

Remission

2024/12/9
NO.259

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「新鮮な体験」
- P2 栃木DARC職員
「喜怒哀楽」
- P3 3rd Stage
「最近思うこと」
- P4 PPメンバーメッセージ
「最近の私」
- P5 1st Stage
「今の自分」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 11月のステップアップ
11月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「今の自分」
- P9 2nd Stage
「シラフで生きていく事」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

12月に入っても冬本番とは言えない気温が続いていますが、体調の崩しやすいこの季節いかがお過ごしでしょうか。

10月半ばからDARC関連のイベントが多く、手分けしての出張が多い時期が続いていましたが、12月に入り落ち着いてきた感じです。師走は毎年恒例の餅つきが行われます。ダルクだけではなく家族会や更生保護女性会の方々などが参加されます。二白を使い一昨年までは90kをつけていましたが、量が多いのではないかと去年は60kに減らしましたが、メンバーは不満だったようなので、今年はまた90kに戻すことになりました。かなりの量なので3時間ほどかかりますが、皆でワイワイ楽しくやっています。

話を戻して出張の中でもほとんどは会場を借りてのイベントなので施設の方に行くことは稀なのですが、新潟では家族会での講演と一泊して次に日には新潟ダルクにお邪魔するという流れがありました。100年前の造り酒屋だったという大きな建物を利用しており、大変趣のあるものでした。清潔で犬や猫がりメンバーの癒しになっていました。栃木でも犬は

「新鮮な体験」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

飼っていますが動物は良い働きをします。そうそうモモンガもたくさんいました。利用者の置いていったものが繁殖したそうです。そんな経験をしてふと思ったのですが、行ったことのないダルクはたくさんあるかと改めて思います。60以上もあるので半分以上行ったことがあります。それぞれ形態やカラーが千差万別です。きつうちにはないものがたくさんあって新鮮な体験ができると思います。出来る限り近くに行った際には寄らせてもらいたいですね。

私たちの回復支援には関係ないことなのかもしれませんが、今月12日から大麻が麻薬扱いとなり規制が厳しくなります。おそらくは刑罰も重くなるだろうし、使用罪もつくことから検挙者も増える可能性が高いです。入口支援において対応が変わることが予想されます。すぐに影響が出るわけではないと思いますが、想定しておくことは必要ですね。

これから冬本番となりますが、皆様におかれましてはどうぞご自愛ください。



栃木 DARC®

「喜怒哀楽」

栃木DARC 2nd Stage Center

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。



夏の残暑もいつの間にか収まり、あっという間に朝晩の気温は肌寒くなってまいりましたが、皆様におかれましては、気温の変化に伴い体調管理が大変難しい季節だと思います。どうかご自愛ください。

これだけ朝晩と日中の気温差がありますと紅葉もきれいに色づいてくると思いますが、寒がりの私にとってはこれからの4,5か月は大変つらい季節になってまいります。

だんだん気温が低くなる為、身体を縮こまらせているせいで、動きは鈍く、肩こりも酷くなります。まだ、たいして寒くありませんが今から来春が待ち遠しい思っています。

私が職員として採用して頂き、早くも一年半が過ぎました。一年半の間には色々なことがありました。良い事も悪い事も、嬉しい事も悲しい事も沢山ありました。どんな事も私の記憶に残っています。」

もっとも忘れる事が出来ないのは、一緒に卒業し一緒に職員として採用して頂いたGさんと、私が勤務する2s cの入寮者だったMさんの事です。Mさんは、私が宿直だった日に具合が悪くなり、救急車を呼び病院に連れていき、入院させてあげられた事は良かった事だと思います。Gさんとも私が仕事上、那珂川CFに泊まった次の日、仕事が早めに終わったので「帰るよ、またネ」がGさんと交わした最後の言葉になってしまいました。兄のように慕っていただけに、凄く残念です。ただ亡くなってしまったから終わりではなく忘れず覚えていてあげる事が、供養になり仲間として大切な事だと思います。

