

次月活動予定

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
- 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 J-MARPP 栃木県アルコール関連問題研究会
- 14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 保護観察所コアプログラム
- 16日 アル研記念セミナー
- 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 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 明徳会
- 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 宇都宮保護観察所プログラム
- 29日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

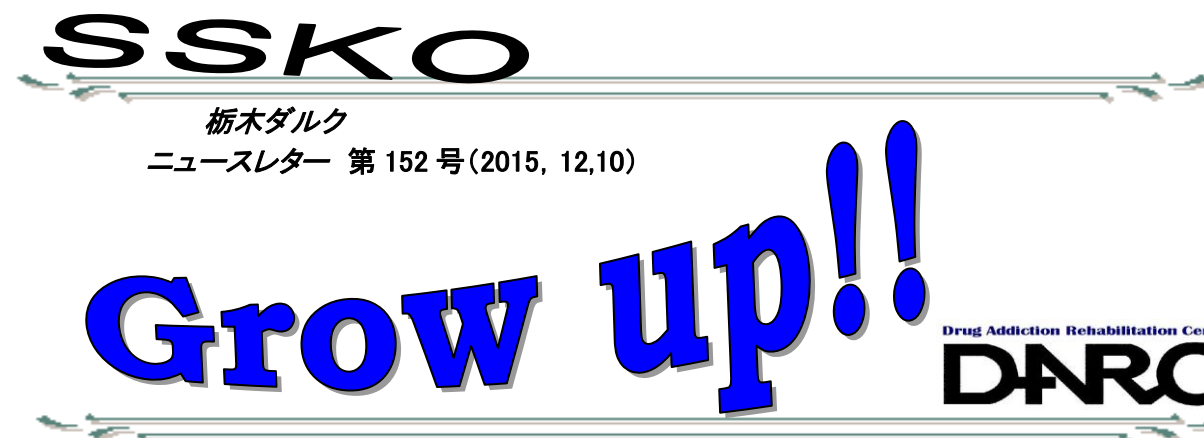
2月

- 1日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 4日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 5日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 8日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 10日 宇都宮保護観察所プログラム
- 12日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 保護司会シンポジウム 明徳会
- 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 岡本台連絡会
- 18日 再乱用防止教育事業県庁
- 19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
- 22日 東京保護観察所プログラム
- 23日 引受人講習会
- 25日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター 宇都宮保護観察所プログラム
- 26日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
- 28日 宇都宮家族会

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100円



理想的な回復の姿

特定非営利活動法人 栃木 DARC
代表理事 栗坪千明

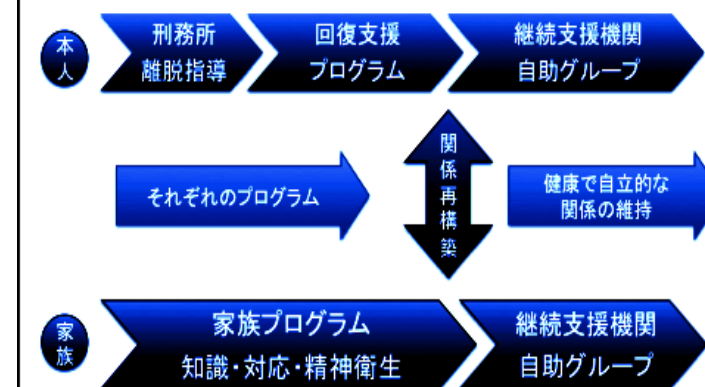
薬物依存からの回復には、家族の理解が重要な要素となる。本人は回復プログラムを受け、家族は家族プログラムを受ける必要がある。

本人は、刑務所や病院等での導入プログラム、回復支援施設での本格的なプログラムを受け、社会復帰後も再発のリスクを減らし、また再使用してしまった時の対応として自助グループや相談機関につながって、生涯、プログラムから離れないことが完全な断薬よりも大事なことになる。家族は様々な機関で行われている家族教室などへの参加により、依存症の知識、本人への対応、自身の精神衛生の保ち方などを学び、その後も問題が起きた時の相談先として、自助グループや相談機関につながっておくことが重要である。

