

SSKO

Remission

2022/5/5
NO.240

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「回復を楽しもう」
- P2 1st施設長
「変わり目」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「過去の振り返り」
- P4 PPメンバーメッセージ
「頑張る続ける」
- P5 1stメンバーメッセージ
「アルコールと薬物」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 4月のステップアップ
4月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「私の思うこと」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「祈りを込めて」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「回復を楽しもう」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

今年度から栃木ダルクのスローガンを「回復を楽しもう」にしました。これは施設の中で表面的な楽しいことをしようという意味ではありません。もちろんイベントやレクリエーションなどを楽しむということもありますが、日々の変化を楽しむというのが大事になってきます。ダルクに来れば昨日より今日、今日より明日と依存症は良くなっていきます。その変化を楽しもうということです。

どういうことかというたとえば入寮当初は身体的にも精神的にも疲れ切っています。体調を戻して行くことで精神的にも元気になってきます。自分が健康になって行くことに目を向けることによって実感できます。これは日々の暮らしで自然と改善されて行くものなので注意して実感することは楽しいものです。こんな時に自分よりも先に利用している仲間を見て、自分もこうなろうと思うことも大事です。

依存対象への欲求の問題もあります。体が回復してくると形を変えて欲求が現れます。これをダルクでは「理由づけ」と表現します。これはかなり巧妙に現れます。プログラムを中断する理由を見つけるのです。Com-Gameというプログラムがありますが、脳の中で自動的に理論構築してしまいます。これに気づいた時もまた楽しいものです。

そんなこんな時期を過ぎた頃に新しい仲間がやってきます。自分と同じ問題に直面している仲間と話をして自分がしてもらったように自分の経験を話し共有することも大事であり、楽しいことでしょう。自分の回復を実感できる一コマです。

この時期を過ぎるといよいよ自分の依存対象に結びつく生きづらさに目を向けて行く時期に入ります。これはミーティングや認知行動療法、エンパワーメントなどのプログラムの中で見つけられます。これだというものはないと思いますが、これも要因の一つだったのではないかとヒントを見つけられた時には、嬉しくなるはずです。

いよいよ社会復帰の時期に入ると、ソーシャルスキルやオキュペイショナルなどのプログラムで自分の得意なことや依存症にとって危険なことなどが明確になってくると、社会復帰の準備も楽になってきます。いよいよ楽しみに新しい人生のスタート地点に立つことになります。

このように回復の段階を楽しみとして捉えられるようになるとプログラム期間は決して辛いものではありません。なぜなら栃木ダルクの利用者でそんなにつらそうにしている人を見ないからです。



DARCをよろしくね～。

今月活動予定

5月

- 1日 アディクションフォーラム実行委員会
- 6日 ダックスとちぎ家族会
- 8日 東京保護観察所プログラム
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 11日 県北家族の集い
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
ダルク対抗駅伝
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 17日 喜連川少年院プログラム
- 18日 再乱用防止教育事業県庁
- 19日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 22日 田植え
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム
- 26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®

「変わり目」

1st stage center 栃原晋太郎

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。



花粉の時期が終わり、一雨ごとに暖かくなっていく今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

私が担当する那須の1st stage centerでは、最近どちらかというと悲しい出来事が多く起こっています。まず施設にとって一番大きな出来事は、みんなを癒し続けてきてくれたアメリカンコッカースパニエルのクッキーくんが15歳3か月で永眠しました。妻の犬好きに影響されて、もともと私の自宅で生後3か月の頃から一緒に過ごすようになったのですが、その3年後に生まれたウチの娘が犬を含めたアレルギーが強く一緒に過ごすことが難しくなったのと、当時は1st stage centerに犬がいなくて、栃木DARCのどこかの施設で飼うなら那須で飼いたいと言ってくれた当時の責任者のお陰でちょうど10年前に那須にやってきました。DARCを最初から自分の居場所と感じられる人はいないのですが、クッキーに癒され、話を聞いてもらい、納得を増やしていきながら自分なりの歩みを始めた仲間は沢山いたでしょう。人なのでクリーンを続ける中でも大きな間違いはするもので、自分を慰めるのが苦手なアディクト達が多すぎて彼に救われたか分かりません。私よりクッキーに話しかけていた方が多いメンバーもいましたね。ウチの代表には最期までつきませんでしたでしたが、その辺りも可愛くて。あの愛くるしい顔や動きを見られなくなったのは本当にショックが大きいです。大切なスタッフであり、大切な仲間を失いました。