話は変わりますが、職員になってからの私にとって一番重要で大切な仕事を任されました。それは、山口ダルクさんの二周年フォーラムへの参加でした。今までは、ほぼ関東地方から出た事がない私が、日本列島の西端の方まで、しかも乗ったことのない新幹線でどのように行ったらいいのか、切符は何処で買えばいいのか、泊まるホテルは等、不安で一杯という不安しかありませんでしたが、職員仲間の手助けや助言に助けていただき事なきを得ました。感謝です。無事に山口県まで辿り着きフォーラムへも参加することが出来て、大役を果たせ、ホッとしたのを昨日の事のように思い出します。

先月は、ハイキングで日光戦場ヶ原に行き、今月は八王子ダルクさん主催のソフトボール大会がありました。朝向かう圏央道で事故渋滞に巻き込まれ、間に合うか肝を冷やしましたが、何とか間に合うことが出来て良かったです。試合の方は、二度のサヨナラ勝ち等を含め、選手の皆さんの頑張りもあり、11チーム中4位と最近では中々いい成績だったのでとても嬉しく思いました。

実は、私の中には今も嫌な言葉が残っています。去年の某大会での事、相手さんが私が栃木ダルクの引率職員とは知らず、悪気無く話したのだと思いますが、その時の言葉が「栃木ダルクは安定のピリだ」と言っていて、その場にいた私は悔しいやら恥ずかしいやら情けないやらで、その場を離れた事があったので、今回のソフトボールの4位は残念ではありますが、大健闘だと思うし凄く嬉しかったです。



「最近思うこと」

依存症のツネ

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。

皆さんこんにちは。薬物依存症のツネです。さて、ニュースレターを書くのは六度目となりますが、自分がダルクに繋がったのは、覚せい剤でパクられて前回から10年経っていたので、裁判で懲役2年執行猶予5年、保護観察5年の有罪判決となり、社会に復帰しましたが、また薬を使ってしまい体調を崩してしまい病院に入ることになりました。その病院の先生からダルクを紹介してもらい、そこで薬物の治療をしてみませんかと言われて、半信半疑でダルクに来ました。

ダルクで治療を受け始めてから5年の月日が経ちましたが、最初の1年は具合が悪くてプログラムを受けていても、なにがなんだか分からずじまいでした。2年経つと段々とプログラムを真剣に取り組むことができ、回復していくような感じがしてきました。

ステージ1を終えて、ステージ2になってから、ステージアップで農作業を中心とした施設的那珂川コミュニティファームへの移動となり、そこで初めて農作業プログラムを知る事となりました。ここでのプログラムを真面目に受けはじめると、まず忍耐力が付き、みるみるうちに体調も良くなりはじめました。コミュニティファームでの生活が2年8か月を過ぎた頃に、ステージアップで宇都宮のサードステージセンターへの移動となり、今現在サードステージセンターで、プログラムを真剣に取り組んでいます。

さて、話は変わりますが、自分の生い立ちを書いてみます。自分はガキの頃からどうしようもない悪ガキでした。16歳の時に暴走族に入り、17歳になってから準構成員として組織に入りました。そこで覚せい剤を覚えてしまい、刑務所に4回も入ることになりました。本当にどうしようもない自分でした。今思えば、やりたい事をやりっぱなしの人生でした。今は、ダルクでスタッフをやらせてもらっていますが、昔の生き方がたまに出てしまい困る事も多々ありますが、昔のことは忘れて今現在の事だけを真面目に考えて、頑張ったりやりぬく事に取り組んでいます。ダルクでの生

