

SSKO

Remission

2022/6/29
NO.242

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「依存症が
元気になる時」
- P2 3sc施設長
「近況報告」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「無題」
- P4 PPメンバーメッセージ
「本心」
- P5 1stメンバーメッセージ
「便り」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 6月のステップアップ
6月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「ネット依存に
気づくまで」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「これからの自分」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「依存症が元気になる時」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

梅雨に入り、ハッキリとしない天気が続いております今日この頃、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。ダルクは施設としてはこの時期大きな動きはありませんが、年間を通して見ると相談の多い時期です。家族相談がほとんどなので、家族が困る出来事が起こることだと思います。コロナが落ち着いてきた3月ごろからは相談件数もコロナ前と同じくらいの数に戻りつつあります。数を拾えばむしろ増えているかもしれません。コロナの間、依存症が進行してしまったのか重い相談が多く、どのような対応が適切なのか苦慮する場面も多いです。震災直後の時もそうでしたが、人間力が弱っている時を依存症という病魔は見逃しませんね。アルコールの問題が増えているように思いますが、クスリの種類や質も変化しているようです。覚せい剤は話を聞いていると以前のような効き目があるものは少ないようですし、市販薬や処方薬も併用した多剤の相談もあります。またプロセスではギャンブルやネット依存の相談もあります。やはりステイホームの影響なのでしょうか。今の状況で強く思うのは、さ早期発見の重要性ですね。県も計画を策定しています。重症化する前に対応できるような整備が必要ですね。日本ではまだまだマスク着用は続いていますが、海外渡航も緩くなったこともあり、

先月ダルクの責任者8名でインドネシアのNAコンベンションに参加してきました。インドネシア自体もほぼマスク着用はしていませんでしたし、コンベンションにはオーストラリア人が多く参加していたのですが、マスクを着用している人はいませんでした。ロシアンミーティングの会場もあり、NAに戦争は関係ないのだなと安心しました。Addictの一体性には国際問題は関係ありません。私事ではありますが、現在入院中です。とはいえ4日間の入院なのですが、大腸の内視鏡検査に来たところ、胃から出血していることがわかり、処置と経過観察のための入院です。明日退院となります。2日間の断食がキツイですね。出血が分かった時の処置室のバタつきがたまらなく不安でした。私も若くないのだなと実感しましたが、大きな病気でなかったのは不幸中の幸いです。健康には気をつけなくてははいけませんね。

今月活動予定

7月

- 3日 東京保護観察所プログラム 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
- 6日 法務省合同研究所講義 栃木県立鹿沼高等学校講演
- 7日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 11日 宇都宮保護観察所プログラム
栃木県立特別支援学校宇都宮青葉高等学園講演
- 12日 喜連川少年院プログラム
- 13日 県北家族の集い
- 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南
- 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
- 25日 宇都宮保護観察所プログラム
- 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

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
特定非営利活動法人障害者団体定期刊 定価1000円

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®

「近況報告」

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。



梅雨の晴れ間に猛烈な雨が降ったかと思えば、梅雨らしい天気が続いたりと体調管理の難しい時期ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。3scでは、事業所の中庭で夏野菜の栽培を始めました。トマト、きゅうり、ピーマンの3種類を育てているのですが、育ててみると毎日気になるものです。経験のあるメンバーに教えてもらい、インターネットで情報収集し、試行錯誤しながら日々プランターを眺めています。7~8月には夕食に並べられたらと思っていますところ。

さて、3scは現在14名でプログラム活動を行っており、昨年度末から修了者を毎月送り出しているところ。7月頃には、それらの流れもひと段落する予定です。3scは栃木DARC内における役割として、社会復帰をサポートする部署であることから、これまで就労支援やその連携先の開拓などに注力してきました。しかし、最近のメンバーの社会復帰に関わっていると、就労先よりも「住居の確保」が課題となることが多々ありました。結論を先に言ってしまうと、課題については他職員からの提案、連携先を開拓できたこと、これらの対応で一定の解消を図ることができました。ダルクにおける課題の解消は、後から続くメンバーの社会復帰をスムーズにすることにつながります。今回の経験を今後活かしていきたいところです。

ところで、住居の確保がスムーズに運ばなくなる要因として、普段関わりのない方々の依存症に対するイメージが挙げられます。誤った認識というよりは、個人より依存症のネガティブイメージに焦点を当ててしまうことと理解しています。今回関わる中では、プログラムを終えた個人は、生活の乱れやストレスコントロールに関する対処法を獲得していること、困った時には自ら助けを求めることができること、という個人の

