

SSKO

Remission

2023/9/5
NO.244

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC職員
「自分に正直に」
- P2 2sc職員
「近況報告」
- P3 3rdメンバーメッセージ
「未来を思う」
- P4 PPメンバーメッセージ
「心の声だだもれ」
- P5 1stメンバーメッセージ
「お酒とのお付き合い」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 8月のステップアップ
8月の献金、献品
施設報告
- P8 CFメンバーメッセージ
「農作業で学ぶ」
- P9 2ndメンバーメッセージ
「プラス思考」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「自分に正直に」

特定非営利活動法人 栃木DARC

2nd Stage Center

精神保健福祉士・社会福祉士 新井 智也

初秋の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。私は2nd Stage Centerの生活訓練事業所にて、サービス管理責任者を務めております新井と申します。皆様よろしくお願い致します。かねてより皆様方の多大なるご支援、ご協力により、障がい福祉サービスとして開所させて頂いた2scの自立訓練（生活訓練）の事業所ですが、お陰様で現在9名の入寮者が利用されています。

私は令和4年の12月1日から2scにて勤務しております。2scの入寮者の皆様は回復期にある人が大半で、日々依存症回復プログラムやNAに参加し、仲間と協力しながら集団生活を送られています。正直な話、栃木ダルクに出会う前まで抱いていたイメージとは異なりました。とても親切にして頂いてこちらが恐縮してしまうくらいです。親切すぎて事務所で私の隣に座るリーダーのヤマさんなんて、美味しいラーメン屋の情報まで細かく教えてください。そんな入寮者の姿を間近で見ていると、回復期にある人たちはこれが本来の姿なのだろうと感じます。皆『自分に正直に』なって依存症である事を認め、回復に向けて『今日だけ』を懸命に生きてクリーンを続けています。

恥ずかしながら栃木Darcに出会う以前の私は、依存症について『覚醒剤、ダメ絶対！』程度の知識でした。専門職として医療・福祉に従事してきた人間としては、見識が狭かったと思います。そんな私と栃木Darcの出会いは、職安でたまたま見かけた求人票でした。この頃の私は、自分の人生に行き詰まりを感じていました。今までの職歴で上手くいかなかった原因を

自問自答する日々で、精神的にも打ちのめされていた状態でした。

振り返ってみると、上手くいかなかった原因は自分自身に多分にあったのに、『自分に正直に』なれずに認められませんでした。笑顔を取り繕って生活していても、心のどこかでいつも抑鬱を抱えていました。

栃木ダルクの求人票を見た時に、自分の持っている資格が故なのか自然と興味を惹かれ、栃木Darcについて調べました。階層式ステージシステムや、認知行動療法をエビデンスとした依存症回復プログラムなどが、どれも私にとって新鮮でした。ホームページからダルクに関する書籍も読み、1sc施設長の栃原さんの出演ラジオまで聴きました。その中で特に入寮者が書くニュースレターはとても興味深かったです。支援を受け入れるまでの心の葛藤や、プログラムやフェロシップを経て回復していく様子、そしてロールモデルの経験や栃木Darcからの卒業、社会復帰に至るまでを追いながら感銘を受け、私もこの支援に携わりたいと強く感じて応募に至りました。面接して頂いた場では、栗坪代表と村田さんに自分の想いを伝え、最後はなぜか号泣していました。私もやっと『自分に正直に』なれたのかもしれない。

その後は上述させて頂いた通り、間近で入寮者が一歩ずつ・少しずつ回復していく過程を見ながら、『依存症は必ず回復する』という事実を肌で実感している毎日です。今後も1人の支援者として正直に日々自分にできることを行い、入寮者の皆様・ご家族様、栃木Darcの将来に少しでも貢献できるように努めてまいります。

今月活動予定

9月

- 1日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 2日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 4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
- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 11日 東京保護観察所プログラム ガイドポスト
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 13日 那須看護専門学校実地研修1sc
- 14日 市貝町社会福祉協議会施設見学3sc
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 喜連川少年院プログラム
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 26日 宇都宮保護観察所プログラム
- 28日 宇都宮保護観察所プログラム
- 29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100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」