活は、本当に難しいですが、スタッフとしてやることはきっちりとやる事に専念しています。この施設に来てから5年の月日が経ちますが、今、自分がやることはとりあえずはまずは回復のことを考えて、前向きに生活していくことや、卒業してからの事を少しずつ考えていくことを十分に考えて、社会に出てから二度と覚せい剤には手を出さずに生活することを頭の中に入れておくことが、今の自分がやらなくてはならないことだと思っています。自分がなぜここまで頑張れるのかというと、今度こそ本当に覚せい剤をやめることが出来るような気持ちになっているからです。今まで覚せい剤のせいで本当にテキトーな生活を送ってきたので、これからは歳も歳なので一からやり直すつもりで粉骨砕身、もう一度頑張っていきたいと思っています。このニュースレターを見てくれている人のなかで、4回も刑務所に入っているヤツがシャブをやめられるわけがないじゃないか、と思う人もいるとは思いますが、これは自分の真剣な一世一代の勝負となるので、皆様、自分が覚せい剤をやめることを応援して頂けると本当にうれしいです。今後は、社会で自分のことを待っている人を裏切ることなく、施設生活を間違えないように、クリーンで卒業を目指します。ところで、先日八王子で行われたソフトボール大会で、我が栃木ダルクは4位でしたが、今までのダルク生活の中で上位に入ったのが初めての事なのでとても嬉しかったです。

このニュースレターが出るころには、寒さも一段と厳しくなることと思いますが、皆様におかれましてはお身体には十分気を付けて生活されますことと、一日でも早く社会に戻って、クリーンで過ごされることを願っています。

最後になりますが、他施設の皆様方、また様々なイベントなどでお会い出来ることを楽しみにしています。お互いにステキでクリーンな未来を目指して頑張ってみましょう。



「最近の私」

依存症のウタ

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。

朝晩の冷え込みが強くなり山々の紅葉が鮮やかになってきた今日この頃ですが、皆様の体調はいかがでしょう？

三度目のニュースレターを書いています依存症のウタです。

今PPの入寮者が激減していてニュースレターの順番がまわってくるのが早く何を書いていいのか頭を悩ませています。今私の心の中に強くあるのは子ども達の事です。私には2人子どもがいます。お姉ちゃんと弟の仲良しの兄弟です。お姉ちゃんは24歳で未婚の母になり今は母子寮で暮らしています。出産の時も傍にいてあげられなくて、子育ても不安がいっぱいあるだろうけど1人で踏ん張ってるんだらうと思うと胸が痛みます。私が逮捕されてからだから、もう6年も会っていません。会いたいです。弟はお姉ちゃんが母子寮に入るタイミングで行方不明になってしまいました。発達障害を抱えており、1人では中々生活ができないんじゃないかな？と思うので、誰か支援者の方が傍にいてくれる事を願っています。私の頭の中には、泣き顔で「お母さ～ん」と言っている姿が思い浮かびます。私は刑務所から出所した後、更生保護施設で働きながら3ヶ月程暮らしたのですが、その時このDARCに入寮する事を決意しました。それが失敗だったんじゃないかなと思う事が度々あります。あの時、DARCに入寮しないで子ども達の元へ帰っていたら、子ども達もそれだけ苦労しないですんだんじゃないかと思うからです。そんな時は、「自分には回復が必要なんだ」と言い聞かせます。言い聞かせて、言い聞かせて、言い聞かせるのです。私の回復の方は順調に進んでいます。少し前までは摂食の問題が強く出てしまい、入院させてもらいましたが、今ではもうすっかりとまではいかないけど、何とか落ち着いています。今は就労の話が出ていて、スーツを買ったり履歴書を書いたり、職務経歴書を書いたりしています。職務経歴書を書くのがとてもむずかしく職員の人に手伝ってもらっています。いつも私達の日線に合わせてくれ優しくサポートしてくれたり、時には厳しく叱ってくれま