強みを知ってもらうことを意識しました。関わって得た実感としては、個人の強みや個性とエンパワメントしてもらうことが、依存症に対する新しいイメージを持ってもらう良いきっかけになるということでした。今回の出来事を俯瞰すると、理解を増やす地域づくりの一環と捉えることもできます。今後も課題が生じる時は、「知ってもらうチャンス」と捉え、できる限りのサポートができるよう、ダルクとしても個人としても精進していきたいと思っています。

私事としても、最近「スティグマ」について考える機会がありました。スティグマとは、負の烙印という意味で、その烙印がある特定の人や集団の不利益、不当な扱いにつながることを指します。考察を重ねて得た知見としては、関心がないことで生じるスティグマを変化させる難しさでした。関心がないことに関する情報は、積極的にアップデートされないため、それが変化を試みた際の弊害となります。スティグマには、個人の経験や知識が影響するため、存在は仕方ないと個人的に思っています。しかし、「自分たちだからできること」は何か？常にそのような視点を持ち、今後も個人の回復が地域への貢献となることを知ってもらう取り組みを続けていきたいと思っています。



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。



やっぴちゃん！

「これからの自分」

依存症のヤマチャン

皆さん、こんにちは。依存症のヤマちゃんです。ニュースレターを書くのは、今回で4回目です。私は施設に戻ってきて、1年3カ月経って、合わせて4年が経って、ふと考えると自分は未だに、変わっていないと思っているが、先行く仲間が変わったねと言われるようになり、この施設に居る意味があるのかなーと思っています。今回、施設生活を振り返ってみて、これから覚醒剤をやらないで行けるかなーと思っています。今、施設ではやりたいと思ってもやれない状況で、仲間がいる事で歯止めになっています。自分は今、50歳を迎えて仕事もやりたいと思っていますが、なかなか糞切りが付かず、その先に行けない自分があります。自分がやりたいことは、トラックの運転手をやってきてので、その仕事に戻りたいと思っているけど、その仕事に戻ってしまうとまた覚醒剤をやり始めるのではないかと心配です。先行く仲間到现在までやってきた仕事ではなく、新しい仕事を考えて、それをやってみた方がいいんじゃないかと言われたことが頭に残っています。それは介護サービスの仕事です。えーと、それはおじさんが寝たきりになったときに、自分が世話をしていて、病院に連れて行ったり、温泉リハビリ施設に連れて行ったり、介護のまねごとをしていて、苦にならなかったことから考えるようになり、だんだんその気持ちが強くなってきました。今回、職員の方にも自分はそういう仕事が合っているんじゃないかと勧められました。自分でも、そう努力しようかなーと考えるようになりました。前回、那珂川の施設にいる時は、農作業を毎日やってきましたが、今の施設はテキストを使ったプログラムなので、自分は今まで体を動かすことは苦にならずにやってきたのですが、セカンドステージセンターのプログラムは1年

3カ月を過ぎても、慣れない自分がいます。自分は今、スタッフをやらせてもらっていて、出来る範囲の事を先行く仲間に関わりながらなんとかやっている次第です。これから外に出たら、家族の事を養って、一番したい事は、親父も76歳を過ぎたので、親父のおじさんの墓参りに連れて行きたいと思っています。えー・・・、なぜかと言うと、おじさんが東北の墓に入っているの、親父ひとりでは行けないので、今回ダルクに繋がる前に親父に連れて行ってほしいんだと言われたことが頭に残っているからです。今まで自分がやってきたことは、お袋の葬儀にも出ない、婆ちゃん、爺ちゃんの葬儀にも出ない、親不孝をしてきた有様です。これからは、家族・親戚・世話になった人達に恩返しができる様に考えています。こういう風に考えることが出来たようになったのもこの施設に繋がったからだと考えています。この先の未来は、介護職員初任者研修の資格を取得し、覚醒剤をやらない生き方を選んで、欲求が入るとしても、NAのミーティングに参加しながら、前向きに生きていく事を誓います。えーと、先日、オープンスピーカーの最初の舞台上、緊張していた時に仲間「頑張れー。」と応援され、余計緊張して、何も言えなかった自分がとてもうれしくもあり、舞台に出してもらえたことが、今思えば、誇りに思っています。なかなか自分は口に出して他人に話すことが苦手な性分なので、そういうこと出来るようになりたいと思います。中途半端になっちゃったのですが、最後までお付き合いいただき有難うございました。それでは、皆さんの健康を願っています。