その少し前には、那須で回復を続けているメンバーのお婆様が亡くなりました。本人のクリーンが続き、回復の土台が出来るまで待っていてくれたのでしょうか。その2週間後には違うメンバーのお父様が亡くなりました。葬儀に参加させてもらう度に、なんだか申し訳ない気持ちになります。コロナ禍で人の死に目に会えないのは諦めるしかないような世の中になってはいますが、そこではなく、DARCを卒業する姿や、その後の幸せを満喫する姿まで見せてあげられなかった事に悔しさとか不甲斐なさをどうしても感じてしまいます。私に何が出来る訳でもないのに、この感じ方は高慢なのかもしれませんが、援助職者として生きていこうと決めた時から、死に出会う度に同じ感情が出てきます。

4年前に仲の良かった仲間が亡くなった時や、その2か月後にウチのスタッフ研修をやってくれていた仲間が同じように癌で亡くなった時には、ハ

イヤーパワーを恨んだものです。せっかく正しく生きようと努力をし始めた人に死を与えるってどういう事だと信じる気持ちもなくなりました。誰かの心の中に大きなメッセージを残してくれたとかいう先ゆく仲間の言葉も嘘くさくて嫌いになるくらい、私にとっては大きな出来事でした。ただ今回はその時とは違っています。身近さが違うという部分も確かにあるとは思いますが、私が歳を重ねてドライになっただけでもありません。

なんと言えいいのか分かりませんが、命は儚いということや年数をかけて教えられてきた気がします。どんなに頑張っても命には限りがあるということです。精一杯生きようと言うつもりはありません。ただだからこそ、他者ではなく自分が納得できる生き方をしていく事が重要なんだと思います。これは当然自分勝手に生きることではありません。多くの人の称えられる生き方をした方がいいという事でもありません。

残念ながら私も含めた一人一人に与えられた環境や能力や選択肢は絶望的に違うものです。それを社会的に見て、道徳的に考えてとか言いながら、私が評価しやすい私のメガネで見た姿や価値観だけで品定めするのはなく、本当の意味での多様性を認めて、本人が自分で決めたものを一緒に大切にしていきたいと思うようになりました。

回復支援は綺麗事では進みません。ただ、回復が人の中でしか起こらないことを踏まえるなら、周りを歩く人になると選択した私は、やはり理解を示せる人でいたいと思います。

色々なことが当たり前に起きる人生を受け入れて受け入れて生きていかないと。

那須の冬は本当に寒く、木々の葉も全て落ちて、枯れ木の集まりのような姿になるのですが、ここ数日の春の陽気で木々が緑色になってきました。仲間達と散歩しながらタラの芽を収穫して美味しくいただきました。来週にはタケノコが掘れそうです。

那須の山々を眺めていると自然の大きさを感じさせてもらえます。何より穏やかさを与えてくれます。本当にありがたいことです。



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。



「祈りを込めて」

依存症のマサ

皆さんこんにちは、早いもので今回が7回目のニュースレターとなります。

私も早いもので10年近くこのダルクにいます。何故10年近くダルクにいるかというと、このまま外に行ってもクスリを使ってしまうので、なかなかこのダルクを離れることができません。

初めて覚せい剤を使ったのは25歳の時です。その時の気持ちの良さは忘れる事ができません。初めの頃は要領よく一日一回だけ使ってましたが、使っているうちに段々と回数が増え、気付いたら立派なポンチュウとなっていました。手元に覚せい剤があるだけ使って、自分の気が済むまで使っていました。

その頃の自分は幻聴、幻覚、がすごくて昼間明るい時に使うときは部屋中のカーテンを閉めて真っ暗にして少しでも明かりが出ている所にはガムテープで明かりを塞ぎ、真っ暗にしていないと気が済まず、そしてDVDを見ながら

