

SSKO

Remission

2025/12/14
NO.271

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「スティグマが
回復に及ぼすこと」
- P2 栃木DARC職員
「継続」
- P3 3rd Stage
「ダルク生活」
- P4 3sc ウイメン
「私の事」
- P5 1st Stage
「再スタート」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 11月のステップアップ
11月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「生きる」
- P9 2nd Stage
「続、アルコールと私」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

私たちの業界では良くソーシャルスティグマ、またはセルフスティグマという言葉を耳にします。ソーシャルスティグマとは社会全般の依存症に対する偏見ということになります。セルフスティグマは依存症者自身または依存症者同士の偏見ということになるかと思いますが、前者に関しては日々の活動の中で常に感じるというものではありません。以前はマスコミの中毒と依存の混同や犯罪との区別がついてない点などで感じることはありましたが、最近は随分とその混同は無くなってきたように思います。皮肉的ですが有名人の依存症問題のクローズアップも理解が進む助けになっています。開設当初には医療機関や行政機関でも犯罪者支援という見方をされる方も多くおられたように思います。そのことによって活動を随分と制限された経験もありました。今でも早期介入という観点では感じるときがありますが、以前ほどではなくなりました。

思い込みというのはなかなか消すのは大変です。人はネガティブ情報の方を信頼するようです。依存症になる人はだらしない、意思が弱い、自分に甘いというのは、薬物が未知の世界にいる人にとっては、わかりやすく信じやすい情報なのでしょう。多分私も今のような仕事につかなければ、同じような思い込みがあって、友人などの噂を聞けば、知ったようなことを言っていたと思います。

そうした思い込みがダルクに繋がってくる本人たちの中にもあります。周りから常に言われていたり、自分の心の中でも繰り返し思っていたりすることにより、セルフスティグマが出来上がって行きます。自己洗脳のようなもので、その認知の歪みからの脱却が

「スティグマが回復に及ぼすこと」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

最初に取り組むことです。以前当施設の職員が自己効力感の調査をしたところ、利用当初が一番やめる自信があるという結果となりました。これにも「意思を強く持てばやめられる」という間違った認識が関わっていると思います。つまり回復の邪魔になっているということです。

ソーシャルスティグマはもう少し厄介です。依存症の問題が自分や身の回りに起きない限り、または関係する職業にいない限り、以前に別の雑誌に書いたことがありました。海外のように人気役者が依存症者の役で映画などに出演したりしない限り、依存症を正しく理解する機会などなかなかありません。

私たちが社会が依存症を正しく理解してくれないという思いが強すぎると社会を敵と見なし、業界人だけで殻を作つて理解されようとなくなり、カルト化していく可能性があります。敵対していくほど依存症理解は遠のいていきます。仲間だけと関わっていくことはこのような危険性を孕んでいるということです。

せめて制度の中だけでも、依存症に特化したような内容があれば自然と理解される部分もあると思いますが、メンタルヘルス全体の理解もなかなかというところではまだまだ時間がかかるかなと思います。ますます隠に籠っていく傾向にあるのかなと、メンヘラなどという俗語がある以上なかなか大変ではあります、ダルクとしては訴え続けていく必要があります。





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。



「継続」

栃木DARC

秋葉 紀男

師走に入り、寒さも増してきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。年が明けたと思ったらもう年末になっていて時の流れの速さを痛感している今日この頃ですが、やはり歳をとったせいなのでしょうか。年齢といえば最近は身体的に寒さが身に染みるというか、年々冬が苦手になってきたような気がします。

話は変わりますが私が担当している2ndStageCenterは一時1stStageCenterを閉めた事から回復初期の仲間の入寮も受けましたが、11月から1stStageCenterが再開したことによりStage 2を担う施設にまた戻りました。2ndで回復初期の仲間を受け入れる中で、断薬、断酒を継続してもらうという意味では、2ndの環境下では再使用の問題、特にアルコールのスリップが頻繁に起こり問題になりました。そうした事から栃木ダルクの職員間では1stの必要性、特に那須のような環境の下でのある一定期間の断酒、断薬期間は必要と感じていたので1stの再開については良かったと感じています。クリーンタイムを伸ばし継続するという意味では、ある程度使える環境下での生活も必要ですが、回復初期とくに『昨日まで薬を使ってました』とか『昨日まで酒を飲んでました』とかいう仲間にに関しては1stのような環境（最寄りのコンビニまで徒歩40分）でのある程度制約がある断酒断薬が有効だと思います。それを経て2ndそして3rdでも社会復帰はとても理にかなっていると感じています。