2SC 生活支援員 石崎 力

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によって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。



やりますね！

残暑が厳しい今日この頃、皆様におかれましてはお変わりございませんか。

今年の三月六日に無事終了式を迎え、四月から2SCで生活支援員をさせて頂いている石崎です。と書いても皆さんには伝わりづらいと思いますので、アノニマスネームで伝えます。依存症のツーヤンです。こんな私が、栃木ダルクの職員として、迎え入れて頂けるとは夢にも思いませんでしたし、私で勤まるのかなど葛藤もありましたが迎え入れて頂いた以上、自分の出来る事を一つずつ精一杯こなしていきたいと思います。まだまだ、分からない事ばかりですが、分からない事は他の職員さんに教えてもらいながら、少しずつ覚えていきたいと思います。

それから、二カ月位前から2SCの施設を離れ、一人暮らしを始めました。今まで好きな事を言いながらも、栃木ダルクに守られて来たことを、今回アパートを借りるにあたり酷く痛感するとともに、アパートを借りる事が、こんなに大変だという事も思い知らされました。幸い私の場合は息子が保証人になってくれた事もあり、何とか借りる事が出来ました。今まで、色々と迷惑ばかりかけている息子には感謝しかありません。

しかし、そんな息子に言われた言葉が有ります。私が、ダルクの職員として残るかも知れないと伝えた時、息子に「親父は、ずっとダルクに繋がっていて欲しい。どうせ出れば、また使うに決まっているから」と、そんな事をずっと子供や孫たちに思わせていた私は、何様のつもりでいたのでしょうか。

今考えればハッキリ分かる事も、薬を使い続けよれた頭の私には、まったく分かりませんでした。いいえ本当は分かって

いたのに薬が止められなかったのが事実です。

そんな私が、今度は生活支援員という立場に立って、みんなの話を聞いたり、相談にのってあげたりして少しでもみんなに寄り添ってあげられるように、私も頑張りたいと思います。威張らず、おごらず、偉ぶらずをいつも頭の片隅に置き行動していきたいと思います。

先日、あるテレビ番組で人の一生とは、川の流れのように紆余曲折を繰り返している事だと言う事を学びました。私も含め自分を甘やかして生きてきた私たちですから、少しは自分に厳しく生活していく事も大事なことだと思います。

みなさん、何のためにこの栃木ダルクに繋がったのかを思い出して下さい。つらい事、悲しい事、理不尽に思う事もたくさんあると思いますが、全て私たちが一般社会に戻る為の布石だと思い、今が頑張るところだと思います。

話は変わりますが、この度、職員になりサマーキャンプの引率という大役を仰せつかり福島県の裏磐梯・檜原湖へ行ってきました。磐梯ダルクさん開催のサマーキャンプなのでBBQやアウトドア体験等、仲間同士のフェローシップを大切に、二泊三日のサマーキャンプを楽しんできたと思います。事故やケガ、病気には十分注意して、みんながこの夏一番の思い出になるよう精一杯サポートしたいと思います。



