しかったけど只々、変わりたいの一心で取り組みました。仲間は私のことを、よく見てくれていて変わったよねって言うてくれて嬉しかったです。でも、今の自分に満足しないで、これからも変わり続けていかないと、また昔の自分が顔を出してしまうなって思います。今も昔の自分が出てくるなって結構感じる事もあります。昔と違うのは、問題にぶつかった時どう受け入れ、どう考え、どう行動するか考えられるようになった事です。昔の私のように物に当たったり、怒りを表に出したりしてはいけないと考えるようになりました。そんなことをしていれば、相手を傷つけてしまうし変化する必要があるなって深く感じました。

元々、自分のことは嫌いではなくて明るくて面白いってよく言われます。私の一番好きな所は、優しい所かなって思います。仲間は沢山のことを気付かせてくれて支え

になっています。私も人から感謝されるようになりたいと思います。そう思うようになったのも私が施設に来たときはまるっきりありませんでした。仲間のおかげ、仲間の力だと思っています。これが回復なのかもしれない。回復とは誰もが簡単に口にだすことは出来ません。誰もが回復をしたいですが、中々回復出来ないのが現状です。私は施設に五年五ヵ月も居ますが、当初よりはものすごく回復していると思います。ですが今の私では満足していません。

今は私の人生で、一番大切なときです。今、我慢して努力していれば必ず回復すると思います。私の回復とはシラフで生活を楽しみ、すばらしさだと思います。今まで努力をしてみても中々、続きませんでした。苦しい時も辛い時も、たくさんありました。一番に何事も継続することが難しいと私は思っています。天国にいる、おふくろの為にこれから覚せい剤を一度も使わない。それが、おふくろに対しての恩返しだと思っています。これからは、いい人生になるように生き方を学んでいきたいなと思っています。

生きていて良かったと思える日が、いつか来ると思います。人に感謝し、憎まず、恨まず、人生の最後を迎えた時には、素晴らしい人生だったと思えるような生き方をしに行こうと思います。最後まで読んでくれて、有難うございました。



「7年目のダルク」

依存症のトンチキ

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。

春を迎えました。私は、施設生活が7年目になり、自分なりに考えますと、依存症として数年が経ちましたが今は落ち着いた日々を過ごしております。去年の10月14日に、3SCである。宇都宮に来ました。現在61歳になり、少し慣れるまでに時間がかかるかと思っています。

さて、これから自分がどう変われるかなと思っています。3SCのプログラムですが、毎日が3コマの、1コマ90分です。楽しいです、1つは、ミーティング、1つは、盲導犬、1つはジム、1つはハードストレッチなどです。バリエーションが良くできたプログラムだと思います。それが終わると夕食のキッチンで、交代で夕食を作ります。夕食が終わると、NAに行く準備です、結構忙しいです。今はそんな中で頑張っています。慣れるまでには時間がかかります、この間施設長に相談しましたが、自分の中で目標を持つ事が大切だと言う言葉を頂きました。自分の中では目標と言われると少しでも楽しむ事と思っていましたが、今は、61歳になっても社会の一員として社会で生きる事だという事を考えました。NAについてですが、NAにつながって7年目ですが、年月を重ねるごとに深いものの様な気がして来ました。自分なりに考えて仲間の話を聞くことにより『深い…』と言う感情になるような気持ちになって行く様です。、まあ自分なりに考えられたら良いと思います。中に入り、自分が生まれた、宇都宮に戻り今回5か月が過ぎましたが、街並みも変わりましたが、LRTも出来ましたね、フォーラムも開かれた、駅東も変わりましたね、宇都宮には空洞化が進み、色々と変わって来たと思います。でも昔懐

かしい路地の店等、残されている様な気がします。良き町で居て欲しいと思っています。

今後の自分そして将来ですが、自分は年なので、平凡で、楽しい毎日が過ごせれば十分だと思いますが。でも、老人ホームとかではない社会の一員でいたいなと思って居ます。そんな事を考えると、ゴルフとか、釣りとかといったものをすると思います、そう考えると、元気で居たいと、体調には気を付けなくてはと思います。自分は、若い頃には運動が好きで、野球をしていました。今は、たまに、ソフトボールをしますが楽しく思います。後は将来です。将来で3SCにいて職業に付けたらな、と思っています。将来は、一人で暮らせたらいいなと思ったりもしています。自分の夢はたくさんあります。子供も一人います。今は会っていませんが時々、何をしているのかな、と思う事もあります。一目会いたいと思う事もあります。その他にも思う事があります、先ほどまでのことは夢です。現実、将来は年金をもらいほそぼそと生活することが現実かなと思う事もあります。確かに一般社会では『現実』迎えるまではと思ったりもします。まあそれは、文章の上ではと言うことかな…

最後になりますが自分はチャレンジャーだと思いますが。今後も今以上にチャレンジして行きたいと思います。将来は楽しい日々が来る事を願って終わりにします。ありがとう。



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なっています。

「懲りなかった僕」

依存症のスズ

4月に入り過ごしやすい日や、極端にまだ4月というのに、夏の日のような暑い日があったりして体調管理が難しく感じ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。と、いう難しい挨拶はこの辺にして少しだけ自分の事を書いていこうと思います。

