

SSKO

Remission

2023/11/3
NO.246

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「変化の時」
- P2 栃木DARC職員
「見極める目」
- P3 3rd Stage
「仲間」
- P4 PPメンバーメッセージ
「私のプチ
退寮事件簿」
- P5 1st Stage
「再出発」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 10月のステップアップ
10月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「生き方」
- P9 2nd Stage
「家族への恩返し」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「変化の時」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

このところ急に秋めいてきて、着るものの準備を慌ててしているところです。温暖化の影響でしょうか世界的に見ても異常気象が起きているようで、メキシコではハリケーンの被害が出たり、日本でも熊の出没被害が多いのもそれに起因しているのかもしれない。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて今年の2月で栃木DARCも20周年を迎え、これまでは順調にきていたように思いましたが、20年も経つと組織としてはシステム疲労を起こすのかもしれない。それ以降様々な問題が起きています。

施設事業の方は決算期が10月から9月なのですが、昨年度上半期は赤字が続き、後半は施設内部での様々な問題が噴出しました。支援側の問題なので利用者に影響が出なかったのは不幸中の幸といえます。いずれにしてもこれを好機と捉えて構造を変える一つのチャンスなのは間違いないと思います。

良いニュースとしては、昨年度4月からの2SCでの障害福祉サービスのスタートがあります。そちらの方は問題もなく順調なので不幸中の幸いです。

DARC全体を考えても変化が起きています。近藤さんという大きな支柱を失い、新体制への移行をしていかななくてはなりません。

DARCを利用する人たちもDARCに来る前に様々な問題に直面して、自分を変える

ためにやってきます。それと同じだと思えます。危機をチャンスに変える力をここでたくわえていくわけですね。

DARCは当事者活動として活動を続けていますが、当事者の限界というものも見えてきているような気がします。4年前から栃木DARCでも障害福祉サービスを始めましたが、その体制のあり方を見ても、当事者の優位性を感じない部分があります。現にアディクトではない職員は専門職など全体の1/3働いています。当事者性のあり方も変化してきているということです。

DARC全体を見ても栃木DARCを見ても変化の時のような気がします。様々な部分で当事者活動の良さと限界を考える一つの機会として、また良い変化の機会として捉えて、改革を進められたら良いなと思います。

皆様のご意見とご理解を受けつつ進めたいと思います。

今月活動予定

11月

- 1日 再乱用防止教育事業県北
4日 家族教室 再乱用防止教育事業県央 ダックスとちぎ家族会
5日 どまんなかフェスタ
6日 アディクションフォーラム実行委員会
7日 那須町民生委員協議会講演
8日 喜連川少年院プログラム
9日 ダルク対抗ソフトボール大会 県北家族の集い
12日 断酒会セミナー栃木県精神保健福祉センター
13日 東京保護観察所プログラム
14日 宇都宮保護観察所プログラム
16日 ギャンブル等依存回復施設職員研修
17日 施設合同ハイキング（戦場ヶ原）
18日 千葉ダルク20周年記念フォーラム
21日 再乱用防止教育事業県南
23日 喜連川社会復帰促進センター矯正展
24日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
25日 ダイヤログカフェ
28日 宇都宮保護観察所プログラム
30日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

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®

「見極める目」

3rd Stage Center

サービス管理責任者 村田 麻友子

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。



なかなか涼しくならないなあと思っていた陽気から一転し、冬の到来さえも思わせるような季節の変わり目ですが、皆様においてはいかがお過ごしでしょうか。私が栃木ダルクに入職してから、早いもので4年半が経過しました。ニュースレターを投稿するのも4年ぶりになります。この4年間、栃木ダルクで働きながら変化したこと、学んだことを取り上げてみようと思います。

もともと私は、大学時代に臨床心理学を専攻し、縁があつて福祉職に就いたのですが、学生時代にも、それから前職でも誰からも教わらなかったことを、栃木ダルクで学んだと言っても過言ではないのです。それは、何においても「見極める目」が大切だということです。