私自身も栃木ダルクのプログラムを経て職員になりましたが、クリーンタイムの継続と施設に居続け修了（卒業）を目

指す中で、薬を使わない生活がふつうになり段々と気持ちや生活が楽になって行ったのを覚えています。そしてなんだかんだで気がつけばクリーンが今年で16年たっていました。これも『今日1日』の積み重ねた結果それを継続できたことだと思っています。なので今回のテーマの『継続』は私の中では重要な指針になっています。私自身もいくら止めている期間が長いと言っても薬物依存症者なのでこの先薬を使ってしまうかもしれないけど『今日1日は使わない』を継続していきたいと思います。

最後にこれからの計画として栃木ダルクのプログラムとして、和太鼓を導入する予定で和太鼓教室に私が4月から1stの柳田も11月から一緒に習い始めたところです。なるべく早く覚えて何かの機会に皆様に披露できれば考えていますのでその時はよろしくお願ひします。

今年も残すところあと僅かですが、今年も支援者、関係機関の方々には大変お世話になり栃木ダルク一同感謝致しております。来年もまた回復支援の継続を続けていきたいと思いますので、ご支援の程よろしくお願ひいたします。

年末ご多忙の折ではございますが。お身体にお気をつけて良き年をお迎えください。



「ダルク生活」

依存症のマサ

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げず、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。

早いものでダルクの生活も大体10年が経とうとしています。私は覚せい剤を使用してダルクにきました。覚せい剤を覚えたのが20歳のころです。そして、なんだかんだあって、東京の病院につながりました。それでもまだ、薬の使用を止めることはできませんでした。その病院でも、ダルクと同じでミーティングをやっていました。自分でも驚くのですが、そのミーティングの途中にもトイレに行くと言って、トイレの中で使っていたのを覚えていました。その頃には幻聴や幻覚を見たり聞いたりの毎日でした。頭がテンパってくると、人の目、人の声が気になり昼間使うときには部屋のカーテンを閉めきって、少しでも明かりがあるとそこにガムテープを貼って、少しでも光を遮断することしていました。最終的には、ドアスコープが気になり、そこもテープでふさいでいました。そして、病院の院長にも見放され、追い出されてしまったのです。それからも色々なことがあり、ダルクに来ることになりました。

最初にいた施設は山の中にあり、周りには何もなかったのを覚えています。出て行こうと思っても無理でした。それでも何とかして外に出て覚せい剤を使おうと思っていました。今思うとバカなことを考えていました。そんな私ですが、初めて施設につながった時よりも、だいぶマシな考えに変わって来たのがわかります。昔は何を考えていたのか今の自分にはわかりません。今は宇都宮の施設で頑張っています。宇都宮の施設に来て驚いたのは、一人行動ができます。でも、恥ずかしいことに自分は自転車に乗れなかったのです。こいではコケて、こいではコケてでした。今では少しだけ乗れるようになりました。

プログラムの中に、ジムとピラティスというのがあります。ピラティスはヨガみたいなことを先生と一緒にやっています。一人ではとてもできないと思ってみんなでやっています。

また昔の話になってしまいますが、体を動かすことなど全然しませんでした。一人で何もできず、部屋の中はゴミだらけで身動きの取れない状態でした。トイレの中や、お風呂場の中までゴミだらけでした。薬を使っているとそうなるのです。そして、自分一人だけでは何もできず、理由をつけて便利屋を頼みました。2トントラック2台。自分の部屋は2階だったので、ゴミを2階からトラックの中に入れるのです。みるみるうちに部屋はキレイになり元の状態に戻りました。でもまた薬を使ってしまって、またゴミ屋敷に戻ってしまったのです。今では考えられないような状態で暮らしていたんだなと思います。今、宇都宮の施設では2人部屋です。相手の仲間のことも考えながらキレイに使っているのですが、まだまだ昔のクセが少し残っているのか、自分のスペースはきれいだとは思っていません。でも、もしダルクに来ていなかったらどうなっていたのか。考えると少し怖くなります。自分的には少しも回復はしていないと思っているので、これから回復しなければならない部分がいっぱいあると思っています。ダルクに来てよかったですと思えるようになります。最後になりますが、仲間を信じて、自分も信じてこれからも施設の中で頑張っていきたいと思います。