さらに回復後の家族との関係について互いに健康で自立的な関係性をどのように構築していくかについて関係者も入って3者で話し合いを持ち、総合的な家族関係の再構築を図ることが重要である。これらがうまく整うことによって再発のリスクを減らすことが可能になる。

つまり、覚醒剤で逮捕され、「刑の一部執行猶予制度」が適用された場合、まだ逮捕されて間もなく断薬意欲の高いうちに、刑務所内での「薬物依存離脱指導」によって回復支援を受ける大切さや動機を芽生えさせ、出所後に保護観察所における認知行動療法で回復支援プログラムの継続を促し、その後、本格的に回復支援施設でのプログラムを自ら動機をもって受講するという一連の流れがスムーズに行われることが重要であり、その側面的な支援を依存症理解とともに家族が進めていくことが理想的である。

図2 理想的な回復の姿



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

自分への理解

ピースフル・プレイス
栃原 夕子

秋が終わり、綺麗に染まった紅葉も冬の景色に変わろうとしています。この季節になると、今年も残りわずかだなあと、この1年が名残惜しくも感じるようになってきます。ピースフル・プレイスの日常は、その心境とは裏腹でこれからクリスマスや大掃除、年末年始の準備など忙しくも楽しいような、少し待ち遠しい時期でもあります。

先日、PPのメンバーたちと足利フラワーパークのイルミネーションを観に行ってきました。事前のハウスミーティングで「佐野アウトレットモールとイオンモールに買い物に行き、佐野ラーメンで夕食を食べて、最後にイルミネーションを観に行く！」と予定を立てました。当日、時間を気にしながら動くものの、やっぱり女子……。買い物に時間がかかり、予定をずらしながら調べていた佐野ラーメン店に到着。売切れ御免のお店で既に閉店していました。次のお店に移動しましたが、そこも同じ……。行き当たりばったりのお店に入り、少し高めのメニューの中で佐野ラーメンを注文して食べてみると意外と美味しかったので、救われた気持ちでフラワーパークに向かいました。到着したのは午後8時頃。フラワーパークは午後9時閉館。それでも、せっかく来たからと入場をした瞬間、目の前にキラキラ光るイルミネーションに「わあっ……！！」とテンションが上がっていました。予定通りにはいかないことだらけの1日でしたが、それでも楽しめる気分を沢山感じる事が出来た1日でもありました。

私たちがこれまで過ごしてきた時間の中でも、予定通りに進まないことや思い通りにならないことが沢山ありました。学校、仕事、友達関係、家族関係、自分自身。そのとき、目の前に薬があって薬を使えば何でも上手くいったし、その薬をコントロール出来ていた……。気がしていた。だから、その生き方を手放すことがなかなかできなかったのだと思います。思い通りにならないことなんて生きていたら沢山ある。今回、私が買い物に1人で行って、そこで夕食を食べるために行ったラーメン店が続けて閉店をしていたら、私はきっと苛立ちを感じていただろうなと思いました。その後、閉館まで1時間のフラワーパークに行っていたかなあ……。だけど仲間たちと一緒にいたから、笑って過ごせていたのだと思っています。

予定はずれたけれど、買い物が楽しかった自分。1人だったら苛立つ自分。仲間と一緒に過ごすことで安心感を得られている自分。中には買い物に行きたくない自分を感じていたり、昔を思い出して悲しくなる自分を感じたメンバーもいました。どの自分もありだと思っていて、そんな自分を知ることや理解することで、何かで誤摩化さないといけないという意識が変わっていつているような気もしています。こんな自分もあんな自分も私だし、上手くいってもいなくても私ということに変わりはないと思えるようになったら、それも1つの回復だと感じています。思い通りにならなかったことを仲間と笑い合せて過ごせていたPPのメンバーたちの変化を見ることが出来ました。

今、PPは施設の中でプログラムに取り組んでいるメンバーが殆どですが、就労プログラムに入り施設の外でプログラムを継続するメンバーも後を継いで出てきました。自立が目の前にきているメンバーもいます。新しいメンバーたちも、引き継がれた役割を受け持つ中で1人1人の責任意識が高まってきています。施設で取り組むプログラムの形は違っていても、それぞれが自分のメッセージを伝え合っているその形は変わらないから、不思議だと感じています。



