

次月活動予定

12月

- 2日 再乱用防止教育事業県北
- 3日 榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 4日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 岡本台病院ケア会議 明徳会
- 6日 日本更生保護学会
- 7日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 8日 血液検査 栃木県アルコール関連問題研究会
- 10日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター 榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 11日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 12日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 15日 再乱用防止教育事業県南
- 16日 宇都宮保護観察所プログラム 岡本台病院連絡会
- 17日 再乱用防止教育事業県庁
- 18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 20日 第15回チャリティーコンサート 社会を明るくする運動 家族会
- 21日 東京保護観察所プログラム
- 22日 引受人講習会
- 23日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 25日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

1月

- 6日 再乱用防止教育事業県北
- 7日 榛名女子学園薬物依存離脱指導
- 8日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 明徳会
- 9日 家族教室 再乱用防止教育事業県央
- 10日 新潟家族会
- 12日 栃木県アルコール関連問題研究会
- 13日 県北家族会 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 15日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 18日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 19日 再乱用防止教育事業県南 多摩総合精神保健福祉センター家族教室
- 20日 宇都宮保護観察所プログラム 薬物地域支援研究会
- 21日 再乱用防止教育事業県庁
- 22日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 24日 社会を明るくする運動
- 25日 東京保護観察所プログラム
- 28日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター

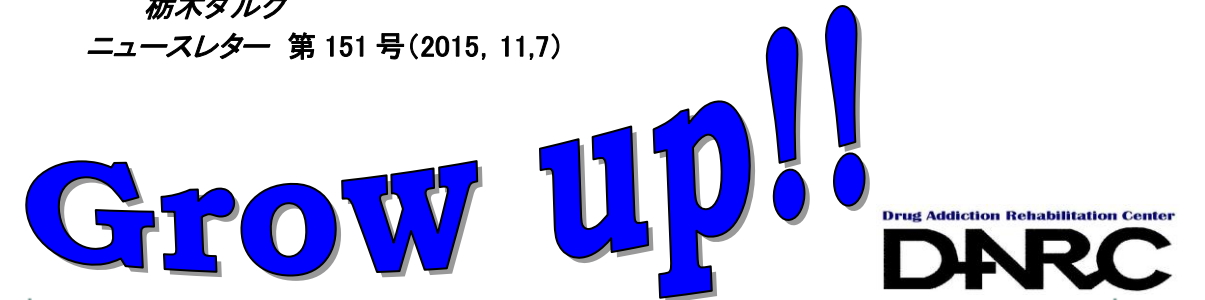
発行所

郵便番号一五七—〇〇七三 東京都世田谷区砧六—二六—二一
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価1000円

SSKO

栃木ダルク
ニュースレター 第151号(2015, 11, 7)



栃木 DARC の回復システム

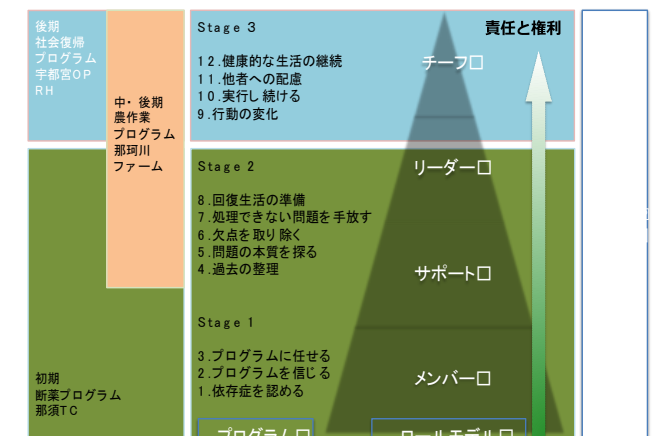
特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

栃木 DARC で行っているプログラムについて、ここで少し確認のため、書いておこうと思う。
3 Stage Program という階層型で回復するにしたい3段階に Stage が上がる仕組み。Role Model という施設内にヒエラルキーを形成することにより社会性を身につけるための役割。生活力を評価する Living Skill という尺度。の3つを組み合わせたものを基本としている。

