

SSKO

Remission

2025/8/20

栃木DARC News Letter

P1 栃木DARC代表

「リ・スタート」

P2 栃木DARC職員

「初心忘れるべからず」

P3 3rd Stage

「回復と成長」

P4 PP

「昔の思い出」

P5 1st Stage

「泣かせてしまった

ゴールド免許」

P6 プログラム風景と紹介

編集後記

P7 7月のステップアップ

7月の献金、献品

施設報告

P8 CF

「施設に繋がるまで」

P9 2nd Stage

「依存症に

至るまでの私」

P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「リ・スタート」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

毎日暑い日が続き、なかなかやる気を起こすのが困難な日が続いております。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて栃木ダルクでは暑気払いとして7/24に大芦川フォレストヴィレッジというところにBBQと川遊びに行ってきました。川は清流で水は冷たいのですが水質がとても良く泳ぐこともできます。ほとんどのメンバーは足をつける程度でしたが、若い男性メンバーは泳いでいましたので、ずいぶん涼めたのではないかと思います。肉や海産、野菜、焼きそばなどたくさん持っていったのでお腹いっぱいになりました。

途中雨に降られたり、BBQの炭と薪を忘れていたことに気づいたり、職員が鍵を川の中に落としてしまったりとアクシデントはありましたが（ダルクでアクシデントはつきもの）、デザートのスイカも食べ楽しめたと思います。

27日には茨城ダルクのフォーラムに出かけました。NCNP薬物依存研究部長の松本医師の基調講演の中で「良い薬悪い薬ではなく、良い使い方悪い使い方がある」という話がありました。これは良くわかります。入寮当初は不眠やイライラ抑うつなどが続く場合があり、一時的に精神薬を必要とする場合が多々あります。医師はその症状に応じ、服用するタイミングや量、薬の種類を判断し処方します。これらは適用適量をよく守って飲めば、その症状を抑えてくれます。でも多く飲んだりすれば、その後の離脱が重くなります。さらにその症状を抑えるためにより多くの量を欲するようになります。これが依存の始まりです。迎え酒のようなものですね。つまり使い方に悪意があるとより大き

な不利益に見舞われるということです。つまり使い方が問題だということです。当たり前のことですがシンプルで伝わりやすい言葉だなと思いました。生活においてもそうですね。毎日夜が暑いのでついエアコンの温度を下げがちですが、寒いほど冷房すると翌朝には風邪をひいています。何事も“及ばざるは過ぎたるに勝れり”ということです。

それから、人数の減少によって一時的に閉めていた那須の施設を人数の増加に伴い8月から開けることとしました。本来栃木ダルクの階層式プログラムは那須を初期施設と位置付けることで全体がよりよく機能するので、1st Stage Centerの再始動は重要になります。とはいえ2年間閉鎖していたので、建物の補修が必要です。現在その準備を着々と進めているところです。このニュースレターが皆さんのもとに届く頃には無事開設していることでしょう。那須は栃木ダルクの出発の地です。栃木に最初の拠点として稼働を始めたのが「那須」です。当初治療共同体の勉強をするまでは1箇所でした。その後役割が増えるごとに施設も増えていきました。その出発の地なので栃木ダルクにとっては大事な場所であり、重要な拠点です。なんとか軌道に乗せたいですね。

ますます皆様のご指導ご鞭撻が必要となりますので、今後もよろしくお願いいたします。



栃木 DARC®

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。



「初心忘れるべからず」

3rd Stage Center サービス管理責任者

村田麻友子

現在、3rd Stage Centerは男性16名、女性10名が入寮しています。私は主に女性の支援に注力していますが、気づけば栃木ダルクに入職してから早いもので7年目になりました。最近では家族教室の講師を大吉施設長と分担させていただいたり、入寮者の棚卸しと一緒に取り組むなど、業務の内容も大幅に広がり、入寮者や家族の方たちと直に話をする機会が格段に増えたと感じています。そして、この7年の間にも、色々な出会いと別れがありました。

