

SSKO

Remission

2026/2/6
NO.272

栃木DARC News Letter

- P1 栃木DARC職員
「世界の薬物事情」
- P2 栃木DARC職員
「怒りに鈍感に、
感謝に敏感に」
- P3 3rd Stage
「楽園」
- P4 3sc ウイメン
「人生のやり直し」
- P5 1st Stage
「Past & highway」
- P6 プログラム風景と紹介
スタッフの独り言
- P7 1月のステップアップ
1月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「アディクトとして
生きる価値」
- P9 2nd Stage
「今のこと先のこと」
- P10 今月活動予定



栃木 DARC®

「世界の薬物事情」

特定非営利活動法人 栃木DARC

代表理事 栗坪千明

毎日寒い日々が続いておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

昨今世界的な話題になっている薬物はアメリカを中心にフェンタニルというオピオイド系の麻薬です。日本では一部地域で出回ったようですが、広まりは見せていません。かなり恐ろしい薬物でゾンビ麻薬として有名です。テレビ番組などで紹介されることもあり、摂取するとゾンビのような格好になることからそう言われています。オピオイド系とは元々アヘンから作られる成分で、同じ働きを人工的に再現したものも含まれます。フェンタニルは合成オピオイド鎮痛剤の中ではとても鎮痛効果が高く、モルヒネの50～100倍の作用があると言われていました。元々フェンタニルはガン性疼痛や手術麻酔のために使われていたものです。流通しているフェンタニルは違法に製造されたものがほとんどでより強力な作用があるのではいかと思われれます。アメリカでの過量死の最大原因がフェンタニルで、年間10万人以上の薬物による過量死の多くがフェンタニルと言われています。アメリカでは銃問題と並ぶレベルの国家的危機とされています。

製造の主要拠点はメキシコで、中国から入る原料を使い、麻薬カルテルが製造しているようです。麻薬戦争はコカイン・大麻からフェンタニルへ移行しています。

日本ではヘロインを含めオピオイド系のドラッグが流行したことはありません。隣国のアヘン戦争を見た当時の政府の徹底した監視体制が引き継がれているため、オピオイド系鎮痛剤の管理はとても厳格にされているということや、かつてエコノミックアニマルと言われた日

本人の気質にあっていないのではないかなど流行しない要因は考えられますが、本当のところはわかっていません。しかし無関係ではないと思います。原料輸送の中継地点が日本の港を使っていたり、また別の通称ゾンビタバコと言われるエトミデートという麻酔薬の使用で有名人が逮捕されたりしています。これらの薬物は社会に閉塞感があって、努力が報われないような風潮や環境に親和性が高いとも言われます。アメリカでは富裕層はコカイン、貧困層はヘロインなどと言われている時期もありました。諸外国と比べ貧富の差の少ない日本には馴染まなかったのかもしれませんが、このまま貧富の差が広がっていくともしかすると日本でも流行してしまうかもしれません。

オピオイド系の薬物は覚醒剤などとは違って、完全にやめるのが難しいと言われていました。欧米では代替薬に変更して、飲み続けるという治療法がメインとなっています。

この仕事をしていると、さまざまな薬物の依存症に関わる機会がありますが、アヘン系の依存のかたには数えるほどしかあっていませんが、そのほとんどがアメリカで使い始めた人でした。