3sc ウイメン ～女性～

3sc ウイメン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。

「私の事」

依存症のサクラ

はじめまして。依存症のサクラです。施設に入寮して4ヶ月。仲間に助けられながら、なんとかの日々でした。

私には首の手術の後遺症で、両手全体と胸から上に麻痺などの症状。口の中の温度が分からぬから、熱いものを口に入れただけで大やけど。すぐに首に炎症が出てしまい、夜中にも苦しんだりしています。それだけでなく、去年まで寝たきりだったので首と腰が変形してしまいました。神経を圧迫し、痛みが出る変形性狭窄症も患っています。なにせ10年以上も寝たきりだったのです。寝たきりだったのは、手術で切れた神経が原因だったらしく自然につながるまでは手の施しようがないと病院で治療をしてもらえなかったからです。

植物人間一歩手前まで動けなくなつては治まって繰り返して、壁伝いになら動けるようになりました。いつ自分がずっと植物人間になつて動けないままに生かされるのではないかという恐怖の中で生きてきたのです。体が動かないで死ぬ事も出来ませんでした。そんな苦しみの中で見つけた。体が動くようになるものが、依存物質である粉の風邪薬だったので。同居人である母は、外によく見えることしかしてくれない人なので、お薬のおかげで自分の食事を作ったり、猫の世話をもっと出来る様になりました。

その時は、そんなに風邪薬を飲まなくともよかったです。2回目の首の手術後から強い化学物質アレルギーを発症してしまいました。新しいアレルギーなので病院で

も分からぬ。アレルギー薬も効かない。それなのに、なぜか風邪薬だけ効果があり、飲みすぎた結果、依存症になったのです。

依存症になるくらい飲んでも、なんとか動けるくらいまでの回復でした。体が動きにくく痛みもある。でも寝たきりではない。他人にはささやかに思えるであろう変化。私にはそれがたまらなく嬉しい。小さなことでも幸せを感じているのと同時に、体に引っ張られて精神が不安定になる事もある。体が動かない事と痛みにトラウマのようなものがあるようです。精神科に受信しましたが、依存症以外の精神疾患はないので通院などはしていません。

体の方の病院には行っています。1人で行動出来ないので仲間に付き添いをしてもらっています。ありがとうございます。仲間の助けがあって病院に行けているのです。体調はいつも悪く、体の痛みや力が入りにくく重だるかったり、首や腰に炎症を起こして苦しかったり、吐き気止めを1日3回飲んでも吐き気がしたり、頭痛があつたりする中で、仲間に支えてもらいながらお掃除や当番などの生活のあれこれもしています。プログラムにも参加だけは出来ています。これからも少しずつやっていこうと思います。最後まで読んでくださりありがとうございました。



「再スタート」

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が多く取り入れて、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。

こんにちは、アルコール依存症のサカです、私は20代の頃から自堕落な生活を続けたことがきっかけでアルコール依存症になりました。最初はごく普通の飲酒から始まり、仲間と朝から飲む、一人自宅で飲む、と徐々にアルコールに依存し続けた結果、様々な問題が発生し29歳の頃には日常生活も困難となり、一度目の施設への入寮となりました。初めての施設生活はストレスや不安で途中挫折してしまいそうでしたが、施設で知り合った仲間もの手助けもあって、約3年間の施設生活を終えた後社会復帰致しました。今まで社会人としてまともに働いたことの無かった私にはつらく厳しい生活でしたが以前のような生活には戻りたくないと必死に頑張りました、1年2年と月日も流れ社会生活も順調に送れる様になりましたが、次第に自身がアルコール依存症と言う事への認識も薄れていき、会社の付き合いで飲み会に参加するなどお酒を飲む機会が少しづつ増えていきました。再飲酒後の生活はそれが原因で問題が起ることも無かった為、生活の中に、再度飲酒することが習慣化されて行く事は簡単なことでした。日常生活、仕事、人間関係等でストレスを感じる事も増えて行き面倒事は酒を飲んでごまかし次第に飲む量も増えて行きました。不眠や怒りっぽくなったりと、自覚症状も出る様になりましたが、「仕事自体、問題なく出来ているのだから、問題ない」と言い訳をしていました。