楽しんでいました。私のアパートは2階ということで少しでも階段を登る音が聞こえたら、すぐに部屋の真ん中で怖くなり体育座りをして、その場にいて、そしてまた音がすると恐怖で頭がいっぱいになり、気が付くと一番隅に体育座りをしていたことを今でも思い出します。その頃の私は何もすることが出来ず、ゴミというゴミは部屋中に捨てて気が付くと手の施しようがないゴミ屋敷になっていました。床にもあまり手が届かない状態でした。トイレに行くときもゴミをかき分けて行っていました。もちろん、風呂場にもゴミがいっぱいになりお風呂が入れない状態でした。どうしてもお風呂に入る時には、役場から毎月支給される風呂券で洗濯物を抱えながらフラフラとする状態の中お風呂に入っていました。その時でも欠かせないのは覚せい剤でした。お金

が無くなり、どうしようもない時でもなんとかお金だけは手に入れなければならなかったのです。それでもゴミ屋敷の部屋の中で覚せい剤を使っていました。それで、ゴミがいっぱいになり自分ではどうにもならず役場の人に事情を全部話し、ゴミを撤去するために業者を頼んでもらいました。私の部屋は2階なので少しまとめてはゴミを2階から1階のトラックの止めてあるところにほおり投げていました。2回3回と往復していました。そして部屋を見ているうちにどんどんと部屋がきれいになり気が付くと部屋の中がきれいになって気分が良くなった思い出があります。それでもやはり覚せい剤をやめることが出来ず、体がボロボロになり、体重もかなりへりすぎてしまいました。

薬をやればやるほどご飯を食べれず、口の中に入るのはコカコーラだけでした。そんな時にダルクにお世話になり、今も治療を続けています。昔のような生活に戻りたくないのですが、何ととっても依存症という病を抱えているため、今のままで外に出してしまうとまた元のもくあみになってしまい身体がボロボロになり、歩くことが困難になってしまいます。どうか神様、こんな私をお救いください。そして、覚せい剤を二度と使わずに日常生活を送れるようにお守りください。また、世界の平和と自分の平和、そして何より、仲間がいつまでも平和でありますように。それが、今回のニュースレターです。



「過去の振り返り」

依存症のケケンタ

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。

だんだん暖かくなり少しずつ生活しやすくなって来ましたが、いかがお過ごしでしょうか。ニュースレターを書くのは何回目なのか分かりませんが、宇都宮に来て振り返ることが多くなったので、書いてみたいと思います。

自分は10年7ヶ月前に川崎DARCから危険ドラッグが止まらなくなり栃木DARC那須トリートメントセンターに繋がりました。向かう道中、3時間前迄はコンクリートロードだった景色が、だんだんカントリーロードに変わっていき事に不安しかなかったけど、着いたら仲間が降りて来て精神病院で一緒だった仲間がいてホッとしました。那須は初期施設なので、新しい仲間が良く繋がります。なので、断薬と仲間の手助けをする事を学び実践しました。栃木に繋がるまでは断薬する気など毛頭なく他人を助けるなら何かしてもらわないといけないと言う変なこだわりがありました。1年が過ぎ那珂川コミュニティファームに移動しました。

那珂川では、プログラム内容がガラリと変わり、農作業中心のプログラムになりました。春には米作りが始まり、ナスを作りその他にも色々と始めました。ただ種や苗を植えれば良いとはいかず土作りから枝の手入れ、葉の散布をしたり（手入れをしないと病気や害虫にやられてしまうので）春～秋までは、草刈りと、やる事いっぱいで大変です。充実感や達成感向上にも繋がり草刈りに関しては、自信ができました、草刈り大好きです。いつの間にか仲間と協力して行う農作業が大好きになりました。これは恋ですかね（笑）定期的に交流する保護司交流会に参加して、先生たちと農作業を通して交流することや、食事会で毎回先生たちが用意してくれる牛乳寒天を楽しみにしていた僕は変態ですか？否！