平安の祈りにも、こう書いてあります。

「自分に変えられないものを受け入れる 落ち着きを 変えられるものは 変えていく勇気を そして二つのものを見分ける賢さを」。栃木ダルクに入職した当初も、がむしゃらに「仕事をしなければならぬ」という使命感や義務感・・・そんなものが強かったように感じます。実際、医療機関で働いていたときも、やるべきことは山のようにあり、がむしゃらに対応することに心を砕いてきた年月の積み重ねでした。対人援助という概念については、大学時代から少しずつ学んでくる中で、「何をどのように支援するか」という視点は多々提供されましたが、どうも、それ一辺倒になっていたように思います。一緒に働くようになった大吉施設長から、「何をすべきか ではなく、“何をしない方がいいのか”をまず考えた方がいい。何もしないためには観察する必要

があり、観察は心理学の手法そのもの」と助言をもらいました。私の頭の中は、すべきことだけを自動的に考える思考回路になっていたことに、初めて気付かされたのでした。そう考えると、自分がしてきた業務の中には、本当は、もしかしたら相手にとって必要のなかった事、やりすぎていた事があつたかもしれないという反省と気づきが生まれたのです。

私は入寮前の家族相談を担当させていただいています。栃木ダルクには、残念ながら「入りたくて仕方がない!」と希望して入寮する方は皆無です。今現在の入寮者に聞いても、できることなら入寮したくなかった、でも今となっては施設につながって良かったという声が大多数です。そんな、入寮とは程遠い場所に佇んでいる本人に対して、家族相談では、どのようにアプローチするかを家族と一緒に考えていくことになります。家族の関わりを客観的に見ていると、しなくていいことをやりすぎてしまう。いわゆる共依存の状態になっているケースも多く目にします。客観的に見ているとそれはしない方が良くないと理解できても、渦中に入ってしまうと分からなくなるということが往々にしてあると感じています。何かをしないからこそ、本人が自立していくプロセスになることがあるという視点です。だからこそ、私たちは「何をすべきか」ではなく、「何をすべきではないか」を最初に考えながら業務にあたる視点を持つことで、自ずとやるべきことの優先順位が見えてくることに繋がっていると感じる今日この頃です。



「家族への恩返し」

依存症のファミリー

2nd Stage

～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。



野木に再入寮し、施設生活をしています。令和3年12月一度、施設を卒業しているのですが、連続飲酒が止まらず、再入寮に至りました。私は就労移行支援事業所を経て、令和3年2月に某アミューズメント施設へ入社しました。会社の人は暖かく働きやすい環境で夢中になって働きました。仕事内容はゲーム機、エントランス、喫煙所、吹き抜けガラス等の清掃、繁忙期になるとローラースケート、防具のリセットをやりました。大変ではありましたが久しぶりの仕事、活躍できている事に充実感を味わえました。約9カ月が経ち卒業の準備でアパートを探し、家財道具を揃え、卒業と同時に引っ越しをしました。3rdセンターからすぐ近くの家賃2万円のアパートでした。アパート生活が始まり、不安や期待の中、仕事をし、休日は趣味のロードバイクを楽しみました。環境の変化なのか、アパート暮らし1カ月で体調が悪くなり寒気に襲われました。冬場でも体を動かせば、温まるのに職場やアパート、通勤時に寒くて仕方ありませんでした。早く春が来ないかと我慢をし、暖かくなるのを待ちました。その間、正月やお彼岸に家族や親戚と数年ぶりに会いました。令和4年6月事件が起きました。仲間からの飲みの誘いでした。この年の6月はとても暑く毎日の通勤が大変で、その上、仕事の達成感も薄れている時に悪魔の囁きが、「いいや、ちょっとくらい！」が居酒屋からスナックへ、そしてパチンコも始めてしまいました。せっかく貯めた6、70万がたちまちなくなっていき、ロードバイク一筋だったのにスナックやパチンコに溺れ、偽りの快楽に気づかず、毎日が過ぎていきました。8月にストロングを50本飲み、体を壊し施設の修了者の部屋に住みました。仕事は病欠です。すぐ体調が戻り、アパートに戻