飲酒飲の頻度など状況はどんどん悪くなって行き、そんな時に仕事の出張中に不眠と疲労で倒れてしまい、そのまま救急車で運ばれそのまま入院しました。一ヶ月の入院生活後は体も健康な状態に戻りましたが、職場での信頼も失い、居場所も無くなってしまった為退職を余儀なくされました。

退職後は、酒に溺れる毎日で気力も無くなってしまい、飲み続けた結果生活は破綻し、精神病院への入院を経て2度目の施設生活となりました。

再入寮後は一年程で再就職し、野木の施設の近くにアパートを借り再出発致しましたが、新しい環境に上手くなじむ前に、病気になり入院、手術、退院後すぐに交通事故にあり、再入院、と会社を休むことが多くなり、契約更新時に会社を解雇となってしまいました、すべてやる気をなくしてしまった私は、再度連続飲酒状態となり、おかしな行動をとるようになってしまった所を保護して頂き、いまに至ります。

飲酒が原因でさまざまな問題が発生してしまう事は、何度も失敗を繰り返し理解をしいましたが、精神的ストレスに耐えられなくなり、再使用となっていました。

現在、那須の施設で社会復帰に向けプログラムに取り組んでいます。

以前は、仕事やプライベートを優先してしまい、忙しいと理由をつけて、NAへの参加や仲間との連絡なども取らなくなってしまった事も原因だと今は感じています。

自身の小さなプライドや恥ずかしさから助けを求める事が出来なかった事は今でも後悔しています。

まだクリーンの期間は二ヵ月と短く、まだまだこれから取り組むべき課題は山のようにあります。

思考や感情面などを変化して行く事が出来れば、再飲酒へのパターンから少しづつ遠ざかり、怒りや不安などに左右されない考え方も出来ると思っています。

また、日々の生活の棚おろしを続け、問題が起った際にはお酒に逃げてしまうのではなく大切なのは、助けを求める勇気と支えてくれる人立ちへの感謝を忘れず、一人で抱え込まない事だと教えていただきました。

弱さを見せることや恥ずかしい気持ちでプライドが邪魔をしていましたが今はNAへ通い仲間と話し合うことで、日々の葛藤を乗り越えています。

最後まで読んで頂きありがとうございました。

プログラム紹介

農作業

集団生活や人とのコミュニケーションが苦手だった依存症者が仲間と協力し農作業をする事で協調性の獲得や体力面の回復、薬を使う以前に社会で感じていた喜びや体を動かして得られる充実感、達成感を取り戻す事を目的としています。また、薬物を忘れて作業に没頭する事で薬物から自然に離れていき本来人間に備わっている生活のリズムを取り戻す事が出来ます。



農作業計画と確認

農作業プログラムが主となるコミュニティファームでは、週に一度ハウスミーティングに合わせて農作業の振り返りを行なっています。その週にあった反省点や改善点、今後の計画を皆で話し合って、作業の問題点を共有する事で安全性や生産性の向上につながっていきます。また各々が問題意識を持つ事で、仕事をすることの大切さを感じながら今後の社会活動にも大きく役に立って行く事を期待しています。



スタッフの独り言

今年も残りわずかとなり、街のイルミネーションにも一年の終わりの気配を感じる季節になりましたね。

振り返ればいろいろあった一年かもしれませんが「ここまでよく頑張ってきた」と自分をねぎらいながら、穏やかな年末と良い新年を迎えられますよう心から願っています。

2SC 生活支援員 鶴野

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ことで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く。

11月にステップアップした仲間

Stage up

- JADE ヤーヤ リト ショウタ ヤッさん
ヒデ TT Stage 1～Stage 2へ



Role Model

- ワディ ジーコ リーダー～チーフへ
- ジャス ハネペン サポート～リーダーへ
- タカ ヒコ メンバー～サポートへ

3sc ウイメン

- カンナ Stage 1～Stage 2へ

11月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様

他匿名者7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ひします。
- 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ひします。