これまで自分の首を自分で締めて気づいたら周りに友達もいなくなり、一人で遊ぶ事が多くなり、感情も鈍麻して行きました。だから危険ドラッグって危険なんですよ。断薬をして、感情も豊かになり孤独じゃなくなりました、農

作業で体を動かす事により、ロードーパミンが出て心地よいのかも、那珂川では仲間との農作業を通して自己肯定感、充実感、達成感の向上に繋がりました。高田施設長から、野木の施設（2nd Stage Center）に移動しないかという提案をもらい、移動する事にしました。野木の施設では、ミーティングとテキスト系が中心のプログラムで、自分の内面や過去を探り薬物への引き金を知り対処法を考えたり、アサーティブトレーニングを通して、対人関係に置いてのコミュニケーション能力向上等を学び実践して来ました。元々対人関係が苦手なので今でも役に立っています。言葉選びや伝え方を考えれば大体コミュニケーションは円滑になると思います。野木の施設は建物も新しくオール電化なのでキッチンがIHで少し戸惑いました。操作が良く分からずお湯がタンクからなくなり冬に仲間と水シャワーを浴びた事はいい思い出です。

その後秋葉施設長に那珂川に戻りたい事を伝え、那珂川に戻り、今は、宇都宮の施設にいます。宇都宮は社会に近い施設なので、自由はありますが責任がついて来ます。これまで買い物に出かけても集団行動でしたが、一人行動も出来るので誘惑も多いです。市街に行けば赤ちゃんちゃんもありますし、自分はアルコールも大好きなので市街に行くときは一人で行かないようにしたりとか、用事を済ませたらすぐに帰る様にしたり工夫してリスクを減らす生活をしています。宇都宮に移動してまだ少しですが、変えて行けるものは変えていきたいですね。最後までお付き合い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。

「私の思うこと」

依存症のジャック

初めまして。依存症のジャックと申します。私は令和元年5月に覚醒剤取締法違反で逮捕、服役しそして、刑務所出所と同時に措置入院となり今年の3月6日まで社会から隔離されていました。私は覚醒剤また違法薬物というものを摂取する行為が社会にいる時に自分でどうにもなくなっていて覚醒剤を摂取した後に警察に出頭し逮捕となり、とどのつまりは警察官に暴力まで振るい、自分の罪を重くしてしまっていて本当に今、考えるとバカな人間と思っています。私は、最近に至るまでその時の思いつきや、また閃き、もしくは感情で行動してしまい後になって後悔してしまう人生を現在に至るまで送って来しました。病院の医者等に言われましたが、判断が早いですがそれが正解の場合はそれで良いが、間違いであったり、後で後悔する場合はありませんか？等とよく言われました。病院にいる時に私は自分を変えようと色々と試しましたが、今思うと何も変わってなくて何の成長も出来てなかったです。そして、刑務所を出所と同時に措置入院となってから1年4ヶ月位の時に医者にこう言われました。「ダルクに行ってみたら？」と言われ、私は正直言うと抵抗がありました。でもオンライン面接や電話でSSCに自分で問い合わせた時に対応してくれた方が、会った事のない私に対し切実に私のことを心配してくれ、そして真剣に話を聞いてくれてダルクの良さを説明してくれました。私は3日位、考えて本当の自分をダルクに行くと取り戻せると確信し3月6日にISCに入寮となりましたが、何か私は「早く回復しなくちゃ！」とか自分の事を「他の人達に知って貰わなくちゃ！」と焦りばかり出てしま