1年半ほど前に、「依存症回復支援施設で働く専門職の集い」というオンラインミーティングに招待してもらい、隔月で同じような環境下で働く全国各地の専門職と呼ばれる女性たちと交流し、日頃の業務の中で感じるものの分かち合いをしています。ダルクの特色として、依存症当事者が回復して支援者と呼ばれる立場になり、施設を運営している点が挙げられると思います。その中に、少数の専門職が支援に交わっていくという意味では、専門職側がマイノリティであることもまた、ダルクという施設の特徴だと思います。どこまで行っても当事者にはなれない、依存症という体験や経験を語れないという限界を、当事者でないスタッフは誰しも感じるものだなあと、オンラインミーティングをする上で改めて感じます。そういう中で自分の業務を改めて振り返っていった時に、「私は依存症じゃないから」「この人は当事者だから」と感じるのが、他の施設で働いているメンバーよりも格段に少ないということに気がきました。どうやら他の施設では当事者スタッフだけが任されるような仕事を、栃木ダルクでは専門職スタッフも任せてもらえているようなのです。「そんなに

色々な仕事を任されていて羨ましい」と言われた時に目から鱗でした。日々の業務をこうして俯瞰して見ることができて、それが感謝の気持ちに変わる瞬間があるのも、他施設で働く方達と情報交換できる環境にあるからだと思ったのです。

日々、業務をこなし、経験値が増えていく中で、依存症に対して少しずつ理解が進んできた部分もあります。家族教室では、本人のためになる家族の関わり方をレクチャーすることもあります。でも私自身、それを生活の中で実践できているかというと、怪しい部分が沢山あります。例えば高校生の我が子が頻回に通学中に自転車をパンクさせて帰ってきた時、子供が自転車の修理に行きたがらないのでつい甘やかして、私が修理に持って行ったり。本来なら壊した責任を本人に帰結させた方が、次からはパンクをしないように自転車を大切に扱うようになるなど、子供のためになるでしょう。それを頭ではわかっていながら、その手間を惜しんでパンクレスタイヤの自転車に買い替えてしまいました。

「依存症とはこういうもの」「家族の対応はこうすべき」といった、ある種の「型」のようなものが全くないわけではありません。けれど、経験年数が増すごとに、わかったつもりになることほど怖く危険なものはないと思っています。初心忘れるべからず。



「回復と成長」

依存症のコウヘイ

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。

みなさんこんにちは。栃木ダルク 3SCアディクトのコウヘイです。もう何回目のニュースレターになるかわかりませんが、頑張ってお書くのでよろしくお願ひします。

もう暑くなってきた夏も間近に迫ってきましたがみなさんどうお過ごしですか？自分は今、3SCでのプログラムが終わって就労に出ていて、A型作業所ではありますが、毎日通っています。毎朝、自転車30～40分かけて暑中通勤しています。作業所に通いだしたのは昨年の10月頃で今で9ヶ月目に入りました。最初は外作業のアパート清掃をやっていましたが、6月頃に作業所の方から職員をやってみないかと言われ今は室内作業のせんべいの袋詰め職員

をやらせていただいています。外作業の方ばかりで中作業の経験がないため最初は仕事を覚えるのが大変だったけど徐々に覚えてきて1ヶ月くらいたった今では大体の仕事は覚ええました。

最初は外作業だった僕が中作業の職員をすることになって作業するメンツががまるつきし変わったり、ほとんど面識のない人たちとの関わりや色々、大変だったけどそんな人も、もう今では慣れ、中作業の利用者さん達とも仲良くなり、前は利用者という立場で毎日頑張っています。

話は変わりますがつい先日、栃木ダルク主催のフットサル大会がありまして、惜しくも栃木は8位という成績に終わってしまいましたが最近の話では一番印象に残っています。

1、2ヶ月ぐらい前から週2回くらい、多い時には3回ぐらい練習してきましたが、上手い人が施設長ぐらいしかなくて自分も出場したんですが、全然役に立てず、いっことも活躍できませんでした。でも他の施設の仲間とかにも会えた