今回は私の勉強の意味合いもあって、このような文章を書かせていただきました。日本で流行しないことを祈るばかりです。



栃木 DARC®

「怒りに鈍感に、感謝に敏感に」

2nd stage center 生活支援員

鶴野 博之

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。



まだまだ寒い日が続きますが皆様どうお過ごしでしょうか？私は今年の2月で働き始めてから1年半になります。入寮中の予備知識があるとは言え今までの職場と比べて全く仕事の内容が違う事もあり、戸惑いもありましたが気持ち的には大分落ち着いた日々を送っております。ただ仕事のことは落ち着いてはいたもののプライベートでは色々とありまして、まず去年の10月くらいに罹った風邪が全く治らず1か月以上咳き込んでいました。熱はなかったのですが普通に働いていましたが、休日の趣味であるカラオケで「声が出ねえ！」と唇を噛む日々が続きました。覚醒剤を使用しているとリミッターが外れるのかカラオケでいつもより高い声が出るといいますね。なので、声が出ないというのも引き金の一つではあります。更に11月くらいからは車の故障が連続してしまい直しては壊れの連続でした。安い車ではありますが車検代や修理代を合わせると、この半年で車両本体価格以上にお金がかかっております。そんな状態が影響してなのか怖い夢を見たり、所謂ドラッグドリームを見たり、寝つきが悪かったり睡眠にも変化がありました。精神的にはあまり安定していないのかもしれませんが、以前のように上手くいかない部分にだけ目を向けて薬物の欲求に繋げるということは無くなりました。というのも薬物を使っていた頃の自分であれば思い通りにならない事は全て怒りに変換され、その怒りの勢いのまま薬物使用に至る事も多く、怒りを感じる事は薬物の使用許可みたいなものでした。そうすると、怒りに対して敏感になり自分からイライラする箇所を見つける天才になっていきます。昔だったら怒りを感じていた事も今現在ではそれほどではなくなっています。怒りに鈍

感になっているのか、思い通りにならない事にもいい部分を見つけられるようになっていきますね。

風邪をひいた時の対処の仕方だったり、周りの優しさだったり、当たり前のように医療機関にかかれる環境だったり。車が壊れた時だって周りの方々に助けてもらいました。困難が有るというのは読んで字のごとく有難い事です。困っている時ほど周りの優しさに触れます。感謝を伝える事は上手くないですが、受けた優しさを返していったりまた違う人に渡していくのは依存症の回復に近いのかもしれませんが。周りに怒りをまき散らしていた時は人の優しさにも鈍感になっていました。優しくされるのが当たり前、してもらふ事が当たり前、自分はそうされる事が当たり前な人間だと思っていました。結果、受けた優しさを返すどころか、優しくされた事に気付かず粗ばかり探すことになります。相手もそれに気付いて、もうこの人とは距離を置こうと考えてしまいます。徐々に孤独になり薬物を使う環境に適していきます。なるべくして覚醒剤の依存症者になったんだなあと今思い返すと痛感します。今現在野木の施設は平和で優しい雰囲気が流れています。入寮者を見ていると感謝をしっかり伝えていたり、必要なコミュニケーションを相手の気持ちを考えながらちゃんと取れているように見えます。勿論ぶつかっている事もたまに見かけますが概ね人との接し方が上手くて勉強になるなあと感じる毎日です。



「楽園」

依存症のワディ

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。

遅くなりましたが、新年明けましておめでとうございます。再入寮してから、1年4ヶ月が経ちました。あっという間だったなと思うと同時に、今後のことも考える時期になりました。施設に戻ってきてから様々な経験ができて、やはり前回の入寮生活とは違う何かが自分の中で生まれつつあります。何よりクリーンな生活を保ちつつ、新たな環境で楽しみながら生活できているというのは自分にとって非常に喜ばしいことです。今回は今までの施設生活を振り返ろうと思います。

栃木ダルクにつながったのは、今から約11年前で、25歳の時でした。薬が止まらず、心身ともにボロボロだったのを思い出します。当時は、いかに薬を使い続けるかばかりにしか目がいかず、ただ何もかもがどうでも良かったし、人生終わったなとぼんやり感じていました。ロクに働かず、社会にも参加せず、孤独感ばかりが募り、あまり生きていくもなかったというのが正直なところでした。何かを変えなければ、自分は一生このままだという焦りの中で毎日を過ごしていましたが、薬を止めるということは選択肢の中にありませんでしたし、自分の力ではもはや止まらないことも分かっていました。結局、ちょっとしたことから入寮することになり、那須での生活が始まりました。当時のことを思い出すと、大体が良い思い出として自分の中に残っています。大変なこともありましたが、なんとか3年ちょっとで卒業となりました。卒業後は、普通に働き、薬を使うこともなく平々凡々と過ごしていました。仕事でストレスが溜まったり、嫌なこともありましたが、得意の我慢することで何とかやり過ごしていました。欲求が湧いてきても無視して過ごし、段々無視することができなくなれば、アルコールを飲み孤独感や退屈さを紛らわす生活が続きました。最終的には、薬物の再使用に行き着くまで、使用して生活が壊れるまで何も手を打たないままになってしまいました。施設で受けたプログラムのことを忘れ、そ