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。

「無題」

依存症のET

こんにちは、薬物依存(主に風邪薬)のETです。ニュースレターを書かせていただくのは今回で5回目?か6回目です。

いつも何を書いていいのかわたく迷うのですが、今回は過去のことを少しと現状を書かせてもらいます。

まずは、過去の事です。自分が薬物を使い始めたきっかけは、人が苦手なので外出するときなどに風邪薬をのんで感覚をマヒさせて外に出かけるという方法をいつしかとるようになっていました。それに味をしめてしまったので、いつもより行動範囲が広がったり、態度が横柄になったり今思うと恥ずかしさはありません。あとは、人の中でも特に異性に対しての苦手意識(過去のトラウマなど)から強いので、女性と会う前や、風俗に行く前に当然のように、大量の風邪薬をのむ習慣がついてしまっていました。こういう行動というか習慣はすごく良くないというか、シラフの時にかえって苦手意識が強くなっているという最悪の状態を招いていました。そして、それを打ち消すためにさらに多くの量の風邪薬をのむという悪循環でした。それに加えて最低の考えだったのは女性が苦手になったのはトラウマ以外に、母親の性教育が間違っていたみたいなどうしようもない方向に行っていました。(母親は自分も女性なのに女性はダメなものみたいに教えたから、自分は女性が苦手になったという変な考え)。自分の苦手意識がある女性の原因を一番大好きな母親のせいにするという責任転嫁。どれもこれもが恥ずかしすぎる生き方をしてしまいました。生き方の12ステップのステップ1の認めるとか受け入れるという作業をしないばかりか、他人に原因を探ってみたり、根本となっている

モノから逃げるという作業ばかりしているという・・・。

そこで、今現在の自分がどういう作業をやっているかという、自分の昔からの長所は何だろうと考えた時に、誰に対しても誠実に向き合うのと地道にコツコツやる。この2つが今までも、今も、未来もやっていける作業かなと思いました。

今は、就労継続支援A型作業所のフレールカンパニーというところで就労しています。作業所の仕事は、せんべいの袋詰め、パソコン作業、胡蝶蘭をはじめとする花卉類生産の補助作業などがあります。自分はその中で、マロニエ洋らんパークで花あてという作業を主にやらせてもらっています。いろんな工程を経て上がったきた胡蝶蘭の向きをスポンジをあてることによってできるだけ前を向かせるという作業です。なかなか難しいのでやりがいがある楽しいです。作業所でもいろんな人達があります。健常者の人達、障がい自分よりも重そうな人達、作業所のスタッフの人達、などなど。それぞれの人達とも、自分の長所の一つである誠実に向き合うというのを心がけています。もちろんどんな内容の仕事を与えられても、どれに対しても誠実に向き合うということをしています。

自分が言える立場でもないですが、世の中みんな支えあってお互い助けあって成りたっていると思うので、みんなとはいかないかもしれないですが、人と向き合うときは、できるだけ優しい気持ちで接したり、優しい言葉づかいをこころがけたいです。以上。



「ネット依存に気づくまで」

依存症のリユウ

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。

初めましてネット依存のリユウです。自分は、今年の3月8日に栃木県西にあるグループホームから栃木ダルクにきました。自分がネットを初めて使ったのが中学2年の頃です。その時はまだ自分は3DSしか持ってなくて、スマホを持たせてもらえて無かったけどその時からオンラインでネットの人とVoiceやチャットで話すことが楽しくてハマっていました。その時は3DSしか持ってなかったので3DSのソフトでポケットモンスターアルファサファイアと言うソフトがあって、そのソフトはネットが繋がってれば、そのソフトをやっている色々な人とVoiceやチャットで話せたので、その頃は既に異性に興味を持っていたので女性ばかりと話していました。自分の家はポケットWi-Fiしか持って無かったので親が仕事に行く時とか、偶にWi-Fiを置いていってくれるけど、でも仕事場を持っていく日もあるのももちろん親がWi-Fiを持ってったら自分はその時はネットが出来ないので、ネットが出来ないイライラと異性と話したいのに話せないイライラで親に暴力を振るう最低な人間でした。ネットが使えないストレスで、親に当たってしまう日々が続いてしまいその結果、中学2年の秋に埼玉県西にある保護所に預かりになりました。保護所は楽しかったけど、もう来ないと決めていたのにまたネットの件でイライラして親に暴力や暴言を吐いたりしていました。因みに一回目の保護所は四ヶ月で出て、二回目の保護所は半年居ました。そしてネットが使えないストレスで親に当たる日々が続いて、親も耐えきれなくなったのか高校一年の時に埼玉県内にある養護施設に入ることになりました。その施設は自分の生活費を貯めてス