ると、今度はストロング70本飲みました。また体を壊して施設に助けを求め、通所生活が始まりました。1日500円生活でした。仲間からお裾分けしてもらい、フードバンクや母からの差し入れで生活しました。週に1日、2日と少しずつ職場へ戻り、新しく3rdに入寮した仲間とCFや羽黒山、梵天の湯、ろまんちっく村へ自転車で行きお金が無くても充実した生活でした。令和5年春、仕事は週5日、20万貯まり今度はパチンコが止まらなくなり、残金7万になりました。施設に助けを求め、お金を預け、まず、1日千円生活が始まり落ち着くが、6月に痛風になりスリップします。アパートの鍵は取り上げ、施設での生活が始まるが、1カ月で退寮し、アパートへ。令和5年夏またストロングの飲み過ぎ、遂に無断欠勤。アパートが缶だらけになり母が何度も片付けに来て、再入寮を決意します。2ndステージセンターへ、思い出の詰まったアパートを引き払い、2年半続いた仕事を辞めました。今はやっと離脱が抜け、新しい生活にも慣れてきました。3rdより田舎で、地元へ帰ってきた気持ちにもなります。1年9カ月お世話になったアパートのお隣さん、野田から宇都宮まで何回も来てくれた母、スリップしてはお世話になったスポンサー、施設の仲間へ恩返しのため、何より母、父、祖母、妹に親孝行したいので、私は人生を諦めずゆっくり前に進んで行く事を決めました。



3rd Stage

～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。

みなさん、お久しぶりです。アディクト
のコウヘイです。何回目のニュースレター
になるのか、もうおぼえていないんですけ
ど頑張って書きますのでどうぞよろしくお
願いします。

夏も終わり涼しい季節になりましたが
いかがおすごしでしょうか。ぼくは今、宇
都宮サードステージセンターにいます。こ
の前まで、那珂川の農作業の施設にいた
んですが、今年の8月にやっと移動が決
まって、この度、宇都宮に移動すること
ができました。今年の夏も暑く途中まで
那珂川にいたので、すごく暑かったのを憶
えています。8月からは宇都宮に移りクー
ラーの効いた涼しい部屋でのプログラム
だったので外でのプログラムと建物の中
でのプログラムと両方味わえた夏でし
た。サードステージに来て、最初は自分
で調味料を揃えたり、シャンプーリンス、
歯磨き粉まで揃えたり他の施設では全
部、共用のものがサードステージでは自
分で買わなければいけません。昼食も他
の施設ではキッチン当番が作るけどこっ
ちでは、自分で弁当を作ります。まあそんな
感じでルールとかも他の施設とは少し違
い施設によって色んなルールやカラーが
あって毎日、楽しんでいます。3SCは22
時が門限で土日でも門限まで外出OKなので
休みの日は色んな所へ出かけてます。宇都
宮の駅や近くのスーパーまでどこまでも自
転車1つで行きます。プログラムは前は農
業だったんですけど今はミーティング、ス
テップミーティング、3ステージやアサー
ティブ、ミーティングやテキスト系のプロ
グラムは那須、野木以来なんで慣れるま
で少しかかったけど今はもう慣れて毎日コ
ツコツやっています。

盲導犬ボランティアや施設周辺のボラ
ンティアや薬物乱用防止パトロールの

「仲間」

依存症のコウヘイ

ティッシュ配りとかもあって毎日健康的に
プログラムをできるかなと思います。

今回のテーマの仲間なんですけど今ま
で僕は酒や薬物を飲んだり、使ったりし
ないと仲間と付き合ってたんですけど今
施設に入り酒や薬物の無い生活を送
って来て初めはこそばゆい感じがして酒
や薬物の事しか考えていなかったけどし
らふでの仲間との関わりプログラムを通
しての自分との戦いの中で自分の一体ど
こがいけなかったのか自分には一体なに
ができるのかと言う所を深く考えさせられ
今まで仲間と言う物は何でも言える何
でも許してくれる物だと思っていました
施設に繋がってプログラムに繋がってそれ
だけが仲間じゃないと言うことが自分の中
でわかりました。施設でも同じ入寮者の
事を友達ではなく仲間と呼び合うので友
達では無いとか友達を作りに来たわけ
ではないとかよく聞くんですけどその意味
も最近ではよくわかる様になりました。
年齢も出身地も違うものどうしが集ま
って一緒にプログラムを受けているので時
にけんかにもなります。