い、いつも空回りばかりでした。そしてそんな日々が続き自分の中でも「いっぱい、いっぱい」になってしまい困っていたところCFの存在を知り思い切ってISCの施設長に私は「CFに興味があり一度体験で少し行ってみたい」と相談し、その機会が直後に訪れCFに3日位行くことになり、CFで私はプログラムや生活を行ないました。そうしたら、ISCにいた時みたいに人の目や周りの事が気にならなくなり頓服の回数も激減し睡眠もよく取れるようになりました。私は働く喜びを感じました。そしてISCの施設長とCFの施設長と面談しCFでお世話になる事にしました。先のことから私は学びました。「ダルクで私は体を使い、また働く喜び」そして「真剣に何かに打ち込む」ということを…ここでも「本当の自分を取り戻せる」という確信を。現在はISCの皆さんもまたCFの皆さんにも感謝しています。私は回復まで時間が掛かるかも知れませんが、病院の心理士が私にこう言っていました。「誰か1人でも良いし、どこか1つの場所で良いから正直になれる場所を見つけて下さい。」私はCFでならそうあれる気がします。最後になりますが、私は著名な登山家でも無いし冒険家でも有りませんが、昔に刑務所を出所してから冬の北海道冠雪期に北海道分水嶺を2ヶ月かけて歩きました。その後犯罪行為や薬物が4年10ヶ月止まりました。でするので、この先の人生は登山をしながら山で遭難した方々をボランティアで助けたりして冬山登山で自分の限界に挑戦しながらミーティングに通っていれば犯罪行為と薬物が一生止る気がします。以上が今私が思うことです。

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。

4月にステップアップした仲間

1sc

・レイ メンバー～サポートへ

2sc

・アトム サポート～リーダーへ

3sc

・該当者なし

CF

・リュウ メンバー～サポートへ

PP

・カンナ Stage 1～Stage 2へ

・カンナ メンバー～サブリーダーへ



4月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者3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) 11名 2sc(回復) 10名 3sc(社会復帰) 12名 CF(農業) 7名 PP(女性) 14名計54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

「頑張る続ける」

依存症のヤッチャン

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。

はじめまして。アルコール依存症のヤッチャンです。初めてニュースレターを書きます。

私は、栃木県の県北に生まれ育ちました。山の上の開拓地で生まれ育ちました。家は農家で、ハウレン草、大根、カブ、ニンジン等を主に作っていました。小学生くらいの時から家の手伝いなどをしていました。遊ぶのも川や沼などに行き、暗くなるまで魚を釣ったりして遊んでいました。高校まで実家で暮らし、その後は美容学校へ行き、BS研究所に就職しました。その後、店を2、3ヶ所移り結婚をして子供を授かりました。その後は色々あり、離婚をして、1人になりました。実家に戻り、那須にある保養所で働いたり大工さんのまかない作り等をしたりしていました。2～3年埼玉県に住んで大工さんの家から出たいと弟に相談して、市役所へ行って生活保護の申請を受けにきました。ここからは私もよく分からないのですが、精神医療センターに入ることになり、その後栃木DARCに入寮する事になりました。今は、入寮して、1ヶ月半ぐらいになる位です。今までとは違い、やる事は多く初めの時（今も）分からない事がたくさんあります。私のやる事は他の皆とは比にならないくらい少ないけれど、この先、やっていけるのか不安でいっぱいです。

でも、楽しい事もたくさんあります。周りの人達はおもしろい人ばかりで、犬も二匹いるのですがとてもカワイイです。散歩をする作業もあるので、もっと慣れてもらえようになりたいです。あと、寮の皆の食事を作る作業もあり、毎日色々メニューが変わります。1日の楽しみでもあります。アイデアが詰まっていて、美味しく頂いています。野菜も少し作っていたり、お米

の田植えもあるみたいで、やった事はないけれど頑張りたいと思います。毎日の掃除がまだきちんと憶えられず、スムーズに進められるようにしたいです。あと、自分の食事を用意する日があるのですが、毎回どうしようか悩むけれど結果同じです。少しずつ変えていこうと思います。買い物に行ったりした時に、美味しいお菓子などを教えてくれる人もいます。とても有難いです。皆、それぞれいろんな引き出しを持っています。教えてもらえばかりではなく、私も良い情報があったら教えてあげられたらいいと思います。カラオケに行ったり、写真会などのイベントもあったりして、1人でいた時には出来なかった事もあって楽しいです。

時々、寮で手芸があつて編み物をしました。昔やった事はあつたのですが、教えてくださる方が、とても優しいベテランの方で何か出来るととても嬉しいです。まだ慣れない事、やらなければいけない事がたくさんあります。今後まだ先は長いと思いますが、自分自身に少しでも自信が持てるように、関わってくれる人達に感謝の気持ちを忘れずに自分自身に負けないよう、後悔しないよう、物事を考えて努力していきたいと思います。