し、昔、自分がいた施設は優勝してたし、すごい楽しめました。

次の日とか足とか体とかめっちゃ痛かったけどなんとか仕事も行ったし、練習では怪我もしたり結果は良くなかったけど、たまにスポーツもストレス発散になるし、いい思い出もできたし、いいなと思いました。次はソフトボール大会で、自分は昔野球をやっていたのでいっぱい活躍して優勝したいと思います。

次の話ですが、最近一番嬉しかったことで、長年苦しんできたタバコの本数を大幅に減らすことに成功して貧乏生活から脱出し今では貴族のような暮らしをしています。タバコも薬物と同じでやめることも減らすこともできずに、金もない着る服もない明日の生活すらわからない毎日を生きてきたんですけど、最近、施設にやってきたステージ1の新しい仲間に自分がタバコで困っているならこのタバコを吸ってみたら？と言われア○スピを勧められ、吸ってみたら今まで1日2箱くらいだったのが、1日に1箱も吸わなくなりお金も前の2倍ほど貯まるようになり、人生勝ち組になってしまいました（笑）。

まあこんな感じの生活を送っています。もう暑くなってきたし自分もいつまで施設にいれるかわからないけど、まだまだ自分は知らん事もいっぱいやし、出来ない事も多いけど、もっと回復もするし、成長もすると思う。この先も何があるかわかんけど毎日を楽しむためにクリーンでしらふでこの先も生きていきます。

長くなりましたが最後までありがとうございました。

pp

「昔の思い出」

依存症のノノ

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

皆さんおひさしぶりです。依存症のノノです。最近のこの暑さで体調を崩していませんか？食事や水分補給は足りていますか？？と言っている自分がやや夏バテしています。ダメですね・・・。

さて、今回は昔資格を取るために通っていた専門学校の頃の話を書いてみたいと思います。

私がやっていた仕事は国家資格を所有していないとできない仕事です。資格を取るためには専門学校を卒業してインターンを経て、筆記試験と実地試験（昔は人間のモデルを連れて行かなくてはならなかった）を両方とも合格しなければなりませんでした。

専門学校では大きく学科と実習があり、学科では消毒法、公衆衛生、化学などを学びました。お客様と直接接する仕事なので皮膚科学など人体の事も学びました。

実習では道具の使い方。特に特殊なのは、鉋の持ち方、動かし方です。普通は2枚の刃を使って物を切りますよね。でも私達の仕事では1枚のはしか動かさないので。動かすのは親指だけなんです。他の4本は基本動かしません。親指を半円以上に大きく動かさなくてはならないのですがなかなか動かないし慣れません。

そんな中、夏休みの宿題がでるのです。新聞紙を盾に8分の1に切って（丁度刃の全体で切る幅）2ミリ幅に千切りのように切って提出しなければならないのです。その重さが決まっています500グラム以上（スーパーの袋1枚分ぐらい）中身はちゃんとチェックが入ります。親指だけを動かして切るのは指の可動域を広げなければならぬので大変で面倒くさい宿題でした。

皆さんに是非とも見学して頂きたい授業がありまして、それはシャンプーの授業です。生徒同志でペアを作って行かんですが、これまた、はたからみて面白いはずなのです。

椅子の周りには立ち位置の名称があって先生の号令に合わせて20人ぐらいの生徒が動くのです。どこの頭のどこの場所をどの位置で洗うか。ダンスをしているように見えるんです。最初は指の使

い方や手の動かし方ができていないので、髪に引っかかって痛かったり、ちゃんと洗えていなくて気持ち悪くなったりしていました。

あとびっくりしたのが鉋の研磨（研ぐ）の授業です。担当は教頭先生でこわもてで厳しい方でした。最初の授業ではある小瓶が生徒に回されたんです。その中身はホルマリン漬けの指の肉片でした。以前授業中に誤って切り落としてしまったものです。「俺の授業を受けるときはチャラチャラした気持ちでくるんじゃねえぞ」と言われたのを覚えています。