す。いつも感謝の気持ちを持たなくてはいけないなと思います。

最近の私は日曜日にベルモールへ買い物に行ってきました。いつもの日曜日は寝て過ごすのですが、頑張って自転車をこいで行ったのですが、一緒に行ったメンバーの自転車が突然動かなくなり、ホームセンターにかけこみました。そこで潤滑油を購入し、油を差してみたら直り無事に到着することができました。一緒に行ったメンバーの買い物に引きづり回され疲れてしまい私はソファで休んでいる時間が多かったです。帰り際に温泉に寄ろうという事になり、温泉にも行ってきました。久しぶりのスーパー銭湯でしたが、やはり子ども達の事を思い出しました。以前よく子ども達とスーパー銭湯に行き、楽しんでいた事をなつかしく思います。いつも車でお出掛けをしていて楽しかったし、車で楽をしていたけど今は自転車しかありません。今後も私が自立をしたとしても、車を乗り回すような生活はできないなと思います。身の丈に合った生活をしなければなりません。以前のような生活はできないけど、コツコツと頑張っていこうと思います。まだまだ、私の回復は足りないけど、一日一日を大切にしながら進んでいきたいと思っています。

欲しいと言えない自分がいた気がします。今は少しずつなりたい自分に近づけていると思っています。それもたくさんの仲間や職員の方々、そして家族が手を差し伸べてくれているからです。本当にありがとうございます。いつも支えられています。少しでもそのサポートに応えられるよう努力を続けていきます。これからも自分の回復には何が必要なのか考えながら生活していきたいです。

ここまで読んでくださりありがとうございます。



「今の自分」

依存症のまっすー

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。

皆様初めまして。依存症のまっすーです。栃木ダルクに繋がり入寮して約4か月が経とうとしています。

ニュースレターを書きながら、僕が入寮してきたばかりの頃を思い出します。僕が入寮することになり、施設に向かっている道中、ものすごく不安な気持ちでいっぱいだったのが今でも忘れません。

しかし、いざ施設に着いてみると全員が笑顔で、そして明るく挨拶してくれました。その瞬間、不安や心配なんか、吹っ飛んでいきました。僕は今年の春までは普通に仕事をしました。でも、相手の顔を見てちゃんと挨拶をしていたかと言われると、そうではなかったと思います。そんな小さな出来事でも、この施設に出会わなければ気付くことが出来なかったと思います。今現在、2nd stage centerでは17名での生活をしています。

朝起きてくれば皆が笑顔で挨拶、トイレや洗面台、共有で使うものなどは先に譲ってくれたりもします。仕事をしていた時よりも他人から優しくされている気がします。

11月に入り、11月3日には佐野のどまんなかフェスタに参加させてもらい、焼きそば販売をしました。終わった時には足がパンパンで、凄

く疲れていましたが、やり切ったという満足感でいっぱいでした。

そして14日にはソフトボール大会にも参加させてもらうことが出来ました。僕は小学校、中学校と野球をやっていたので、このソフトボール大会が楽しめたらいいなと思っていたので良かったです。結果としては4位でしたが、栃木ダルクの一員として出場できたことに、とても感謝しています。

年明けにはマラソン大会もあるそうなので、それもまた栃木ダルクとして出場できて皆と力を合わせればいいかなと思っています。

このように思っていた以上にイベントも多く、プログラムも体験型が多く毎日が充実しているかと思えます。これからも明るくポジティブで「今の自分」があるから未来の自分に繋がるだろうと信じ日々、生活していきたいです。

プログラム紹介

ウィークリー・セッション

人間関係も含めた自分の問題に向き合うためのプログラムです。社会に出るにあたり、生きづらさの要因となっている感情面における問題点をこの先の一週間で具体的にはどうすれば解決に近づくかなど課題として提起し、一週間後に自己採点します。他のメンバーの前で問題提起するので実行に移した際に不正直な事はできないという意味でも、メンバー同士問題の共有化を図れるというのも良い点であり、自分を変えていく為に必要な行動を習慣付けていきます。

| 名前 | 目標 | プログラム | 日曜日 | 合格ライン |
|------|-------------|-----------------------|----------|-------|
| もりお | 週末NAの 参加 | 仲間と毎週 集まる | 毎週 1回 | 週1回 |
| Jion | 1月1日 行く | 自分の気持ち を伝える 再確認 | 毎週 2回 | 週2回以上 |
| テリ | 月曜日の 参加 | 自分の気持ち を伝える 再確認 | 毎週 1回 | 週1回以上 |
| ナカ | 参加 する | 毎週 1回 | 毎週 1回 | 24回 |
| ナカ | 1月1日 参加 | 毎週 1回 | 毎週 1回 | 週2回 |
| ナカ | 1月1日 参加 | 毎週 1回 | 毎週 1回 | なし |