「プラス思考」

依存症のショックちゃん

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。



こんにちわ。薬物依存症のショックちゃんです。今回那須から野木の施設に移りまして野木での初めてのニュースレターを書かせてもらいます。野木での生活はとても過ごしやすく仲間や、スタッフ、職員さんに支えてもらえながら毎日過ごしています。東京で過ごしていた頃は、覚醒剤や、脱法ハーブにハマり、脱法ハーブに関しては、一万円以上注文すると、自宅までデリバリーで持ってきてくれるとゆう便利な仕組みになっていました。その中でも自分は、スパイラルとゆうハーブが好きでチョット覚醒剤が混ざっているのか決まり方が、覚醒剤に近いものがありました。これで合法だとゆうのだからもうハマりにはまっていました。しかしながらだんだん使っているうちに妄想だか何だかわからない幻聴がでてきた。しばらくしてハーブが危険ドラッグにかわり、違法に変わってからは使っていない。那須では本当に被害妄想でいろんな方々にご迷惑かけました。今はだいぶ落ち着いてきました。自分は一人っ子で生まれ、わがままに育ちました。そのせいか、嫌なことがあればすぐ逃げ出す。そして、親にあたり、親に甘える。だけど、友達が多いほうでした。ドラッグに出逢うまでは・・・今の自分とは、いえば若い頃シンナーにもはまっていたせいか歯が自分の歯が少ししかないんです。話しは戻りますけど自分は今42歳になるのですが、人生の半分は薬物におぼれていました。クラブに若い頃いっていた時も必ずドラッグ決めていたしカラオケの時も風俗行く時もほとんどしらふではなかった。トランスなんかもしらふで聴くなんてありえないと感じてくすり決めていた事がかっこいい事であり使っていない人たちをこんなにいいもの知らないなんてもったいないと冷めた目でみていた自分がそこにはいました。しか

し、ハイになりくすりが切れるとうつになり使う頻度も多くなり精神病院に入院するはめになった。当時は、まだ20歳で退院しても良くならず外に出るのが嫌で、友達と会うのも窮屈に感じてずっとひきこもりで成人式にもでませんでした。一年ぐらいひきこもりしたあと親も限界だったので、自分を長野ダルクに入寮させました。21歳の頃です。当時はスーパークリーン目指せとゆうことで病院からもらったくすりも全部トイレに流してこいと言われ流しました。幻聴、被害妄想、神経過敏とても大変でした。もう苦しくて5ヶ月ぐらいで逃げ出しました。そのあと東京にもどり、転々と精神病院を入退院繰り返していました。ある程度処方があつてきて、まだまだ生きづらさを抱えていますけど生きていくしかない。最近は覚醒剤などの欲求はほとんどなくいかにしてこの厳しい世の中をこれから先の人生どう生きていくかは自分次第だし、まわりの仲間を信じてアドバイスをもらいながら、これからは自己中心的な考えをやめて仲間の手助けができるような人間になれたらいいなと思っています。車の免許ももう一度取り直したいし、あとはしらふで楽しむこと、探せば沢山あると思うので、これからはクリーンで落ち着いた平和な毎日を送れるように努力していきたいと思います。読んでくれた皆様गत本当にありがとうございます。



「未来を思う」

依存症のドウ

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。

那珂川から宇都宮のサードステージセンターに移動してきてから、初めてのニュースレターを書くことになりました。農作業中心のプログラムから座学が中心になり、生活そのものも変化が大きいため、考えることも多いのでそれらの事について書きたいと思います。

まずは普段も生活についてですが、主に三つの変化がありました。一つには食事です。昼食は自炊し、弁当を食べる生活になり、あらためて食事の大切さを感じています。自分は好き嫌いは少ない方ですが、どうしても偏ってしまいバランスが重要だと感じます。二つ目は運動です。室内で過ごすことが多く、体を動かすことが少なくなり、意識をして体を動かすようになりました。暑くなってきましたが朝の散歩とプールに行き泳ぐことが習慣となりました。三つ目は自由行動です。入寮以来ルールの多い生活を続けてきましたが、自由に行動できる楽しさと自己管理の厳しさを実感しています。暑さ対策や睡眠を含め、生活のリズムを自ら作らなければなりません。改めて自分は他人に頼った生活をしていたと反省しています。

次はプログラムについてです。今までもプログラムは受けていましたが、いかに表面的にしか理解していなかったかを日々感じています。同じプログラムでも意識を高くもつことによって学ぶことが多く、どんな事からでも自分の身になるという考え方が、結局は回復につながると確信しています。特に先日のプログラムで自分自身と向き合い、なぜ自分が依存症になったのか、依存症とはそもそも何かを学び、依存症であるかどうか以前に自分自身の考え方、生き方そのものに問題があると理解できました。自分の特徴や個性であると感じていた事が自分の欠点