日々のプログラムとしてはミーティング（ピアカウンセリング）、T-DARPP（認知行動療法）、作業療法（農作業、山林作業等）社会性獲得（ソーシャルスキル等）などのプログラムを1日に2コマ～3コマ（1コマは90分）を提供している。（図1）

これまでの活動の中で様々な機関（家族、病院、刑務所、保護観察所、精神保健福祉センター、保健所など）との連携により入り口として入寮までの経路整備はずいぶんと進んできているが、出口としての社会復帰という点ではまだまだ連携やスキルが不十分であると言える。社会復帰後に再発するリスクの一つが職業適性である。社会復帰を焦るあまり、その職業が自分に向いているかより収入の多さに重きをおくため、仕事内容に動機を見出せず、ストレス回避スキルの低い依存者の場合、再使用につながる内的要因となってしまう。これを避けるためにハローワークや少年鑑別所（職業適性、IQ 検査など）との連携を始めたところである。

図1 回復システム



編集 特定非営利活動法人栃木DARC
〒320-0014

栃木県宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル 3F
TEL 028-650-5582 FAX 650-5597

URL <http://www.t-darc.com> Eメール: nesm@t-darc.com

宇都宮 OP

宇都宮 OP 施設長 山口 徹

いつも大変お世話になっております。

私は、寒暖の差が激しいからか、久しぶりに風邪を引いてしまい大変でした。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

宇都宮 OP には、現在 14 名のメンバーが生活をしており、その中の 7 名が就労に出ています。半分のメンバーが就労に出ているとプログラムをやっている人数が少ないので寂しくもありますがこれは仕方がないことです。

就労者も今年 12 月頃から徐々に社会復帰をしていきます。これも、凄く嬉しいことなんですけどちょっとだけ寂しい気持ちにもなりますね。なので、以前から言っていることですが、社会復帰に近づいてきたメンバーは、栃木ダルクを卒業していった仲間と私が出かけるときには一緒に行くようにしています。施設にいるうちはあまり感じないことなんですけど施設を出てみると今までの団体生活の煩わしかったことも含めて懐かしさ・寂しさを感じてしまうようになることが多い気がします。なんか、自分だけ除け者になったような感覚にもなったりもするので卒業をしてからも施設との繋がりや仲間同志の繋がりを大事にしていってほしいと思っているので施設にいる間にできるだけ繋がりを持てるようにしていってほしいと思っています。

前にも、ハローワークで行っている職業興味検査のことを書いたと思うんですが、今年の 6 月から鑑別所で一般の人向けに始めた職業適性検査というのも先月 28 日に男性施設のメンバーを対象に行いました。この、職業適性検査と IQ も測ってもらえるそうなので私もそのうち鑑別所に行って測ってもらおうかと思っています。あまりに低かったらと考えると怖い気もしますが。

さて、ここで私のことを少しだけ書きたいと思います。今年の 4 月から兼任で役割をさせてもらってから 6 ヶ月がたちました、まあまあ忙しいですが凄く充実した毎日を送らせてもらっております。

感情表現のほうも、随分上手くなってきたと自分なりに思っています。

今年も、あと残すところわずかになってきました皆様には本当にお世話になりました。来年もよろしく願いいたします。



栃木県薬物の濫用の防止に関する条例制定記念県民大会にて

カホンの演奏をしてきました！



ターニングポイント

依存症のヤジ

こんにちは依存症のヤジです。自分は現在宇都宮 OP(社会復帰施設)で生活しています。現在就労し仕事に通っています。まさか自分が？って思われる方もいると思いますが自身でもびっくりしています。なにせこの何年間は施設をでたり入ったりと社会での生活をほとんどしていません。これも仲間のお陰？（笑）だと思っています。