僕は1975年12月10日に、愛知県の半田市という所で生まれました。半田市は、人口10万人位の町です。隣の名古屋市と比べてしまうと、これというものがありません。何かあるとすれば、4月に行なわれる山車祭りくらいです。この祭りに僕は、15年程参加していました。祭りに酒は、つき物で僕は16歳からお酒を飲んでいました。この時は、進んで飲んでいたわけではなく飲まされていました。

僕が本格的にお酒を飲み始めたのは、二十歳位からです。仕事をしていたので、会社の同僚に週末は飲み誘われて、居酒屋、スナック、キャバクラなどに飲みに行っていました。この時は、週に1回位で満足していましたが、僕は週1回行っていたキャバクラのキャバ嬢を好きになり、まんまとお酒と女にはまってしまいました。僕は好きになったらとことん行ってしまうので、働いた給料をほとんど、キャバ嬢に貢いでいました。自分の給料では追いつかなくなり、サラ金、友人、会社、借りられる所は、すべて借りていました。自分の給料では、返済できない・・・悩んだ挙句、親に泣きつきました。情けない話です。金額にして、500万位消えていきました。もう、女にはボケないと心に決め仕事を一生懸命やろうと心に決めましたが、酒と女に負けて、2度目の借金が、400万円

位・・・自分では返すことができず、当時付き合っていた彼女に返済してもらいました。もう借金はしないと決めましたが、今度は、女の変わりにギャンブルにはまってしまいました。ギャンブルで勝つと酒を飲み女と話がしたくなるといういつものパターンに陥ってしまう。このときの借金が250万自分で返済することができず債務整理しました。

借金、酒、女欲望のままに生きてきました。僕の人生のターニングポイントは、27歳の時の結婚と、32歳の時の離婚と、42歳の時に収監された矯正施設と、栃木ダルク入寮です。結婚、離婚、矯正施設、栃木ダルクで色んな事を学びました。今、現在も栃木ダルク那珂川CFで、農業を学んでいます。お米、ナス、里芋、イチゴ、きゅうり、ジャガイモ、春菊、トマト季節に応じた野菜を作っています。今、現在6名の仲間と楽しく生活しています。施設長は、時には厳しく、時にはやさしく今まで出会った人の仲でTOP5に入る尊敬できる人です。

現在、栃木ダルクで4年3ヶ月生活していますが、酒は奇跡的に止まっています。施設にいる間は、止まっているかもしれない・・・いざ外に出たらどうかと聞かれるとまだ分からない。外に出てからが本当の勝負だと思います。最後になりますが、私たちは、必ず回復する。なんてね・・・最後まで読んでくれて有難うございます。

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。

3月にステップアップした仲間

1sc

・該当者なし

2sc

・アトム メンバー～サポートへ

・ハマハマ ショッチャン Stage 1～Stage 2へ

3sc

・ドウ サラ Stage 2～Stage 3へ

CF

・該当者なし

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 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) 9名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 6名 PP(女性) 14名計56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

「アンビバレンス」

依存症のカンナ

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。

初めまして。依存症のカンナです。施設に繋がり9ヶ月になりました。

私はもちろん、家族や友人誰もが薬物依存症になるなんて思いもしませんでした。それも、処方、市販薬を乱用するとは。

私は、どちらかという私ではなく患者が内服できているか確認する、与える側の看護師でした。看護学校を卒業し国家資格取得後すぐに病院に勤めました。向上心もあり、職場環境も良く、何かと率先して動いていたのを覚えています。数年働いた後、別の病院への転職と共に引っ越しをして新しい土地でも頑張ろうと決意した矢先、いわゆる新人いじめに耐えきれず退職をしました。ストレスが溜まり、浮かない私を見かねた友人からホストクラブに誘われて行きました。その後はホストにハマるのも言うまでもありませんし、稼ぐために身体を売る決断をするのも早かったです。正直にいうと稼ぐことは簡単でした。昼職の月給を1日で稼いだり、年取分を月で稼ぐことも。しかし、その分身体面はもちろん、客からの罵声や掲示板等で叩かれたりと、精神面での苦痛からだんだんと不眠になりました。更に、指名しているホストにとって私はなんでも一番でいなくてはならないという特別感、承認欲求を求めるため、大金を稼ぐには睡眠時間を削る選択をとり、限られた時間内で強制的に寝るため眠剤を飲み始めました。身体を売る以外にも客から直引きしたり、親にお金を借りたり、最終的に闇金にも手を出しお金をかき集めて使いますが、楽しいのは一瞬でふと我にかえると残されたのは借金、孤立感、虚無感で、何のために生きているのかわかりませんでした。ですが、お金を使うことでしか私自身の存在意義を見出せなかったです。そこから何十錠、何シートと乱用し、いろ

いろな種類でODを繰り返す日々が続きました。この期間はほとんど薬に酔っていた頃なので記憶が断片的ですが、この時の私は現状がしんどくて誰にも助けを求められずとにかく死にたかったです。自殺も図りました。家族からの信用、信頼を失い、現実から逃げるようにODをしては寝続け、そんな毎日を過ごしながも心のどこかで普通に生きたい、看護師に戻りたいという思いがあり、両親に相談した後に施設への入寮を決め、今を過ごしています。