プレジャー

この言葉の意味が示す通り「楽しむ」という事です。月に一度メンバーの希望を募り、季節に合わせた山登りやスキー、スノーボード、ゴルフ、カラオケ、ボーリング、映画鑑賞、温泉、ショッピングや観光地巡りなどを行います。薬物以外の楽しい事を経験し、社会復帰後の余暇の過ごし方の参考にするというのが目的です。



編集後記

皆さんこんにちはいかがお過ごしでしょうか。この一年を振り返ると今年も色々大変な年でした。来年は良い年にしたいですね。今年も大変お世話になりました。来年も栃木DARCをよろしくお願い致します。良いお年を！

編集 秋葉

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。

11月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・まっすー メンバー～サポートへ
- ・シュン リーダーへ

PP

- ・該当者なし



11月の献金・献品

(献金 他匿名者5名

(献品) 匿名者7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) 10名 3sc(社会復帰)

22名 計45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。



「今の自分」

那珂川CF やまちゃん

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ありません。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。

お久しぶりです。依存症のヤマチャンです。那珂川に来て6カ月が過ぎて、夏の猛暑もようやく終わり、涼しくて自分の好きな季節になってきた今日この頃です。

自分は少し太っているのか血圧も高いし糖尿病なので夏の猛暑は応えました。それでも施設のミーティングルームには元々エアコンが完備されていましたが、別棟のテレビ室にもエアコンを備え付けてもらい、寝苦しかった夜も休めるようになりました。

農業の方では、今年の米の出来はあまり良くなかったです。暑さの為、藻が大量発生し苗がやられてしまい、農業の難しさを痛感しました。自分も農業の倅ですが、実家では子供のころから親父とお袋が農業をやりながら自分達を食べさせてくれたことに頭が下がります。本当に51歳になって、ツクツク自分は情けないと思い暮らしています。

今回でニュースレターを書くのは7回目ですが、書くことが嫌いなので、嫌で嫌でしょうがないです。今年も残りわずか、振り返れば色々あり、あまり良い年では無かったなとも思います。

1度目の退寮から2回目に那須の施設に繋がったときは、実家で親父と姉や妹に暴言を吐いたり、暴力をしていたそうです。自分では分からなくなっていたみたいです。その頃は、自分で命を絶とうと考えていたなと思い、今ニュースレターを書いています。

自分は現在スタッフをやらせてもらっていますが、運転をよくすることがあって、苦になっていません。昔はドライバーの仕事をしていて、同じ仕事をすると薬に繋がると思い考えています。今は、養護施設か

老人ホームで働くこと等を考えています。ですが、今でも覚醒剤はやらないと考えていない自分がいて、でも施設で仲間に支えられて薬が止まっている状態です。自分の力で止まっていると思って居ないので、これから仕事をしたら、また同じことが始まってしまうかもっと思います。刑務所、精神病院、自殺と自分の弱さ、昔と全然変わっていない自分がいて、どうしたら自分を変えられるのかと、いつも考えています。

11月からB型作業所が始まり、宇都宮の石井の施設に移動して、那珂川の施設に通う毎日です。那珂川の施設では犬のセンと猫の世話をしている、交換で那珂川の施設に泊まることもあります。10月で路地茄子の収穫も終わって、現在はハウスで春菊を栽培・収穫等を行っています。霜も降りて毎年の寒さになっています。自分は11生まれなので寒い方が過ごしやすいです。