8月に那須 TC(初期施設)でのスタッフ研修を終え宇都宮に移動してきた当時は正直自分自身なんの仕事がしたいのか？これからどうなりたいか？というビジョンが無くただ仕事を見つけ社会に出るということだけでした。そんな気持ちだったのでこれでいいのか？というも自問自答していました。ハローワークに行っても給料が多くもらえる仕事とか周りからみてかっこ悪くない仕事と言うこと前提で探していました。しかしそんな都合のいい仕事はある訳ではなくあったとしてもこれ絶対採用むりだろ！っ感じでした。そんな中先行く仲間から「給料が高いから良いつて訳じゃねえんだぞ。続けられる仕事じゃなきゃ意味ねえんだぞ」って言われた時に何か自分には欠けていた事に気づきました。今まで薬を使い社会にいた頃は金が多くもらえることが条件でしたし、いかに楽しんで儲けることができるかでした。そんな過去を振り返ってみると今まで自分はまともに仕事をして長く続いた経験が1つありませんでした。ほんとに自分がやりたい事について考えました。しかし今まで何一つ続いたためしがなく、薬物を使って生きてきた方が長いのでそう簡単には答えは出ませんでした。しかしスタッフ研修をやっていた頃は仲間から必要とされることで自己肯定感も上がりましたし、仲間の手助けをすることで自分も成長させてもらったことを思い出し、人から必要とされる仕事がしたい、こんな自分でも何か手助けできる仕事がしたいと思い始めました。そんな中ハローワークにいつものように行き仕事を探しているとピッタリな仕事を見つけすぐ応募しました。ハローワークの担当の人は可能性が低いっぽいような態度をとられ頭にきましたけど（笑）とりあえず面接に行きました。緊張してあまり覚えていませんが自分のやる気だけは伝えられたような気がします。そして数日後採用の電話があったときはほんと嬉しかったです。今までまともな形で仕事をしてきたことが無い自分にとっては大きな変化だと思います。薬物を使い将来のことに目をつぶり目先の欲を優先させてきた自分にはやっと第一歩が踏み出せたのではないかと思います。今までの自分は薬物を使うために働き結局仕事もできなくなり色々な物を失いました振り出しに戻る生き方が自分の生き方でした。そんな生き方に嫌気がさしていながらもこういう生き方しか出来ないのが自分なんだろうとあきらめていたのも事実です。しかし仲間の中で生活しプログラムを続けることで破壊的な生き方から少しづつ建設的な考え方が出来るようになってきたように思います。自分は自己中心的で人を思いやる気持ちよりも自分がやりたいことや目の前の事に囚われ周りが見えなくなってしまうことが多かったように思います。今でもそんな自分が顔を覗かせることも多々あります。（こんなに頑張っているのに、俺は仕事をしてるのになんだよ）等思うことはしょっちゅうです。しかしそんなとき自分はなぜここにいるのか？ここまで自分が続けられているのはなぜだろう？と思い返す作業ができるようになりました。昔は傲慢で全部俺がやってきたから今があんだろ？みたいな考えでしたが今は違います。多くの仲間に助けられ色々な形でサポートしてもらったから今の自分があると思います。ほんと感謝です。

これからが自分にとって本当のスタートだと思います。自分にはダルクやNAなど居場所があります。自分にとって仲間は家族のようなものです。自分にとって居場所があると言う事はほんと幸せです。これからも仲間とともにプログラムを続けていきたいと思ひますし、薬物も仕事も今日一日でやっていこうと思ひます。

小人の話

那須 TC ショウ

皆さん、こんにちは。依存症のショウです。暦はまだ秋なのに寒い日ばかりですね。皆さんは体調を崩していませんか？

私は、なんとか生活しています。何を書けばいいのか迷いますが自分が薬物依存症になった経緯を書こうと思います。最初に手を出したのは、中学生の頃シンナーを吸っていました。20歳の頃にはマリファナ、エクスタシー、コカインなどに手を出しました。どの薬物にも依存する事はありませんでした。覚せい剤に手を出したのは、以外と遅く24歳の頃でした。友人宅に遊びに行ったら友人たちが覚せい剤を打っていました。そこで私も興味本位で覚せい剤を打ってもらいました。初めて覚せい剤をうってもらった時の快楽は今でも忘れません。背中が氷ついたような感じがして疲れが一気に吹っ飛びました。しかし、その時は依存する事はありませんでした。なぜか考えると、その時は守るべき家族がいたからだと思ひます。愛する妻、子供たちの方が覚せい剤の快楽より勝っていたのだと思ひます。そんな充実していた日々も自分の身勝手に長くはもたず28歳の頃離婚しました。そして35歳の頃2度目の覚せい剤を使用してしまいます。その時も友人の勧めで使用してしまいました。