れを実行し続けることはまるで考えず、自分にはもう関係のない遠い昔のことのよう思っていました。何度も同じ失敗を繰り返して、施設に戻るのはすごく恥ずかしかったし、今更プログラムをやり直したところで自分は変わらないとも思い込んでいました。実際、今の段階で生き方が変化したかと言われれば答えは出ないのですが、使っていた時の絶望感は今はありませんし、孤独感や疎外感も感じていません。少しは生きやすくなったのかな、と時々感じます。それと同時に、自分自身と向き合う必要性も感じています。もちろん、プログラムを通じて自分を振り返り、過去の行動パターンや思考パターンをチェックする機会はあるのですが、今まで触れたくない出来事はあえて避けるようにしてきました。結局、避けることによって問題の根本的な解決にはならず、表面上だけ上手く取り繕った結果が薬物・アルコールの再使用となったことを考えると、もう少し意欲的にプログラムに取り組まなければとも思います。

今年の目標としては、ありきたりかもしれませんが、継続することです。ここでの生活を継続すること、クリーンを続けることが自分にとって一番安全だろうと思いますし、気に入っています。特に、依存症者にも関わらず、クリーンでいることの重要性はすぐに忘れてしまうので、油断しないように生活して行きたいと思います。そして、この先自分がやりたいことができるような基盤作りができればと思っています。もちろん、目標なのでいつ崩れるかは分かりませんが、なるべく長く続けられたらと願っています。ありがとうございました。



「人生のやり直し」

依存症のヒロ

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、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。その安心感が私達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。

はじめまして。処方薬依存症のヒロです。
この文章が載るのは2月ですが、書いている今日はお正月です。
毎年、家族と楽しく過ごしていた頃を思い出して、懐かしさと、どれだけ自分が恵まれていたのかという事を痛感して涙が出てきます。
すべて自分で壊してしまったので、きちんと回復してから家族に直接「明けましておめでとう。」と言いたいです。
栃木ダルクに来て2ヶ月、本当に色々な事があり、短くも長い様な不思議な気持ちです。
私は入寮前に地元でODをして、施設の仲間が迎えに来てくれて、車で数時間かけて辿り着き、離脱症状に苦しんだ事から始まりました。
歩くことすらままならない私を、皆が温かく迎えてくれたのを有り難く思った事を覚えています。最初の頃は右も左も分からず、不安と焦りでいっぱいでした。
2ヶ月経った今は、図々しい程に楽しく回復に向けて暮らせています。
常に先行く仲間の背中を追っていたのに、いつの間にか私も3人の先行く仲間になり、こんな私でも少しは後から来た仲間の支えになれば良いなと日々思っています。
苦しい事や辛い事も勿論あります。それでも逃げようと思わずクリーンを続けられるのは、忙しい中でも家族会に行ってくれている母の愛情と、待ってくれている祖母、いつも側で支えてくれる仲間、そして職員の方々のお陰です。
私は高校生の頃から処方薬を飲んでいました。地元のダルクに通所していた時もあります。いつしかコントロールが効かなくなり、自分の力ではどうにもなくなっていて自分で自分を諦めていました。負の感情から逃げる為に薬を飲み続け、どん底まで堕ちました。
ここへ来てやっと私は私であり、誰とも比べなくて良い事、本当は誰より母が愛し支えてくれていた事に気付いて、当たり前だった生活がどれ程有り難くて感謝の心が足りていなかったかという事を知ることが出来ました。