首から上の頭の人形を使つての授業では、カットの仕方、パーマの巻き方などもなりました。

シェービングでの授業では最初の頃は刃をセロハンテープで覆って運行の順序や持ち方、動かし方を学びました。あの当時の剃刀は替刃ではなくレザーと言って1本刃でした。刀と同じ形状です。刃が長くて使いづらかったのを覚えています。こうして書いてみると当時の事がよみがえってきます。例えばクラスメイト達と休み時間にトイレでコソコソ喫煙していたり、放課後集まってファーストフード店でおしゃべりしたり、罰ゲームをしながら長居をしたりしていました。色々大変なことがあったけど楽しい思い出です。

話を変えて施設の近況報告をしたいと思います。新入寮者が3人増えました。全員で10人になりました。そして最近仲間たちの中であるアニメに火が付き盛り上がっています。この先のプレジャーの映画はその劇場版になりそうです。

毎日の中で小さな幸福感を味わうことが重要だということに気づかされています。



「泣かせてしまったゴールド免許」

依存症のやっさん

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。

車の免許は、18才となった月に取得したもので、16才の時は、自動二輪車を取っておりまして、学校の授業中に、となりの席の者に呼ばれたら、返事をするように、たのんで、こっそり抜け出して、畑の側がわの道に止めたスーパーカブ（ホンダ）65ccを運転して、教習所通いをしていました。もちろん校則違反です。ずいぶん当時としては、なまじきな行動とは思っておりましたが、無事、取得することが出来ました。その後、車を運転しだしたのは、姉が、三菱コルト1000の乗用車を運転していたのを、私が譲り受けて、それを、会社への通いに使用しましたが、入社しますと、歓送迎会やら、宴会で飲む機会が多く、ビールや酒を飲まされます、よくこんなまずいもの（酒）を、とその時は思いますが、馴れてくると、ガブ飲み（ビール）まで、平気ですようになりました。また、タバコも吸うようになり、結局、19才で、アルコールもタバコも、女も、覚える事に相成りました。その後、現在に至る、年齢まで、約50年以上に渡り、酒（アルコール）による失敗が、数多くあります。よって、車関連にしばって、話をさせていただきます。中古から新車と7～8台、乗りかえたと思います。中でも乗り心地の良かったのが、ニッサンサニーでしたが、通勤途中に左からきた、信号無視の4tトラックに、ぶつけられて、左前部を破壊されて、修理してもらいましたが、ハンドル廻りが悪くなったので、ホンダのインテグラの新車にしました。この頃の日本経済は、バブル景気の真っ只中にあり、自分も30代前半で会社をやめて、ある不動産会社へ勤務します。東証の平均株価が、約3万5千円を越えていて、不動産も騰貴していて、投機売買が盛況に行われていました。その職場の、ベテランの方と会社を設立することになり、半年あまり、ブランクがありましたので、宅建の試験に挑戦して合格しました（実は4度目）。その実務経験のある、先輩に、色々と、ノウハウを教わり、退職金と失業給付金を元手に、二人で協力して、3ヶ月後に、どうにか初取引が出来ます、今も思い出すと、奇妙な事と言うか、それは、お客様と契約した物件が、普通の相場ですと壱千万円以上するのが、六百万円ぐらいで、広告に出廻っておりまして、しばらく売れなかった、物件でした、お客様は手持ち資金が、あまりなかつ