当時の自分は守るものもなく、仕事や対人関係のストレスなどから、すんなり覚せい剤を受け入れてしまいました。始めの頃は月1回程でしたが、それが月に2回、週に1回とだんだん使う回数も量も増えていき、最終的にはほぼ毎日使用していました。その結果、多くのものを失いました。信用、仕事、友人、お金などを失いどん底に向い突き進んでいました。そして当然の結果、警察に逮捕され数回刑務所にも行きました。刑務所に居る時は、「覚せい剤など二度と使わない」と思ひ、生活するのですが社会復帰すると覚せい剤を使用する事しか考えず何度も同じ事を繰り返してしまいました。今年の7月に刑務所を出所して施設につながり現在に至っています。しかし、残念なのかどうか分かりませんが私は自身の意思でここに来たのではありません。両親の強い勧めで来る事を決めました。というのも両親には今まで散々、苦労や心配をかけて来ました。自分がここにいることで、両親が安心してくれるならと思ひそして1日も早く社会復帰して親孝行したいという強い気持ちがあります。入寮してもうすぐ3か月が経とうとしていますが、なかなか生活に慣れません。色々なプログラムがありますが、すんなり受け入れられるものは少なく毎日苦労しています。1日も早く更正出来るよう精進して行くしか道はないと思ひ定めています。

ところで、皆さんは覚せい剤を使用して、どんな体験をしてきましたか？

私の体験を書いてみようと思ひます。皆さんは、小人を見たことがありますか？私は何回も小人と遭遇しています。初めて小人が現れたのは、かれこれ15年位前でした。ある日、小説を読んでいると本の中から小人がピョーンと飛び出してきました。びっくりしたのなんの本を、落してしまいました。手のひら位の大きさで、見た目は人間と変わりません。いつも白いワンピースを着ていてフードを被っています。ただ出てくる度に手がドリルだったりはさみだったり様々です。何もしないで自分の横に座っている時もあれば悪さばかりする時もありその時によって行動も様々です。部屋のカーテンをびりびりに破かれたときもあれば、部屋の壁を壊され2DKだった間取りが1LDKになってしまった時もあります。この時は大家に修理代として80万取られ、参りました。またある日みかんを食べようと思ひみかんの皮をむいていると中から小人がでてきました。よくみるとみかんの中で丸くなって寝ていました。その姿が以外と可愛かったので起こさないように、そっとテーブルの上に置いてあげました。書き出したらきりがないので、この辺にしておきます。「寒さも厳しい折、お体にはご自愛ください。」