足るを知る事を理解しつつある今はシラフで心から笑える自分に感謝しています。
大切に育ててもらったのに、周りも支えてくれていたのに、薬に逃げ続けて全て失う様にしてしまった事への後悔や悔しさ、将来への不安、日々のストレスなどで1人で思い切り泣く日もあります。そんな日も愛おしい回復への1日だと思えます。
もう私は逃げたくないし、古い生き方に戻るつもりはありません。
たったの2ヶ月だけれど、1人では絶対辞められなかったし、今幸せかと誰かに聞かれたら、はいと答えられる様になった事は私だけの力だけではありません。
どんな状況になってもシラフで乗り越え続けて、人として深みのある人間になりたいし、何も無駄では無く、こんな時もあったねと笑える日が楽しみです。
少しずつ見えて気がする小さな希望を大切にしたいです。逃げていた頃より、シラフで生活してやるべき事がある日々の方が比べ物にならない位に充実しています。
最近だとクリスマス会や餅つきなどの場を与えてくださった職員の方々、一緒に回復に向けて支えあっている仲間、諦めずにいてくれる家族には感謝という言葉だけでは伝えきれません。これからも感謝の気持ちを忘れずに、プログラムを自分の中に取り入れて、回復に向けて1歩ずつ歩んでいきます。最後まで読んでいただきありがとうございます。



「Past & highway」

依存症のjass

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。

新年あけましておめでとうございます。
去年の4月に少年院を仮退院し栃木ダルクに入寮して9ヶ月ほどが経ち、半年程の期間を宇都宮の施設ですごした後、那須の1stステージで今は生活をしています。

入寮当初は少年院での私生活、規律、少年院の生活で体に染み付いた癖、中と外のGAPに悩まされました。ですが、集団生活や対人関係は少年院でもいやというほど経験していたため、そこで問題を抱えることはあまりありませんでしたが、唯一金銭面では逮捕される当時の派手な生活習慣が抜けず、スーパーの安くなったお惣菜を狙って買う、1000円の中で欲しい物を買うという現実がなかなか受け入れられず、逮捕される前のお金に心配していなかった頃を思い出し、一人惨めな気持ちになることが度々ありました。

当初はキツイと思っていましたが、仲間と話しながら買い物にいつて安いアイスを頬張ったり、食材を買ってきて料理に挑戦したりするうちに、忘れていた感覚を徐々に取り戻し、今では自分の当たり前になっていました。

これも今いる仲間のおかげで、逮捕される前に付き合っていた周りの人間は自分と同じような価値観を持つ人間ばかりで、私は1つの価値観、コミュニティに固執していました。

宇都宮の施設にいる期間は、自分の回復のためにこの施設にいるのに、何で他人の回復の手伝いをしなきゃならないんだと、サービスや施設内での仕事を突っぱね、周りで仲間のために動いている人たちのことを嘲笑って自分のしたい事ばかりしていました。

今思い返せば入寮し多少の変化はあったものの、当時の自分は前の生き方と全く変

わっておらず、何をしに施設に入寮したのか見失い、とにかく利己的で傲慢だったと感じています。

ですが、徐々にーティングや内省を通して今までの利己的で傲慢な自分から変わらなければならないと感じ、これを機に那須の施設に移動することに決めました。

この施設に移動してから一緒に生活している仲間から褒められる事が多くなり役職も頂きました、利己的で傲慢だった私が少しずつではありますが変化し始めたのかもかもしれません。

昔は、一つのことで頭を抱えて目の前のことが見え、他者のことばかりに目を向けていつも妬んで僻んでばかり、自信がなく上手くいってない証拠なのに、いつでも人のせい、やらない理由ばかり探して楽ばかり、揚げ足取って脅しあい、いつも見ているのは目先のことばかり、他人のことは欺けても、自分では自分の胸の奥が透けて見え、目をそらす為心を殺して悪事に溺れ底がないほど滑り落ちる、こんな負の連鎖から抜け出せるチャンスを頂けたことに感謝し、現実や負の感情から目を背けず、今までとは違った生き方を行動で示していきます。