施設報告

1st(導入) 14名 2sc(回復) 22名 3sc(社会復帰)
14名 計50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。

皆さんこんにちは、アルコール依存のスズです。今年の11月は、去年と違って寒いですね。皆さん風邪など引かれていませんか？これからが冬本番なので体調管理しっかりやっていきましょうね＾＾

さて、今回の生きるといったテーマですが、僕自身12月10日で50歳になります。50歳になるという事でいろいろ考えてしまいました。今までの事を少し振り返つてみると、まずタバコからはじまってシンナー、大麻、お酒って感じの流れになるのですがタバコは今でも止められない現実、シンナーは20歳を過ぎる前に止められた。社会人になってお酒を覚えて41歳位まで毎日飲んでいました。お酒を飲んで起こした事件といえば、暴行、障害、無銭飲食、飲酒運転などこの他言えないことも沢山あります。1度目の逮捕は、皆さんご存知のとおり罰金刑、2度目の逮捕は執行猶予4年の実刑1年2ヶ月、3度目の逮捕でめでたく矯正施設へと送られました。2年2ヶ月服役していました。まさかお酒を飲んで矯正施設に行くとは思いませんでした。塀の中で2年間アホな頭をフル回転させて考えました。何がいけなかったのだろうと、お酒の飲み方が悪いのか、はたまた回りが悪いのか、幼少期のトラウマのせいか、親が悪いのか散々悩んで出た答えは自分が悪いということです。20歳超えたら自己責任、わかっていてもなかなか自分では責任が取れない現実がありました。飲み屋の付け、消費者金融の借り入れの返済、結婚式の費用、車のローンの返済すべて親に払ってもらいました。本当にダメな人間です。自分でも嫌になります。お金の有り難味を分かってなかったこと、紙切れ同然に使っていたこと、無くなったらまた誰かに借り

「生きる」

依存症のスズ

ればいいとか本当に甘かったです。申し訳ない話、今でも親には1円も返したことがありません。何とか親が生きているうちに1円でも多く返して生きたいと思っています。あと借金は当時付き合っていた彼女にもあります。これも僕が生きているうちに返済していきたいと思います。これを書きながら、いろんなことが思い出してきますし、改めて自分はお金にだらしない人間だった、お金にお酒、人間関係すべてにおいてだらしなく中途半端な人間だったか、自分は全てにおいて完璧な人間と思って生きてきましたが、実際蓋を開けてみればただの自己中心で、わがままやりたい放題、知識も教養も無いただのアホだったということです。そんな僕は矯正施設の中でDARCを知りました。身元の引き受けもいなかったのでDARCにお願いしました。DARC、NAに繋がり僕の考えも変わっていきました。お酒は出所したら飲もうとしていましたが飲みませんでした。でも施設の生活は僕には厳しく2年間位スリップを繰り返していました。今はクリーンタイムが4年10ヶ月あります。まさに奇跡ですね。他のDARCのメンバーも奇跡的な時間を過ごしているでしょう。やはり好きなものを止めて生きていくのは大変なことだとこの7年で実感しました。

最後になりますが自分の当面の目標は長生きをすることにしました。長生きをしようとすればと考えたら何か楽になりました。どうか皆さんも長生きしてください＾＾

。



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。



こんにちは、今回で2回目のニュースレターとなります、アディクトのヤーヤです。

今回もお酒にまつわることで、私が酷い依存症者と自覚したのは、10年位前の事です。飲酒後数時間たつと起こる離脱症状で、うつ症状、被害妄想等の心情的なものと顔のほてり、異常な発汗、動悸息切れ等肉体的なものでどちらも苦痛で不快なものでした。