マホを買って持つこともOKでした。その施設でも障害事件を起こして、高校三年の冬に保護所に行くことになりました。その保護所を出て、埼玉県内にあるグループホームに入りました。その時はまだ卒業して無かったので、グループホームから自分の高校が大宮の北の方だったので、自転車で一時間位かけて通いました。そのグループホームに入って二日後位に親にスマホを買って貰い、スマホを契約してもらいました。今までスマホを契約したことがなかった所以Wi-FiだけでやっていてWi-Fiが無い所では何も出来なかった所以、初めての自分のスマホに凄く嬉しくてスマホを学校に持って行って、友達とLINEを交換したりしていました。その友達が自分にミラティブと言う配信アプリと一緒にやろうよって誘ってきて、そこから配信アプリにハマりネットにハマりました。何とか高校を卒業して仕事をし、でもやっぱりミラティブの配信が楽しくて仕事も行かなくなってクビになりました。そしてミラティブで知り合った人と親しくなりすぎて喧嘩になり傷害罪で捕まり、19で少年院に行く事になりました。そして少年院を20歳で出ました。彼女が出来てネットの回数は減りましたが、徐々にネットにハマってしまいました。少年院を出た後は栃木県にあるグループホームに入る事になりました。色々ありましたが、今はCFで二度目の人生だと思って頑張っています。結局ダルクに来てからネット依存に気付きました。ご精読有難うございました。

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。

6月にステップアップした仲間

1sc

・該当者なし

2sc

・シュン メンバー～サポートへ

3sc

・該当者なし

CF

・マッチャン メンバー～サポートへ

・マックス Stage 1～Stage 2へ

PP

・該当者なし



6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) 8名 3sc(社会復帰) 14名 CF(農業) 8名 PP(女性) 13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

「本心」

依存症のルッチちゃん

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。
みなさん、はじめまして。令和5年5月17日に入寮しました！！覚醒剤をこよなく愛す愛好家で、自分ではまだ依存症と思っていない、るっちゃんです。まずは簡単に自己紹介をしたいと思います。生まれも育ちも東京で、現在33才です。4人兄弟の上から2番目で、唯一の女の子という環境で、とても甘やかされたうえに父親が過保護だったため、自己中心そしてワガママで、我が道をゆくスタイルを貫く人間へと成長してしまいました。堅物な父親からは想像がつかない、ヤバい幼少期を過ごして大人になりました。よく考えてみると、幼少期の頃から大人になった今でも問題の種は尽きないものですね。自分のゲスな武勇伝が始まったのは、ひとり歩きが上手にできるようになった1才半のときからだと父親から聞かされました。

1才半…万引きを覚える（スーパーの中で未会計のお菓子を食べ始める）

3才…ライターで火遊びを覚える（年子の兄と一緒にライターに火をつけて遊んでいた）

8才…タバコを覚える（公園に落ちているタバコに火をつけて、タバコを吸うマネをしていた）

11才…夜遊びを覚える

12才…置き引きをして人生初の逮捕（3ヶ月の鑑別所生活）

13才…ガスパン遊びを覚える

14才…大麻を覚える（とうとう違法薬物に手を出してしまう）

16才…覚醒剤を覚える

では、本題のキーワードが出たので余談はこれくらいにしといて、覚醒剤との出会いについて書いていこうと思います。当時

付き合っていた年上の彼氏とホテルに行ったとき、彼氏がトイレで腕に注射をしているところを見てしまい、るっちゃんもやってみる？って誘われ、やりたいって即答すると、この先の出来事はわざわざ書かなくてもみなさんの想像どおりの展開になりました。月日が流れ立派なポン中へと成長していき、令和元年に覚醒剤で2回逮捕され、刑務所に収容されていたのですが、令和4年1月20日に出所して出所後わずか1ヶ月でスリップしてしまい、せっかく刑務所で断薬できたと自分では思っていたのに、社会に出た時に入る強い欲求には耐えられなかったです。

刑務所にいる間は欲求がないので、その反動で社会にいる時に入る強い欲求はとても怖い！！出所してから2年間の保護観察がついたので、月2回の保護司との面会と月1回の観察所での薬物検査がありますが、観察所が終わるとその日に覚醒剤を使用していたので、保護観察がついたからって薬をやめるキッカケにはならなかった。今でも本心は、覚醒剤を使いたい。ダルクを抜け出して地元に戻りたい。自分はダルクにいる人達とは違って、依存症ではない。ただ社会に居場所がないからダルクにいるだけだと思っています。



「便り」

依存症のレイ

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。



やりますね!