辛いを幸せに

チヒロ

みなさんこんにちは。初めてニューズレターを書かせていただく依存症のチヒロです。私は歌舞伎町が大好きでした。大学2年生の頃に初めて足を踏み入れたとき歌舞伎町一番街の看板をくぐったとき、ゾクゾクしたのを覚えています。そしてホストにハマりました。いわゆるホス狂いです。最初は初回だけ、初回だけと思いつつながらコマ劇前やセントラル通りにいるキャッチについていきました。無料のところもあったし、500円なら。と思いつつながら。でもだんだんとあの箱の中でたくさんお金を使って高いお酒を卸す事、席にたくさんの飾りを並べることがかっこいいと感じるようになり、担当をNo.1にする楽しさに、締め日のわくわく感にはまっていきました。その間親には友達の家で宅飲みしてくるなどと嘘をつき、親の信用を利用して、親にたくさんの心配をかけているということは頭からすっかり抜けていました。自分の人生なんだから好きな事をさせてくれ。そんな自分勝手な気持ちばかりでした。家族よりも、ホスト。仕事もしていましたが、仕事の時間中ホストのことが頭から離れず、今日はどこの店に行こう。あのお酒を卸そう。そんなことばかり考えていたのでぼーっとしながら仕事をなんとかこなしていたと思います。ホス狂いなのが親にバレてから、一人暮らしをやめ、実家に住むようになりました。仕事も新しくし、新しい環境でやり直そうと思いました。そして国家試験も真面目に勉強して、合格することができました。でもやっぱりホストのことを忘れることは難しかったです。その後何かストレスがあると歌舞伎町のネオンが頭に浮かんだり。シャンパンコールの曲がふと頭に流れて来たり。そんな私はやっぱりまた歌舞伎町へ行ってしまいました。もうこんな自分どうでも良い。家族に迷惑をかけてきたし、傷つけて来たし、何もかも忘れて歌舞伎町で死のう。そう思い、ある朝、家を出ました。でもそんな私を親は必死に探してくれていました。搜索願を出したり、歌舞伎町を歩いて回ったり、その時の親の気持ちを今考えてみると胸が苦しくなります。親にもうやめてと言われるたびにうやめる。もう行かないから。歌舞伎町なんか大嫌い。そう親に言っていました。でも実際はあのネオンを忘れられなかった。また行きたいと思ってしまう自分がいました。そんな自分が嫌だった。けれどどうしてもやめられない。だからこの施設に来る選択をしました。施設に来て4ヶ月経ちました。3ヶ月までは毎日帰りたと思ったし、泣いていました。最初は仲間との違い探しばかりしてしていました。けどもう逃げたくない。現実から逃げることはやめたい。大人になりたい。親を安心させてあげたい。その想いがあってここまで来ました。結果自分のためにもなっています。苦手なことでもなんでもチャレンジできています。その機会を与えてくれている施設長、支えてくれている仲間感謝です。でも、施設に来て一週間で親に帰りたいたと電話をした時があります。その時に初めて突き放しをされました。依存症のことは勉強していて突き放しという言葉も知っていた。けれど実際にされてみて悲しかったし、とても苦しかった。でもそこで頑張る気持ちが生まれました。親も少しずつ回復しているんだなとも思えました。親も苦しかったと思います。愛をもって突き放してくれた。そう思っています。ありがとうございます。ここにきて初めて自分が家族の中にいたときの幸せを実感しました。ここに来なかったら、気付かなかったと思う。当たり前のように思っていたことが全然当たり前じゃなかった。とても幸せなことでした。毎年のお父さんがプランを決めてくれる夏の旅行、週末のスーパー銭湯、毎日みんなで食べる晩ご飯。お姉ちゃんとのじゃれあい。お母さんの唐揚げ。大好きです。本当にあの頃に戻りたい。でも進まなきゃいけない。だから私は成長して、回復して、家族にまた会いたいです



10月にステップアップした仲間

那須 TC

- ・ ショウ Stage1~Stage2へ
- ・ ナカ サポートへ

那珂川 CF

- ・ トー アツ チーフへ
- ・ チュウキチ Stage1~Stage2へ

宇都宮 OP

- ・ 該当者なし

PP

- ・ チヒロ Stage1~Stage2へ

10月の献金・献品

(献金) 星一明様、他匿名4名様

(献品) 星一明様、羽石文夫様、今藤泰資様、他匿名8名様

とても助かっております。栃木ダルクー同感謝しています。

献品のお願い

- ・ 修了者の為の原付バイクがあれば頂きたいです。中古、多少壊れていても結構です。
- ・ 修了予定者が多数の為。家具、家電(TV、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、掃除機、ファンヒーター)等あればよろしくお祈いします
- ・ PPより フェイスタオル、バスタオルを宜しくお願いします。
- ・ 中古パソコンがあればよろしくお祈いします。
- ・ 中古の乗らなくなった自転車等あれば宜しくお願いします。
- ・ トレーニング器具(ダンベル、バーベル等)、その他の器具、あればよろしくお祈いします。

お知らせと一言

- ・ 気がつけばもう11月です。今年もあと少しで終わりですね。最近時の流れが早く感じるのは「歳」のせいかな？ 寒くなってきているので皆様におかれましてはお身体ご自愛くださいませ。