であると気付かされました。最初に繋がった施設で施設長から「変わらなければならない」言われた事を思い出し、今さらながらその言葉の正しさを実感しています。

今までの人生を振り返ると自分は社会性に欠け、コミュニケーション能力が低いとは感じていましたが、大きな問題とは考えていませんでした。しかし施設での共同生活を送っていると、自分は怒ることよりも他人を怒らせることが圧倒的に多く、社会生活を送る上で大きな短所であり、自立した生き方をするためには自己変革の決意をもつ必要を感じます。他人とのコミュニケーションは自分にとって大きなチャレンジではありますが、乗り越えなければならない壁だと思います。ここ宇都宮での仲間との共同生活はその障害を取り除くチャンスだと捉え日々を過ごしていきたいと思っています。

最後に将来の展望について書いておきたいと思っています。ここ宇都宮では就労している仲間もいて、自分の将来像を描く上で大きな刺激になっています。自分は良くも悪くもお金に対して執着心が無く、お金の振り回された経験はあまりありませんが、その一方で働いてお金を稼ぐという気概や義務感に欠けているという自覚があります。しかしこちらでの生活を通して改めて勤労の楽しさや辛さ、そして充実感などを仲間との生活から感じ取り自立生活に対する新たな希望と決意をもち前進していく気持ちになりました。今まではただ口先だけで「自立」や「働く」という言葉を呪文のように唱えていただけですが、現在は具体的な想像をもって将来について考えられる様になりました。これからも未来への希望をもって生活していきたいと思っています。



「農作業で学ぶ」

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。

厳しい残暑もう少して涼しくなると思いますが、皆様におかれましては、如何お過ごしのことでしょうか。熱中症等の体調管理も大変かと思いますが、もう少しの辛抱ですので、乗り越えて行きましょう。遅れましたが五度目のニュースレターを書くことになりました、依存症のツネです。現在コミュニティファームで農作業を中心としたプログラムに取り組んでいます。今、現在行っている「農作業で学ぶ」というテーマで書き込んでいる作業内容を振り返りながら感じた事や思った事をまとめて見たいと思います。

現在、主となっております小茄子は、今は毎日の作業で収穫や選果や出荷などでおわれている毎日ですが、一日平均四十kg取れる小茄子は、週に三回、火、木、土曜日に出荷になるのですが今は、収穫量が多い為、毎日朝と夕方に収穫を行っています。毎日この様に「収穫、選果」の工程を行い、現在収穫のピークを迎えています。曜日を問わず、毎日早くに「収穫、選果、出荷」をこなしているのです、大変ではありますが、例年よりも多くの出荷が来てます。

毎日暑い中、仲間と汗を流しながら作業に取り組んでいます。だからこそ良い製品が取れていると思います。

さて、9月のなかばが来ればよいよ仲間たちと一緒に植えたお米の稲刈りが始まります。そのために使うコンバインのメンテナンスや、確実に効率よく稲刈りが出来るようにと準備を今は、しております。

話しは変わりますが、自分が行っている農作業PGについて話します。コミュニティファームでは、「茄子、春菊、じゃが芋、玉ねぎ、スイカ、苺、トマト、さつ

ま芋、里芋、ニンニク、ミョウガ」を一年間通して作っています。「小茄子、春菊、米」は、製品として出荷をしています。

ほかの野菜は、「小茄子、春菊、米」を作っている合間をみて農作業PGとして作っています。最近自分は、野菜作りが本当に好きになりました。なぜ好きになったかという、種を畑にまいてから何日かすると目が出始めて来るのです。毎日の繰り返しのなかで本当に土の中から野菜が取れるのかと思いつつ、収穫の時期が来ると、どんどん野菜が土の中から出てくるのを自分の目でわかるわけです。信じられないとばかりに毎日畑を見ていると自分が種をまいた所に野菜が出て来るとは本当に思いませんでした。野菜が成長していくのを見ていると自分も成長しているんだなとつくづく思いました。自分がコミュニティファームにいる間は、依存症と戦いつつクリーンで居られる事を重視して頑張っている先も、野菜作りに生を出して行きたいと思えます。