僕は今“栃木ダルク”ファーストステージセンターにお世話になり3ヶ月となっています。その前は、喜連川社会促進センターに収監されていて、罪名は、覚醒剤取締り法違反と大麻取締り法違反でした。この収監中に受けた一生分の屈辱感を味わったのでもう二度はないと考えて、警察署の留置所から、新宿のダルクを初め、東日本での各地のダルク数カ所に手紙をだして3週間後に3団体もダルクから返事が届いた時には、とても心強く救われる気持ちになった事を僕の脳裏に鮮明に蘇る、何故なら当時を振り返ると、恥ずかしながら普通一般的に妻と子供3人と同居し、かつて憧れだった329坪の土地を購入し、中古家ながら快適にフルリフォームを趣味として住めるようにして15年平和な生活を自分自身ですべてシャブで壊すことになった。と同様、自分で経営する法人会社も全て「ぶっ壊した」後に捕まったからだ！この時、自暴自棄になり、狭い檻に入り慣れていなかった為と自分の心の弱さからなのか拘禁効果または拘禁症というのだろうかこの症状に陥っていたので、訳が解らない呼吸不全に加え食欲不振になって1ヶ月になっていた頃に各ダルクからの便りがとどいたのだった。その内容を一部紹介してみようと思います。前略 お手紙拝見しました。〇〇さんの状況についても書かれていて、何か、私達にも力になれるかと思ひ早速筆を執りました。(中略)ダルクへは、ほとんどの皆の仲間が全てを失ってからたどり着きます。皆〇〇さんと同じ様な経験をしてきました。もし良しければ一緒に薬を止め続ける生活を送りましょう。その時が来るのを楽しみにしています。その内容でしたが、前述の通り当時の僕はとても心が疲弊していてズタズタだったところにこの手紙の返信内容こそとても短い内容だったが、とても心強く心が温まる思いがした。それと同時に一緒に涙がこぼれてきたのを今でも覚えている。何かと情報が全く無くひたすら座っているか、寝るかのどちらかのどちらかだったのでとてもうれしくて童心に戻るかの

ように手紙に穴が空くほど繰り返し何度も何度も読み返したことを現在でも昨日のことに思い出されます。

その当時は、直筆の手紙などは小学校以来もなかったことなどなかった意外性と同時に直筆による心の温もりを心底味わったようにも思えた。僕は、まだまだハイパーパワーを感じたこともなくとても心底から信じることはできずにここに居るが、人の思いやりや手紙への念とも言っても過言では無いが一生懸命さは、ひといちばい空気が読めない僕のような者でも今だ顔の見ぬ人気持ちや「念」と言っては良いだろうパワーを受けた気がしました。それと逆に誰もが味わった経験だと思いますが自分で手上を書きそれを読み返し自分自身が納得できる精度にまでにするにはとても大変だったからです。何故だか解らないが当時デジタル機器でのメールやワードでの文章などは作成していたのだがワードの自動検索機能などがあるし当然漢字などにも容易に出てくるので事欠かないのだ、僕が思うところ、この自動検索機能などは反対にデジタル機器に操られているように感じてならない、早く言えばデジタル機器の速さについていけずに自分がこのワードの海に溺れていて自分の心で書いていないのに気が付いたのを思い出しました。

僕はこの入所を期にこのワードということテーマに他者の話を真剣に聞く傾聴力をなるべく身につけ自分話として他者へ語り自分の文章として書こうと考えています。

プログラム紹介

ドック・セラピー

宇都宮市内に拠点を置く東日本盲導犬協会に毎週出かけて行き、仕事の一部を手伝わせてもらっています。具体的には盲導犬の散歩とグルーミング、シャンプーなど、大人し犬たちとのふれあいで生まれる癒し効果と、金銭の授受がなくても気分が良くなるという経験、また、盲導犬協会職員の方達の犬に対する無償の愛情を感じ、これまで薬物使用によって養われてきた「薬物を得る為に金銭を手に入れる」などの即物主義から解放されるという点でも効果を発揮します。



セルフケア

自己管理をする事です(自由時間)。他者からの援助をできるだけ得ず、与えられた自由な時間を自律的に考えて使う心身のケアをする時間となります。計画して仲間と食事をとったり、仲間と何かをしたり、身の回りの整理などをしたりと金銭に至る全てを自分で管理してもらう余暇時間です。



編集後記

皆様こんにちは。

梅雨に入りはっきりしない天気が続いてます
がいかがお過ごしでしょうか。

毎日湿度が高くジメジメしたこの時期は気分的にも落ち込みそうになりますが気持ちだけでもカラッと元気に行きたいと思います。

それではまた来月まで皆様のお身体の健康をお祈りしています。

編集秋葉