たので、信金の担保として、お金を借りることになりました、信金の融資担当者と現場へ行き、霧雨の中、インスタントカメラで写真を撮りました、ところが写真の中の中央に、大きく観音様の像が、薄ぼんやりと、浮かんで居るのです。それにもまして、胸のあたりから光を放ったように、輝いているのです、事務所に戻ると信金の店長も来ており写真を見せた処、その玄関先にも塔婆が写ってしまっていて、びっくりしました。資金は出してもらい取引は無事、終了しました。不思議なことに、その取引があつてから、契約がおもしろいように決まり出しました。仕事は、順調に行きまして、金も入り車もトヨタのコルサに乗り換えます。酒を飲みすぎたせいで、今度は体調をくずして、入院です。そこに入るとだれもが死に至る、と俗にいわれていた「魔の3号棟」いわゆる、日赤の患者が、みんな嫌がる3号棟です。ベットを見渡すと、おじさんと言われる、年齢ばかりで、何の原因で、横たわっているのを確認したところ、窓際の者は、糖尿病の末期で眼底出血、もう1人の窓際は、肝硬変で腹水が溜まり脱腸、となりは、肺ガンでコバルト照射治療の患者です。えらい病室に入ってしまったと、落胆しましたが、毎日々、点滴治療を行い1ヶ月程度で、肝機能が良くなったので無事退院することができまし。後で、聞くとところによると、その病室の患者は、私を除いて全員死亡したと聞いて、ゾッとした記憶があります。反面、自分は依存症になっていると思い自発的に精神病院にも、1ヶ月程度、入院しました。依存症を甘く、見下していたのですね！今回、ブタ箱生活したのもそうです。なぜか、もう1人の自分（悪魔）が、体内にまわりついていて、悪さをさせました。酒気帯び運転と物損事故を、連続して起こしてしまいました。免許は、当然即取消しです。本来の自分を、ある程度自覚して守るべきものを見捨てて薄情さをあらわしたもう1人を、今更、悔いても仕方ありません。免許証は、長かった運転歴で、最初で最後に書き換えたものになってしまい、大変無念でなりません。おそらく、ゴールド免許ただただに一層、悲しんでいるだろう。

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

皆さんいかがお過ごしでしょうか。

日本列島は連日の暑さで大変な毎日ですね。
連日最高気温の更新が続いています。

暑さ寒さも彼岸までといいますがこの暑さもまだしばらくは続きそうなので皆様お身体ご自愛くださいませ。

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いう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。

7月にステップアップした仲間

Stage up

・該当者なし

Role Model

・該当者なし

PP

・該当者なし



7月の献金・献品

(献金 那須トラピスト修道院様、他匿名者5名

(献品) 匿名者11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。

・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) 20名 2sc(回復) 14名 3sc(社会復帰) 19名 計53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。



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っています。

「施設に繋がるまで」

依存症のヒロ

初めまして、Remissionのヒロです。皆様、暑い中ご苦労様です。初めてニュースレターを書かせていただきます。

自分は、栃木県の小さな町で生まれました。小さい時は、母の手を離さず保育園に行きたくないと毎日泣いていて、手を妬いたと母が言っていました。それが、小学2年生くらいまで続いていたそうです。そんな自分が中学校に入ってからすぐに父親のタバコをコッソリと吸っていたら、父に見つかったのですが、さすがに怒られると思っていたのですが、父も母も怒らずに家で吸っている分には吸っていいと言われたときは、少々ビックリしましたが心の中ではラッキーと思いました。その後、シンナーを覚えました。さすがにシンナーの時は、父にぶっ飛ばされましたけど、その時期から反抗期が始まっていたので、いくら止めろと言われても毎日のように吸っていました。周りにも吸っている仲間もいたし、楽しかったので止めたいと思っていませんでした。17歳になった頃には、地元の先輩に、シンナーよりいいものがあると言われて覚えたのが覚醒剤でした。最初の頃は、あぶりで吸っていたのですが、ある時自分に覚醒剤を教えてくれた先輩が注射器で打ったほうがいいと言ってくれたので、注射器をもらい自分で打とうと思ったのですが、なかなか血管に入らず、腕を血だらけにしていたら、先輩が見かねて自分の腕に一発で入れてくれた時の気持ちは今でも忘れられない感覚で頭の中に強烈に残っています。覚醒剤をやることに罪悪感など無かったような気がします。

その後、10年間捕まらずに覚醒剤をやる生活をしていたのですが、27歳のときに、初めて覚醒剤で、逮捕され執行猶予で出て

きました。執行猶予が3年付きましたが、出てすぐに、また覚醒剤を使い続けて5年後にまた逮捕されて、1度めの刑務所に入ることになりました。

初めての刑務所が辛くてもう二度と薬は、使うものかと思って出所したのですが、出所した瞬間、中での辛さなど忘れてしまい、また覚醒剤を使うようになり、その後はお決まりのコースで、刑務所と娯楽を行ったり来たりで計4回入所することになりました。最後に入所したのが、46歳の時でしたが、その時に母が脳梗塞で亡くなり死に目にも会えず、葬式も出られず、中で一人で悲しい思いをして凄く後悔しました。最後の刑務所生活では、本当にもう薬は止めようと思いついたのですが、駄目でした。その後、2年間使い続けてその時付き合っていた女とも仲が悪くなり、薬もばれて話し合ってたダルクに自分から電話をして入寮させていただいたのですが、今年の元旦に施設での生活が嫌になり飛び出て女の所に戻ったのですが、また薬をやり、仕事で世話をしてくれた先輩と喧嘩をして、女とも別れてから薬が止められなくなっていたので、叔母に頼み、またダルクで依存を直してきなさいと言われたので、野木の施設長にお願いをして再入寮させていただきました。