でもここまで来てやっと施設の入寮者ど
うしを仲間と言ひ合う意味もわかりまし
た。酒を飲んだり薬物を使ったりするだけ
が仲間じゃないし、ダメな物はダメと言ひ
合える、何でも許しあえるだけが仲間
じゃないと思いました。

最初は薬物なんて止めれるわけ無いと
思っていましたけど今ではクリーンも6年6
カ月に伸びてこのまま行くと薬物も止ま
るんじゃないかと思っています。長い間そん
で苦しんだけど3SCに来てやっとゴールが
見えて来たかなと思います。これからもク
リーンでいれる様にプログラム頑張ります。
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。

皆さん、こんにちは。薬物・ギャンブル依存症のショッちゃんです。栃木ダルクにつながって、早3年になります。那須2年半、野木半年を経験しまして、今は那珂川の施設にお世話になっています。自分は太っているけど体を動かすのが好きで今の体重は80キロありまして、昔は56キロしかありませんでした。覚せい剤でやせ、覚せい剤をやめてからは、処方薬20年間で約30キロ太ってしまいました。だからこそこれから那珂川で農作業、もうすぐ冬になりますけど仲間と一緒にがんばっていったらなあと思います。まだ移動してから2週間足らずですけど、まずは先行く仲間から農作業を教わって将来に役立てばと思っています。

過去に自分は、シンナーや色んな薬物に手を出してきました。特に覚せい剤、脱法ハーブでおかしくなり処方薬を飲み始めました。処方薬は今でも多い量を飲んでいました。というより処方なしで飲まなかった経験がありまして、どーんと気持ちが落ちて自殺を考えた事がありました。だから必要最低限の処方薬で生きていけたらなあと思います。

昔、十代の頃は先輩が厳しくて薬物はご法度でしたので、クスリを皆に内緒で使ってる先輩や後輩たちとオールでクスリをどっぴり使っていました。先輩がパクられた時とかは自分も捕まる覚悟でしたが、じぶんは大丈夫でした。まだまだクスリを使いたい気持ちはありますが今は耐えています。死ぬ前にもう一度使えたらなーとか考えたりもしますが、正直先のことはわかりません。いっその事、あたまがインプットしてる脳みそを薬物の快感を知らないあたまに変えられればなあー（笑）

「生き方」

依存症のショッちゃん

話は変わりますが、自分は本当に性格が悪くて後輩たちに薄めたシンナーや、先輩から貰ったシャブをてきとーにまぜ合わせた物を高く売りさばいてた事もありました。それでも、後輩たちが心配で電話をかけて、「どう？いいネタだろ？」と言って、後輩たちは「ハイ！」と言ってました。安心したのと、オレは何をしてたんだと自分を責めて、自分が体調を悪くしうつになりかけた事もありました。ここまでが薬物の物語でした。

それともうひとつの問題が、ギャンブルです。主にパチンコ・スロットです。パチンコは16才の頃から通い始めて、本当は18才からなのですが自分と友達16才です。おもしろい話がありまして、友達が当たってどうしたらいいかわからなくなって、ドル箱にたまったパチンコ玉をテンパって自分のバッグに入れ、走って家に帰ってしまいました。オレもよくわからないから出て行きました。その後もスロットで3千円で25万円くらい勝った経験がありまして、当時アルバイトでゴミ収集で働いた金をたった2時間くらいで一ヶ月もらえるお金を稼いでしまったからには、もうパチンコ漬けでした。仕事、アルバイトで稼いだお金をパチスロに使い込んで、カップラーメンで何日間も過ごしたことがありました。