最後に一言、皆様コミュニティファームで作る野菜は本当においしいですので一度食べてみてください。野菜作りに毎日毎日精一杯の愛情を込めてこれから作っていきます。自分で作る野菜は本当に旨いのです。

それでは皆様身体に気を付けてお過ごし下さい。又、ニュースレターでお会いしましょう。この辺で失礼します。

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。

8月にステップアップした仲間

1sc

・該当者なし

2sc

・シュン サポート～メンバーへ
・ケーヤン Stage 1～Stage 2へ

3sc

・該当者なし

CF

・ナカジ メンバー～サポート、Stage 1～Stage 2へ

PP

・マスミ メンバー～サポートへ



8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) 11名 2sc(回復) 9名 3sc(社会復帰) 11名
CF(農業) 6名 PP(女性) 15名 計52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。



「心の声だだもれ」

依存症のハル

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、自分を大切に作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。

お久しぶりです。夏で暑いのもっと暑苦しいハルだよ(笑)ニュースレターは5回目かな。

今年10月で入寮&クリーンタイムが5年だよ。マジ気張ってるぞ!!自分をちゃんと褒めてやるよ。でも今自分の状況はいつでも逃げれる立場でいる。両親に寂しい想いをさせすぎたか「帰ってきていいよ」との声が親からあった。でも、ヤツァゼ!!とは思えなかった。逆に辛く腹が立った。家族を愛してるからこそ辛かった。今の自分では、また家族を傷付けてしまう。絶対に今以上に後戻りのできない自分になってしまうと自分でも怖くなった。だって甘える自分、甘えさせてくれる環境、全て面倒くさくなり後先考える事をやめる自分、現実を見ない自分、全てがどうでもいいと考える自分がまだ側にいることを知っているから。そんなもう一人の自分と今のシラフでいる自分が戦ってる。今は特に逃げたい自分がよく分かっている。私は自分の障害を絶対認めなかった。17才の事故で左目失明、記憶障害。20代で緑内障。すごく景色の悪さや覚えたくても覚えきれない腹立つ世界で生きてる。でも人から「可哀想」なんぞ思われたくなくて、自分は人と一緒、何も違う事なんてない。自分は普通の奴らと同じ、絶対認めたくなくて仕事でも無我夢中でやってた。でも今思うと実際にあったのは人からの強い言葉が多かった。左側に居る人にぶつかり舌打ちや、覚えられなくてニワトリ以下って(笑)。でもそれが、悔しくて悔しくて認めたくなかったのかもね。凄く苦しかった。それが今ようやく分かって、自分の障害に責任を取り認めていこうと180度真逆の想いと考えに取り組んでる最中。ウェルビーにも通ってる。自分の障害を人に伝えていく。私の目はもう隠

すことが出来ないと思ってる。でもね、自分の障害について会社側へ配慮、言った事ないし考えたこともない。逆にそうされると腹立つ。そんなんしなくていいし、するなって思う人間だから考えるのが嫌になる。でも今は伝えてないと会社に居辛くなる。何で伝えるの?自分を守る為。伝えてなかったらどうなる?信用、信頼色々崩れるよ。大袈裟かもしれんけど、でもそう考えると嫌になるとかわがまま言えんよな。今は、障害を認めない生き方をしてきた奴が障害を認め受け入れ障害と共に生きていく道を選んだ。そりゃ苦しいよな。一番苦しい時に両親の帰っておいでがきたのは何かの力で試されたのかな?でも今のハルは諦めんし逃げたりせんよ。もうダサくなりたくないし、昔の自分に絶対負けたくないよ。先の自分を守る為に。今回施設で異例の家族面談をさせてもらった。兄と母に会った。今の自分をたくさん伝えた。やり遂げたいことを初めて伝えた。自分の気持ちを伝えた。すると「変わったな」兄からの言葉。その言葉が4年10ヶ月自分と向き合い続けた結果だと思った。でもな、一人でやってきた訳じゃない。仲間から、必要な時に必要な事が必要な分だけ与えられる。もう一人からは行動に移せば必ず結果が付いてくる。仲間からの言葉を信じて今の自分が作られた。栃木ダルクを選んでくれた家族に感謝してる。第二の人生絶対良いものにする。だからまだまだ気張ったるデ!