今後は、B型作業所Remissionで、頑張っていきたいとおもいます。最後まで読んでくれてありがとうございます。



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。



「昔と今」

依存症のトシ

梅雨も終わり、暑さが、厳しくなって来ましたが、皆様体調管理はいかがでしょう。

早いもので、私も栃木ダルクに入寮して、1年経とうとしています。

今回でニュースレターも三度目となります。

今回はどの様なかたちでアディクションになったのか話したいと思います。

私が、最初に酒を口にしたのは、小学生の時に親戚の家で、集まりがあり、その席で遊び半分で 大人に少し飲ませてもらいました。その時は、大人は何て不味いものを飲んでいるのだろうかと思っていました。

それから、月日が経って、中学校に入学し、中学二年生位になると、思春期という事もあり、悪い友達とも付きあう様になり、家でタバコを吸う様になりました。高校に進学する頃には、家はたまり場になり、悪い友達と酒を飲むようになりました。最初のうちは友達とふざけあって楽しい酒だったと思います。

そんな事をしていた私でも、高校は卒業し、測量会社に就職しました。その会社では、出張で、旅館によく泊まることが多い会社で、当時は、上司と旅館で酒を飲むことも多く、酒もだんだん強くなってきて、美味しく感じるようになりました。そうすると酒量も多くなりたまに二日酔いをすることも多くなってきました。そして、仕事が休みの前日には飲み屋に行くようになりました。その生活の中で会社が忙しいなどのストレス、会社での接待等酒の飲む機会も多くなり、酒を飲んで車を運転するのも当たり前になりました。車を飲酒運転で事故を起こし2台も壊していることや飲酒時に喧嘩をする店につけをするなどの事酒を飲むためにサラ金に金を借りる等をして

いるのに、まだ自分は上手に酒を飲めていると思っていました。そんなことで作った借金が500万位になりどうにもなら状態になり当時の社長に勧められ任意整理で、借金は整理できました。その時に80万円ほどサラ金からお金が戻ってきましたがそのお金も、酒へと消えていきました。そんな中務めている会社が倒産して関東に住むようになりました。

関東に来てからは、生活も荒れて仕事が終わるとすぐ酒を飲み仕事で嫌な事があるとすぐ転職をするようになりました。40才位に肺結核になり、病院に七か月くらい入院しました。当然貯蓄もなく生活保護を受けるようになりました。そんな生活をしていると、社会に就いていけない自分にストレスを感じ、それを紛らわすために、朝から晩まで酒を飲むようになりました。アパート代等も延滞私生活も出来なくなり犯罪を起こすようになりました。その繰り返しで、4度目に犯罪を犯したときに、執行猶予付の有罪判決を受けました。そうして、この栃木ダルクに繋がり、今まで経験した事のない、集団生活と人間関係が始まりました。最初のうちは、トンデモナイところに来てしまった。と思っていましたが、一年経ってみて酒を飲まない生活でも、楽しい事もあるし、少しずつ酒を飲まないでいられる生活に慣れてきました。そうやって日々暮らして、回復していければと考えております。そして、ここを卒業し、一般社会へともどることが今の目標です。

つたない文章にお付き合いいただき有難うございました。

今月活動予定

8月

- 2日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 12日 宇都宮保護観察所プログラム
- 19日 再乱用防止教育事業県南
- 20日 岡本台病院プログラム 喜連川少年院プログラム
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 23日 ダイアログカフェ
- 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
再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
ピアサポート研修
- 29日 ピアサポート研修

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100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