シラフの日々が続くと、アディクションの問題よりはるか根っこにある私自身の問題が出てきます。精神疾患も持つ私は短い入寮期間の間に2回も入院をしています。入院中、集団生活は嫌だ、単調な毎日が辛い、もう諦めようと考え、2回とも退寮を決意して退院しているのが事実です。ただ、今退寮せずに踏みとどまっているのは、看護師に戻るための最短ルートはどれか考えたり、仲間の存在や一番は熱心に家族会に通ってくれている家族のサポートがあるからです。

私の中で死にたい、生きていたくないと辛せになりたいはいつも隣同士です。私自身、薬物依存症でありながら依存症に対する偏見は消えず、受け入れ難い現実と、以前のように生きられるのではという期待や理想を思い浮かべては打ち消され、もがく毎日を過ごしています。ですが、ただ一つ言えることは、これからは自分を愛せるように自分のために生きていけるように、自分が自分であるために選択し続けたいです。



「これが正直なのかも」

依存症のマックス

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。



全く関わりのなかったこの栃木県に来てから、気がつけば3年という月日が経っていました。

最初から常に焦っていて、1ヶ月、1年、2年、とかいつもいつも数えたり、考えたりしていました。そしてその中身はその時々で形は違えど、まあ言ってみればいつこれが終わるのか、終わってくれよ、ただその一点にまとまっているように思います。自分の心はこの土地には一切なく、クリーンの時間さえある程度できれば、早々に立ち去る気持ちが物凄く強かったために、ここでの出会い、プログラム、取り巻く環境、言われること、ここにいること、ほぼ全てを受け入れることを内心では拒絶していました。受け入れられない状態で生活を続けていく中、自分に声をかけてくれる仲間、良くしてくれる仲間を尻目に何にかわからないけれど抵抗を続ける毎日に嫌気が差し、早い段階で最初のスリップをしました。この時点で当初の目的であったクリーンを続けて・・・の目的が壊れました。仲間との付き合い方も変わっていき、施設の不満や文句など言い合える仲間という時間に心地よさを感じるようになっていたし、回復なんていう言葉には胡散臭さも感じていました。目的が無くなってしまったのと相談もせずに自分で勝手に決めつけ、ここでの生活は終わらない、年老いて薬を使う元気もなくなるまで出してもらえないんだらうという妄想に取り憑かれ再使用に罪悪感が無くなっていたのですが、ここから自分の迷走は一気に加速しました。よくわからないうちに何度施設を飛び出したのかも覚えていないくらい、失敗を繰り返したし、そのたびにまさかこれ以上は落ちないだろうと思っていた表での自分の居場

所、信用、人間関係をより悪化させました。自分自身をもボロボロに傷つけ、苦しみが限界に来たときにやっと自分が立派なアディクトでありこのまま生き続けるのは不可能なことを認めました。3年かかりましたね。迷走と気づけて良かったー。変わっていくしか明るい未来はないのだろうと理解したことで、どんなに失敗しても受け入れてくれた仲間、シラフを楽しむということを手伝ってくれた仲間への感謝を思い出せし、毎日ただ話を聞いてくれている仲間、何かを感じてくれる仲間に感謝を続けていきたい。変わらなければいけないこと、受け入れなければいけないこと、一つずつやってきたことはある、時間はかかるけど確実に何かが変わる。それを知った3年間でした。物凄く時間がかかったけど、それが自分で不器用なただのアディクト。別に特別な人間でもなかった。すでに焦りはなくなりこれからはゆっくりやれそう、そう思えた3年間の振り返りになりました。認めたふりをしながらミーティングなどで話したことを改めて考えると、正直であったものの本当に心の奥底に持っている考えや気持ちを表に出す、口にするのをとても怖がっていました。人との違いを感じたくない。今もこれからもそういった恐れは消えないでしょうけど勇気を持ってシラフを楽しみます。終わらない幸せのために。ありがとうございました。・・・なんてね♪

プログラム紹介

アサーティブ・プログラム

自分の感情を他人に伝える方法を身につけます。傷ついているという事を相手に伝えるには勇気がいります。相手を傷つけないで伝えるということも難しい事です。メンバーはこの事をうまく出来ず、結果的に自分を傷つけ、アディクションに逆戻りするような結果を引き寄せがちです。自分の思いをどのように相手に伝えるか、その最善の方法を身につけるグループワークです。



スポーツ・プログラム

このプログラムにおける目的は「体力回復」ですが、その他ソフトボールやソフトバレーボールなどの団体競技を多く取り入れているため、対人関係の苦手なメンバーが普段話さない他のメンバーと話ができたり活躍の場があったりと、プログラムを通してメンバー同士の交流を図ることも視野に入れています。



編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか。4月に入り暖かい日が続いてますね。施設では花見や外に出るプログラムが多くなってきています。コロナの問題も落ち着いてきたので今年は外でのイベントは積極的に参加して行こうと思っています。

編集秋葉