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	参加ライン
もりお	週末の予定を決める	仲間と遊ぶ	日曜日	週1回
ジョー	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回
アツ	月曜日の予定を決める	自らの予定を決める	月曜日	週2回



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。



スタッフの独り言

寒暖差が激しい毎日に加えて花粉の話もちらほら。

マスクは風邪対策なのか花粉対策なのか、もう理由を選ばない季節になってきましたね。

皆様、お身体ご自愛くださいませ。

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。

1月にステップアップした仲間

Stage up

- ・該当者なし

Role Model

- ・島（ジロウ）メンバー～サポートへ

3sc ウイメン

- ・該当者なし



1月の献金・献品

(献金) 栃木県更生保護女性連盟様、那須町更生保護女性会様
他匿名者3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。
- ・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) 14名 2sc(回復) 23名 3sc(社会復帰)
15名 計52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。



「アディクトとして生きる価値」

依存症のマックス

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。

こんにちは。依存症のマックスです。自分は今、那珂川の仲間たちと共に、伸び伸びと生活させてもらっています。先日までお世話になっていた宇都宮の施設生活では開けた環境、新しい仲間との生活の中で自身のあらゆる物事への学びと関心の拡がりをよく感じさせてもらいました。それを形として実感できる場所であったし、何かに挑戦するチャンスは常に与えられていました。

感謝は尽きません。

思えば、自信の無さからなのかどこに行ってもまず不満、嫌な部分から探し始めるスタイルから抜け出せず、変化を恐れるあまり同じ過ちを繰り返して続けた過去の自分。それが今は薬物無く、自分の居場所が増えていく事や人と関わる事に喜びを感じている。過去の生き方と呼んでいたものはいつの間にか影を潜め、不満どころかむしろ自分の周りに感謝が溢れて驚いているくらいです。奇跡なんじゃないかと思う。

回復が自分にもたらしてくれたものはあまりに多い。だから回復を始めてからここまで、そしてこれからの成長のために自分が積み重ねたものを手放すような血迷った真似は絶対にしたくないし、するとも思わなかった。けれど改めて向き合う時が来てしまった。向き合うことから逃げられない。こういう時、本当なら後悔とかそういう言葉を使うべきなのかわからないが、施設を移動して約一ヶ月たった今、自分の中に後悔の気持ちはない。高慢になりかけた自分に対しハイパーパワーが導いたとすら思っている。あの時、もう前進は止まったように感じてしまったが、その後にした選択が正しい事を実感し、また前に進もうと思う。自分が周囲に与えた影響を考えれば不謹慎な言い方かもしれないし、とても反省はしている。

ごめんなさい。

選択を誤りかけたが仲間が存在がそこにあった。依存症は回復できるが治癒はしな

い。よく聞く言葉だが残念ながら実際その通りだ。自分は一生アディクトとして生きることが現実なのです。その現実の中での楽しみや喜びって何かと考えるとひどく幅の狭い人生になってしまったなあと思ったことがある。でもそれは過去の記憶から来る価値観だ。自分はああでなければダメ、こうでなければ幸せと呼べないって。いつ出来たものなのか、そう簡単に無くならない。その自分の価値観に縛られて物質的な満足感や、他者の評価を追い求める生き方。よっぽど狭くて生き辛い。変わるしかなかった。回復って生き易さを手に入れる為にする物のはずだから。

変われたのかどうかは別として、今自分は楽しみや喜びを感じて生きている。全部がそうではないし、これが一番良い生き方だとは言いきれない。ただ幸せであると言える。新しい生き方の中で手放せない物がとても増えた。

社会性が強く求められる中で、自分はうまく生きているのか。確認する手段も、表現する方法もおぼつかない自分だが、今度の事でこんなことを思い出します。いつもクールなあの人が肩を抱き寄せてくれた。ある仲間は人間臭が大好きですって。自分の言葉や行動をいちいちメモしている奇特な仲間もいたりして。