2SCから施設移動をして7カ月が過ぎて、一緒に生活していた仲間が移って来て、持病が悪化し亡くなった時にはとてもショックでした。今でも仲間の話をします。2SCの時もスタッフをやっているその仲間には一から色々なことを教えてくれて可愛がってもらったので、お墓参りに行きたいです。自分は昔から助けてくれた人の墓参りが出来ていないので、お礼参りをしたいです。

最後になりますが、これからどんどん寒くなってきますので風邪を引かないで頑張ってください。お付き合いありがとうございました。



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。



やりすぎねー!

「シラフで生きていく事」

依存症のショッちゃん

みなさんこんにちは、ギャンブル・薬物依存のショッちゃんです。自分は今、43歳で初めてダルクに繋がったのが今から20年前の事でした。長野県にあるダルクでした。その時は、ギャンブルはそこまでだったのですが、薬物は止まらず、特にシンナー、覚醒剤からくる処方にもハマってました。

覚醒剤はタマポンで、シンナーは毎日でした。長野の施設に繋がった時は、シンナー、覚醒剤は切れたのですが、処方はどうしようもなかったです。その頃の施設は、スーパークリーンを目標にしていたのですがある時施設長が処方も全部トイレに捨てて来いと言われ捨てました。その後処方無しの生活が始まったのですが駄目だった。

妄想が入ったり、勘繰りがあったり、とにかく生きてるのが嫌になって精神病院に入院しました。覚醒剤からの精神病でどうしても飲まなければいけない処方はこの20年間で今も飲み続けています。処方でもよれたりODもしばしばあってそれなしでは生きていけない、それこそシラフで生活することはありえないと、今でも思っている。どうか処方だけは！と思いつつながら処方が何かのきっかけで飲めなくなったら怖い。またトラウマで苦しい思いだったり、先行き不安で笑えない日々が、処方ハマって、こんなに難しい問題なのかと自分なりに苦しんでいます。先行き仲間が処方を切ったと言っていて、心からスゲー！と思いまし

た。それこそそうらやましいとも感じました。シンナー大麻、覚醒剤より切るのは難しいと思っています。

だからシラフで生きていくのはもう無理だ、せめて処方だけは、これから一生飲んで上手に付き合っていこうと思っています。

仲間にも「処方無理して切ることないよ」と言われて少し心が安心しました。クスリの話は、そんな感じで次はギャンブル、パチンコ、スロットです。

パチンコ、スロットは、ドーパミンがどばーっと出ます。施設にいても何回もパチンコでスリップしてます。地元に行った時も毎日パチンコに行くと大勝ちすればシャブを買う。負ければカップラーメンという生活でした。パチンコやりたさに、TVも7台ぐらい買ってはハードオフに売ってしまったり、またギャンブルで負ければ売ったり、パチンコやりたさに友人、親に暴力ふるったり、どうしようもありませんでした。しまいには、道を歩いている人にナイフを突きつけ「金を出せ！」と恐喝したこともあります。このクズの自分を支えてくれたのが今の施設だったり、今は亡き父や母だったり、今の仲間だったり。

これからの自分は、自分を大切に、仲間を信頼し、アディクトだけ地元アディクトとなる様にプログラムに出たり、回復していければと思っています。

今月活動予定

12月

- 2日 ダルクスタッフ研修会
3日 ダルクスタッフ研修会
3日 宇都宮保護観察所プログラム 野木町生涯学習課施設見学3sc
ダルクスタッフ研修会
7日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
12日 宇都宮保護観察所PG
11日 東京保護観察所プログラム
13日 聖書勉強会
17日 栃木県立学悠館高校講演 宇都宮保護観察所プログラム
再乱用防止教育事業県南
18日 岡本台病院PG 喜連川少年院プログラム
12日 宇都宮保護観察所プログラム 再乱用防止教育事業県央
26日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
27日 餅つき
28日 ダイアログカフェ

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