もうそのような過去には戻りたくないので、ダルクでもっと自分を磨いて悔いのない人生を歩んでいきたいと思っています。テーマとそれでしたが伝えたいことを書かせてもらいました。あしからず。

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。

10月にステップアップした仲間

Stage up

Stage 1～Stage2へ

・カズ テラチン

Stage 2～Stage 3へ

・該当者なし

Role Model

・該当者なし

PP

・該当者なし



10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10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) 17名 3sc(社会復帰) 21名 計49名で活動しております。

ステージ毎のプログラムを実施しております。

pp

「私のプチ退寮事件簿」

依存症のチヒロ

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。

こんにちは、依存症のチヒロです。3回目のニュースレターが回ってきてしまいました。私はダルクに入寮して3年で、ステージも3で、もう卒業を目指した方が早いと分かっていたけど、この前一時的に退寮をしてしまいました。どうしてもここでの生活がしんどくて、仲間に何回も相談したりしてなんとか考え直そうとしたけどやっぱりだめで、施設を出ました。出た後は交番に行ってシェルターに入る為の相談をして、シェルターに電話をかけて入りたいことを伝えました。でも、施設に戻ったほうがあなたのためだと何回も言われて、入ることができず電話を切ってしばらくあてもなく歩いていました。だんだん暗くなってきて心細くなり、これからどうしようと考えて、行く場所がないことに絶望しました。最後の悪あがきで、公衆電話から110番して警察を呼んで来てもらい、警官と一緒にシェルターに電話をかけました。でもやっぱり入ることはできず、もう施設に戻るしかないなと思いました。だけど戻ることはものすごく勇気が必要でした。数時間しか経ってないけど、私は退寮したわけだし、戻った時の仲間の反応や、どう思われるかなどがすごく不安だったからです。不安な中仲間に電話して戻りたいと伝えて戻ることになり、緊張しながら施設に帰りました。帰ったら仲間が暖かく受け入れてくれて、おかえりと言ってくれてハグもしてくれる仲間もいて、すごくホッとしました。私は戻ってきても良かったんだなと思えたし、本当に優しい仲間達に感謝もしました。だけど戻ってきても現状は変わらないし、辛い気持ちも変わらず、なかなか切り替えられなくて、しばらく具合が悪い状態が続いていました。ストレスで頭がクラクラして、鬱っぽい感じと不安で

苦しくて、プログラムを休ませてもらったりもしました。でも、いつまでも辛い気持ちでいても何も変わらないから切り替える努力をして、そのうち頭のクラクラも良くなってきて少しずつ元氣も出てきました。今回のプチ退寮は、きっと自分に必要だったんだと思うことにしました。今はちゃんと卒業まで頑張ろうと心に決めて、1日1日過ごしています。辛くてもきつと乗り越えられると信じています。私は具合が悪くなると、今まで何度もいろんなことを乗り越えてきたことを忘れて、もうダメだと思ってしまう癖があります。でもこれからは自分をもっと信じて、大丈夫、乗り越えられると、どんな時でも思いたいです。これから卒業まで、まだやる事がたくさんあって、それをこなしていかなければならないと思います。3SPのテキストも終わっていないし、作業所にも通う予定だし、家族再構築も予定してるので、まだまだ時間がかかると思うけど、前向きに頑張りたいです。卒業した後の事はまだぼんやりとしか考えてないけど、地元に戻って実家の近くのグループホームに入って、最初は作業所に通って、慣れてきたら障害者枠で働きたいと思っています。これからもゆっくり自分のペースで…。読んでくれてありがとうございました!!