仲間がいる。ありがとう。今の生き方にベストを尽くす価値はある。アディクトとして生きる価値があるのかはわかりませんが、それを作っていくのは自分だという事はわかります。

。



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。



「今のこと先のこと」

依存症のT.T

寒い日が続いて続いておりますが的々書き出しを考えていたら1月中旬とは思えない位の暖かい日が続いていて、どうしようか戸惑いながら書いています。依存症のT・Tです。

前回のニュースレターは施設に入寮して2ヶ月位で書いたのですが何もわからないながらにその当時に思っていたことを素直に書いた覚えがあります。今回久しぶりに書かせていただくことになり、何も考えなくてもペンを握れば自然に書ける様な気がしていました。しかし、書こうと決めてみても何も浮かんで来ませんでした。それは別段毎日の生活がつまらないからという訳ではありません。確かに大きな事件や出来事は起こらないですし強めの刺激もありません。それでも生まれも育ちも違う成人男性が十数人、一つ屋根の下で寝食を共に続けていれば毎日何かしらは起こります。暇なとき程小さな事を大きな事にしたり、単純な事を難しくしてみたりということが往々にしてありそうなものですが、今は逆に小さい事は小さい内に対処するし、難しい事はより単純にすることで対処出来ていると思います。だから何かあったとしても何もなかったのと同じ様に振舞うことが出来ています。そもそも何が正解でどれがベストな選択なのかかわからないことも多々あるので、取敢えずやってみよう、ダメだった場合にはまた考えようみたいな感じでワイワイしながらやっているからこそ何のわだかまりも残らないのだろうなと思っています。

施設での生活は当たり前のことですが全くの自由という訳ではありません。でも規則の枠内で暮らしている中で不便を感じることも窮屈だなど思うこともなく毎日笑って楽しく生活しています。入寮前は、今まで生きてきたよりも楽しいと思えることなんてこの先には存在しない

だろうなと思っていました。特に自分から進んで死にたいとは思いませんでしたがこれといって生きたいとも思っておらず、生きてても死んでもどちらでも良いかな、という程度でした。でもよくよくかんがえてみると、このニュースレターを書くのに悩んでいるのは読んだ人に変な人だと思われたく無いからで、病院に通っているのは健康に生きる為で、お酒を止めているのは真つ当な生活を送る為で、結局明日も生きている前提で現在を生きているのだと気付きました。

施設を出た後の事を考えるのも同じです。仕事に関しては、やりたい事というよりもやれる仕事があるのか、年齢や能力もそうですが楽しく続けられるものを選ぶことが出来るのかもわかりませんし、これまで働いてきた飲食業はお酒がついて回るものなので難しいでしょうけども全くの未経験の職種も今の自分に出来るものはかなり限られたものになる筈で、不安しかありません。お金に関しても、自分にどれ位の借金があるのかも把握できていない状態ですし、今後携帯電話を契約することは出来るのか等々社会できちんと生きていくことが可能なのかもわかりません。まだ先のことで段階を踏んでいくうちにわかってくることも増えるのだらうと思うので、今は先のことを考えて不安になるよりも、流れに身を任せて目の前にあるやるべきことをやり、考えなければならないことを考えて行こうと思いますし、これからはどうでも良くないと思える様な事を少しずつでも増やしていけばいいなと考えています。

今のこととこれからのことを考える良い機会になりました。ありがとうございました。

今月活動予定

2月

- 7日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 9日 ガイドポスト
- 10日 ダルク意見交換会
- 13日 薬物乱用指導員研修会 鹿沼保護司会講演
- 14日 ダックスとちぎ家族会
- 16日 栃木県薬物依存症対策推進委員会
岡本台病院連携会議
- 17日 再乱用防止教育事業県南
- 18日 喜連川少年院プログラム
- 24日 宇都宮保護観察所プログラム
- 26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
- 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 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