「お酒とのお付き合い」

依存症のカズ

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。



初めまして那須1st stage center のカズと申します。ダルクに入寮して3ヶ月が立ちました。

お酒を初めて口にしたのは高1の頃でした。さすがに覚えたてのころはたまに飲む程度でした。地元の高校を卒業後東京の調理師学校にすすみました。8年間の修業を経て、地元に戻り自分の店を出す事ができました。まだ二十六歳のときでした。カウンターのあるお店で、毎日様々なお客様を相手にお酒を酌み交わす日々でした。根っからのお酒好きで、様々なお酒を愛していました。

初めてアルコール依存症になり、精神科に入院したのが38歳の時です。自営の店が営業を続けていくのが困難となり、悩みながらの深酒が続き、心も体もボロボロになりました。

その後退院し飲食店に何件か勤め、普通に晩酌が出来る生活が続いていましたがいつしか飲む量もどんどん増えて、最初の入院から10年が経って再度完全なるアルコール依存症となり、2度目の入院となったのです。その後特別老人介護施設の厨房で働く事となり責任者として5年で3件の施設を廻りましたがその間プライベートで色々な出来事が有り気が付くと再度酒浸りの日々に陥りました。当然のごとく仕事を辞め2ヶ月間アルコール以外は口にせず歩くことさえままならない体となってしまいました。

「バカは死ななきゃ治らない」という言葉は正に自分のことと思知らされました。自称プロのアルコール依存症だと変な自惚れがあり、何とか社会生活を乗り越えて来ましたが、さすがに今回ばかりはお手上げ状態となりました。そんな時ダルクの事を

知り、精神科さえも信じる事が出来なくなっていた 自分にとって最後の望みだと感じて、身の回りを全て整理し、栃木ダルクに入寮する事となりました。

お酒により散々辛く苦しい思いをしてきたけど、今でもお酒には感謝しています。お酒は一つも悪い所はなく、すべては自分のお酒との付き合い方が悪かったのです。今度こそはあんなに愛して止まなかったお酒との本当の別れを決めて、これからは施設の仲間とともにクリーンを続け、新しい未来に向かって頑張っていくと思えます。40年間に渡って付き合いきたお酒を断ち切った生活は容易な事では無いと思えます。お酒を我慢すると言う感覚では無く、自然と生活の中から消えていってこれればと思えますが、それには長い年月を要すると思えます。今できる事は、此処でのプログラムやカリキュラムを確実に学び、毎日その日に行う事を頑張るしかありません。今日より明日、明日より明後日が迎えられる様、悔いの残らない1日を毎日過ごせる様にしていきたいと思えます。

今までのたくさんの人に迷惑を掛けて来ました。今は心のなかで謝ることしかできませんがこれからは廻りの人達を困らせる事なく誰からも好かれて好感度の高い人間になれるよう、自分の悪いところは正して行き、自分の良さを持ちつつ生きていく事が出来るよう動き考えながら毎日を過ごして行きたいと思えます。施設で会うたくさんの方々とふれあい色々なヒントを頂く中でこれからの施設生活充実したものにしていきたいと思えます。

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

暦の上では秋ですが、9月に入っても暑い日が連日続いていて体調管理が大変ですね。8月の初めに私自身がコロナに感染してしまい野木の施設でも蔓延してしまい大変でしたが現在は落ち着いています。まだまだ世間ではコロナが流行っているみたいなので気をつけたいですね。

編集秋葉