「アルコールと薬物」

依存症のセラチン

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。



はじめまして、依存症のセラチンです。まずは、自分がなぜ不良になったのかを書かせていただきます。私は、栃木の鹿沼市という所で生まれました。幼少期は体が弱く風邪を引いては、入退院をくりかえす子供だったと両親からは聞いています。小学校の頃は、体も小さく運動も勉強も苦手な子でした。小学校高学年になると一つ上の兄の影響で初めてタバコを吸いました。もともと一人で遊ぶのが好きだった子供なので親の目を盗んでは、影でタバコを吸い、その当時やり始めたスケボーに夢中になっていました。

中学になってすぐにイジメにあい部活動にも行かず、毎日夜遅くまで一人でスケボーをし、週末には宇都宮にあるスケボーショップに通うようになり、そこで知り合った高校生のお兄さん達と遊ぶようになり、その頃はじめて大麻を吸いました。

中学3年生のころには仲間も出来て孤独感を感じることはありませんでした。高校に入学すると仲間もかえ、夜中にコンビニにたまりシンナーを吸う生活が日常化してきました。それでも一応、高校は卒業することができたのですが、それと同じ頃に今度は、覚醒剤と危険ドラッグに手を出しました。幸い体に合わなかったせいか、依存症にはならず済みました。が今でも後悔しています。

そんな私でも地元の鉄工所に就職する事ができ、まじめに仕事をしていたのですが当時は週に一度会社の先輩に飲み連れて行かれ、そこで飲酒をおぼえましたが美味しいという感覚ではなく「先輩の付き合いだ。」と思いイヤイヤ飲まされるといった感覚で飲んでいたと思います。

結局その鉄工所は4年で辞めてしまい、その後数ヶ月は仕事もせず、同じような友達と昼間から飲酒を繰り返す日々が続きましたが、次の職場が決まり安定した職業に就けたのですが、その頃から家でも外でも飲酒する様になりました。

お酒を飲み始めた頃はイヤイヤ飲んでいて私も、その頃になると飲酒も日常化し楽しく酔えるようになっていきましたが、それと同時に仕事のストレスを飲酒で発散していたと思います。今思うのがこの頃から私の依存症のはじまりのような気がします。両親への弱さに背を向け、お酒に逃げた飲み方に早く気が付けば依存症にならずに済んだと思います。

その後も私の飲酒は続き、それが元で28歳の時に十二指腸潰瘍と胃潰瘍になりました。それでも飲酒をやめることはせず、毎日、飲酒を続けました。

そんな私ですが、34歳のときに結婚をして1児の父になることができ一時は、飲酒の量も減りましたがお酒に酔って妻との喧嘩は絶えず38歳の時に離婚しました。同時に子供に自由に会えない淋しさを酒でごまかす様になり、今まで以上に飲酒の量が増え、何もかも嫌になり仕事もやめてしまい職を転々とする生活が続き飲酒量も以前よりさらにふえました。そして、43歳の時に統合失調症と診断され一ヶ月半入院しました。しかし、退院後も飲酒は続き、処方薬とお酒と一緒に飲み、頻繁に記憶を無くす飲み方に変わっていき病院ではじめてアルコール依存症と診断されダルクと言う施設があると聞き紹介され、今の施設にきました。ダルクでの生活は自分が想像していたのとは違い回復という同じ目標を持った仲間たちとの生活はとても楽しく仲間の努力している姿に勇気をもらいながら、自分も回復に向けて前向に努力しようという気持ちになれます。まだクリーンを続けて4ヶ月目ですが、このままクリーンを続けて完全に回復し、父親として、恥ずかしくない姿で子供に会うことが今の目標です。

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

みなさまいかがおすごしでしょうか。
栃木ダルクでは5月の連休中はバーベキューをしたりソフトボールをしたりして楽しく過ごしました。

コロナの問題が落ち着いてきて行動制限もなくなったので今年は出かける機会を増やして楽しみたいです

編集秋葉