それから逃れる為に飲酒する、周りの目を気にし、時には嘘や理由付けをし隠しては飲酒気持ちを落ち着かせていました。いつしかお酒は私にとって精神安定剤で無くてはならないものとなります。いい加減で自分勝手な性格の私は家庭のことはほとんどやらなくなり、妻や義理の祖父母に子供たちのことも任せきりになり段々と私は孤立していきます。会社においても昼休憩時の飲酒や二日酔いで勤務が度々あり、同僚や上司とのトラブルも多くなり、私を取り巻く人たちからの信用信頼が薄れていくにつれて、周りに対しての不平不満が大きくなり、そのストレス解消に酒を利用する悪循環が続く結果、家庭崩壊での離婚、同時期に新型コロナの影響による勤務先の会社廃業など予期せぬ事も重なり、途方に暮れながらも千葉県は野田市の安アパートで独り暮らしを始めます。退職金の1/3を元の妻と子供たちへの慰謝料として、残りお金と失業手当で生活を始めます。大好きなお酒とパチンコで一日が終わる生活をしばらく続けます。ある日、体力の低下が気になりだし、気晴らしついでに近くを流れる川の土手に沿う歩道をほぼ毎日散歩しました。すると毎回、同じベンチで缶チューハイ片手にタバコを吸っているおじさんを見かけます。そのうちに向こうから声を掛けられ、缶チューハイをいただきながら色々な話を聞きました。そのおじさんは私よりひと回り年上で20年前からそのベンチから見えるすぐそばのアパートで年金暮らし、雨の日以外はこのベンチ周辺に集まる顔見知り達とおしゃべりをして過ごしたり、近くに借りている土地で野菜を作って近所のおばさんたちや通行人に安く売ったり、また少し離れた所に本部がある宗教団体の信者でもあり、この近辺では名の通った人

「続、アルコールと私」

依存症のヤーヤ

で、このベンチ周辺に集まる酒飲みたちのボス的存在でもありました。ここに集まる人たちは朝から飲んでいるので、昼近くにはそれぞれの自我が出て、怒鳴りあいや小競り合いの度々あり、警察沙汰に発展することも数回ありました。でも数日後には仲良く飲んで冗談で盛り上がったりします。通行人をからかう幼稚で下品なこともしました。通勤通学する人や犬の散歩をしている人に向かい「おはようございます」の後に余計なことを付け加えます。サラリーマンなら「社長」、若い女性には容姿に点数をつけ「50点」とか、その人にかすかに聞こえる声量で言ったり、犬を散歩させているおばさんに「飼い主に似てかわいい猫」とか。その人たちの気分を害することで私たちが楽しくなる。同じレベルの価値観を共有しあうことで仲間意識を確認しあうみたいなことだと今振り返ると思い、私の愚かを感じています。このような生活を2年位続けました。飲酒の積み重ねで精神と身体、特に脳へのダメージがひどくなり、幻覚幻聴や被害妄想に自殺願望など自己嫌悪に加え、公共料金や家賃も滞納し続け、身内から借りたお金もほとんどお酒に使いました。生活保護が打ち切られる内容の通知が届いた時に始めて焦りだし、生きる道はホームレスしか無いのかと絶望感でいっぱいになりました。

ダメ元で福祉課の担当に泣きつき、栃木県のダルクという施設への入寮を条件に生活保護は打ち切らないが、酒は飲めないと条件付きでした。まだ生活できるという安堵感と喜びで、担当者と受け入れてくれるダルクに感謝しかありませんでした。もうすぐ断酒の期間が10か月になります。その間には何度も飲酒欲求との闘いがありました。スベることなく今があるのは、この施設の仲間やNAの仲間のおかげだと感謝しております。ありがとうございます。最後になりますが、これから前向きな気持ちを大切に頑張って生きたいと思っています。

今月活動予定

12月

- 3日 足利市立第一中学校講演
- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 9日 宇都宮保護観察所プログラム
- 10日 喜連川少年院プログラム
- 13日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 16日 再乱用防止教育事業県南
- 17日 岡本台病院プログラム
- 18日 南那須地区保護司交流会
- 23日 宇都宮保護観察所プログラム
- 25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
- 27日 ダイアログカフェ
- 30日 栃木ダルク施設全体餅つき

発行所

郵便番号一五七一〇〇七二 東京都世田谷祖師谷三一一一七一一〇二号 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D A R C
〒321-0923

栃木県宇都宮市下栗町 2292-7

TEL 028-666-8536 FAX 666-8537