「再出発」

依存症のサカ

1st Stage

～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。



皆さん、こんにちは、アルコール依存症のサカと申します。

現在ダルクに入寮し2ヶ月が経過し、仲間と共に忙しい毎日を過ごしております。

突然ですが、私は9年ほど前に一度、栃木ダルクを卒業し、宇都宮で生活しておりました。某一般企業入社後、ある程度好きな事が出来る生活を手に入れ順調な社会生活を送っておりました、何故今回ニュースレターを書く事になったのか、書いていきたいと思います。

さかのぼると、2020年コロナまん延をきっかけに生活スタイルがガラッと変わり、自宅に引きこもり、ゲーム等をし余暇時間を消費する事が多く、酒を飲む機会が増えていきました。仕事は、問題無く出来ていて、結果も残せていた為、自身がアルコール依存症という自覚も徐々に薄れてしまい、酒を飲む量が日に日に多くなっていきました。

営業が中心の仕事だった為、前日酒を飲むと次の日の仕事に残ってしまわないか心配な事もあって、コントロールし酒を飲んでいましたが、マスク着用をきっかけに拍車がかかり、ギリギリな生活が続きます。

マスク着用、アルコール消毒液を使用する事が一般常識化し、アルコール依存症者としてはこれまでに無い好条件な環境が完成してしまい、こうなってしまうと止まりません。多少酒が残ってようが、ごまかせるといった私の生活は更に酷いものとなり、仕事前、仕事中でも休み時間にはアルコール度数9%の缶チューハイが欠かせなくなりました。

この時の私は、営業成績も良く管理職に出世し調子に乗っていたと思います。営業成績が良かった理由が、酒を飲んだ事によって頭の回転が良かった様な気がする、お客様と話をする際にコミュニケーションがとりやすくなった様な感じがすると勘違いに拍車がかかります。

そんな状態でしたので、酒を飲んでいても仕事をしているのだから問題無いと正当化し続けたある日問題が発生しました。

営業研修を行う為、遠方に出張した際、急性アルコール中毒を起こしてしまい出張先で倒れ救急搬送されました、状態が悪く1カ月の入院生活となりました。幸い脳へのダメージは無かったのですが、入院中はアルコール離脱が酷く、歩行する事も困難な状態となり、リハビリ生活を余儀なくされました。

リハビリも順調に終え、退院となりましたが、入院中酒が飲めなかった私は「この時を待っていた!!」と退院後は再飲酒が始まります。

ここからはあつという間でした、休職中と言う事もあって、朝から酒を飲み好きな事をして遊んで暮らす、まさに絵にかいたアル中の典型的な行動だったと思います。

その後は以前からお世話になっている精神科の先生と相談しアルコール依存症治療の為、入院、仕事は退職、ダルクへの再入寮、今に至ります。

一からの再スタートとなってしまいましたが、現在は野木の施設にて仲間と共に楽しく生活させて頂いております。迷惑をかけてしまった家族、友人たちへの信頼回復の為、今日一日を大切に日々、プログラムに取り組み生活しております。

最後に、私は入寮中の目標が出来、今後生活するにあたって仕事、生活のスタイルを変える為、資格の取得を目指しております、今はまだ歩き出したばかりですが、再出発出来るように頑張っていきたいと考えております。

プログラム紹介

アート・プログラム

テーマに合わせたアート作品を作ります。内面に出てくる感情に目を向け、好きな材料を用意して使い、楽しみながらアート作品を完成させます。一連の作業は物事の先の見通しまでを考える練習にもなり、創造力を豊かにしてくれます。成功体験を積み重ねていくための土台作りとなっています。



物作りプログラム

一つの物を仲間と一丸となって作り上げることで、集中力の高まりと作品が完成した時の達成感を得られるという効果が期待されます。また、参加回数を重ねることで作品の仕上がりが高まっていき、それぞれの自己評価が高まっていきます。メンバーたちが家庭的・女性的だとイメージする物を楽しみながら取り組んでいきます。



編集後記

日中は季節外れの暖かさが続いてますが皆様いかがお過ごしでしょうか。個人的には寒いより暖かい方が好きなので助かっています。

この季節は体調不良や心の不調が起こりやすいので気をつけたいものですね。

編集秋葉