編集 秋葉

「これからの生き方」

薬物依存症のカッサン

ハイイ仲間の皆さんクリーンを伸ばしていますか、私は依存症のカッサンです。年齢は57歳になりました。初めに幼少の頃の話をしたいと思います、あまり良い記憶はありません。3人兄弟の真ん中で姉と妹がいます。姉と妹は勉強ができ、自分は余りできなかったもので何時もコンプレックスを感じていました。小学校の頃は親の金を盗んだり姉妹のお金を盗んだりして好きな物を買っていました。小6の頃から夜遊びを覚えよく親に叱られていましたが、余り罪悪感はありませんでした。中学生になると、非行に走りだしたばこやシンナーを覚え、ますます勉強もうわの空になり、その挙句、学校に親が呼び出され迷惑を掛けてしまいました。その時も素直になれず反省も何もなく、たばこやシンナーを使い続けていました。中学を卒業して将来は溶接の仕事に就きたいとっていたので職業訓練所に入りました。訓練所では電気とガス溶接の資格を習得し無事卒業をしました。将来は溶接の仕事に付きたいとっていたので鹿沼の工業団地にある車の部品の会社に就職をしましたが同僚にもシンナーを使ってる仲間がいたので一緒につるんで酒を飲んだりシンナーを使って遊び耽っていました。その挙句、この会社も2年半で辞めてしまいました。会社を辞めた後は就職もしないで遊んでいたのも、おきまり通りシンナーを使い警察に捕まってしまうました。それでも反省もせず20歳まで使い続けていたのですが、又、警察に捕まり今度は刑務所に行くぞと脅かされてしまいましたのでこれでは駄目だと思い親父に相談し、親父と同じ会社に勤め始めたのですが給料が安いことから生活が困難になり親父と話し合い一緒に辞めて近くの土木会社に転職しました。その頃はシンナーは止めましたがたばこは吸っていました。シンナー止めることには抵抗はありませんでした。シンナーを止めたのはこれからの人生を考え真面目になろうと思ったからです。29歳の時に妻と知り合い結婚をして二人の娘が出来ました。その後家を建て平凡でも両親を入れて6人で幸せに暮らしていましたが悪友の誘いで興味半分で薬物の覚せい剤に手を出してしまったのです。その時の快感は天国に居るようなふわふわするような気持でした。覚せい剤を覚えてから自分の行動が変なのが妻に分かり、問い詰められてもウソを付きかわしていましたが、その事が原因で妻が病気になってしまい離婚をしました。自分のせいで離婚したのですが毎日が淋しくて自殺も考えたのですが覚せい剤の誘惑に勝てず毎日のように使用していました。しかし、覚せい剤を使用していると警察に目を付けられてしまい1回目の逮捕にいたった訳です。裁判で執行猶予を貰い釈放なって、自分は依存症だと気が付きこれでは駄目だと思い栃木ダルクの門を叩いたのです。通所プログラムに通っていましたが覚せい剤の誘惑に負けてしまいました手を出してしまい2度目の逮捕となり矯正施設に2年9月を勤め出所しました。家族と離れ離れの生活はとても辛かったです。「二度と家族を悲しませないぞと」と強く誓いましたので家族の勧めで去年の9月3日に那珂川コミュニティーファームに繋がったのです。今度は家族の信頼を取り戻すためと自分のために薬物と向き合い回復に取り組んで家族の信頼と正直な心を取り戻したいと思っています。那珂川

コミュニティーファームでは主に農作業PGをおこなっており、茄子の収穫、ハウス解体、畑作り、草刈 etc 毎日忙しく過ごしています。今年に入り施設での役割が上がり、今はサポートをやらせてもらっています。今までは自分の事だけをしていればよかったです、サポート業務は仲間の食事、日用品、掃除、兎に角身の回りに関するほぼ全てのことに気を配らなくてはならないので、ものすごく大変ですが最近では遣り甲斐も感じるようになってきました。施設生活は苦しい事が多い中、嬉しい出来事もあります。先月、1回目の家族再構築があり、兄弟、娘の顔を見ることが出来て嬉しかったのと同時に今の私では「未だ駄目なんじゃないか？」と感じました。まだまだ自分を見つめる時間が必要なようでと暫くはプログラムを続けようと思っています。仲間の皆様も身体に気をつけてクリーンを続けて下さい。

9月に那珂川CFから卒業したチョコクさんです！
おめでとうございます！これからもクリーンを続けてね!!□



施設報告

那須TC（初期・断薬）13名 宇都宮OP（後期・社会復帰）15名
那珂川CF（中後期・農作業）15名 ピースフルプレイス（女性）14名
計57名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。