喜連川社会復帰促進センター矯正展にて

カホン演奏してきました！



那珂川 CF の集合写真と宇都宮 OP の集合写真です。



あなたがいてくれたから

依存症のヨシ

「あなたがいてくれたから、私の人生は素晴らしかった」と、人生の最後に誰かに言えるのだろうか。最近、こんな事を考えます。人は誰でも心の支えになってくれる「あなた」が必要なかもしれません。

私はアルコール依存症です。これまでに様々な問題を起こしてきました。そんな私を諦めずに見守ってくれたのが家族です。家族の支えがなかったら、アルコールが原因でもう死んでいたと思います。しかし、そんな家族をアルコールにより最終的には裏切ってしまいました。両親の死に目にも立ち会う事も出来ませんでした。特に母親の死を知ったのは私が矯正施設を出所する間に、兄からの手紙で初めて分かりました。母には本当に迷惑を掛けたのに、何もしてやれる事が出来ませんでした。子供に最期を看取られずに亡くなるのは辛い事だったろうと思います。そんな私が「誰かに看取られて死にたい」と言うのもおかしな話ですよね。

このニュースレターは、2年間勤務している宇都宮にあるスーパーに退職願いを提出した翌日に書いています。この職場では色々な事を学ばせてもらいました。そして、人間関係にも恵まれて過すことが出来ました。勿論、中にはどうしても苦手だった人もいます。今でも、その人を見るだけで体が萎縮してしまいます。これも仕事とはいえ結構つらかった。スーパーと言うと「品物を並べるだけ」と思われる方もいるでしょうが、結構、他にやる事があって大変でした。苦手としていた「お客様」への対応もその一つです。初めのうちは商品の場所を聞かれても分からず怒られもしました。最近では、顔見知りのおばちゃんもいて世間話をして遊んでいます。ある時は突然、名前前で話しかけられて何か悪い事でもしたのかと驚きました。名札を付けているので名前は分かるのですが、何を尋ねられたかと言えば、「〇〇さん。トイレの芳香剤はどこにありますか」一瞬、「えっ、何よ。野菜売り場で日用品の場所を聞かれても…」とは思いましたが、近くに有るのは分かっていたのでご案内はしましたが。嫌な仕事でも真面目に続けてさえいれば次第に好きになってくるものです。それからは仕事をするのは楽しいと思えるようになりました。タイトルにあるように職場に私を支えてくれた「あなたがいてくれたから」続ける事が出来たと思います。店長を含めて青果部のほぼ全ての人が「辞めないでいて欲しい」と退職を止めてくれました。仕事の仲間として認めてもらえていたのだなと思うと、本当にとっても嬉しくなりました。今まで会社員として働いていたことがあります。こんな事はなかったと思います。以前の辞め方はアルコールでボロボロになって、依頼とは言え事実上の解雇に近い状態でした。「いいやこんな会社辞めても構わないさ」と思っていました。でも、今回は違います。自分が目指している仕事とは全くかけ離れていますが、自立出来るのであれば、続けていたかった。施設に入所している期間の約半分を職場で過ごしているの、思い入れもあるのかもしれませんが。継続は力なりとは良く言われますが、本当にその通りなのです。今年の年末はもう、ものすごい人混みの中で大声を出して「みかん480円！今日だけの特売品ですよ」と売り込む事もないのが残念です。

タイトルを見てお気付きの方もいるかも知れませんが、このタイトルは国民的美少女アイドルグループ「ニャーKB」の歌の曲名です。ニャーKBの中でも私が好きな曲の一つで、辛い事や心が折れそうになった時に、今でもDVDで良く見えています。そこには、華やかにステージで歌っている彼女達でも、見えない所で悔し涙を流しながらレッスンを必死になって繰り返している素顔の姿が映し出されています。彼女達もお互いに励ましあい支えあっているのだと思います。

きっとあなたにも、あなたを支えてくれる誰かがきっと傍にいます。

そして、その「あなた」を大切にしてみませんか。

振り返り

依存症のワディ

入寮から約3ヶ月程度しか経っていないが、今回は「振り返り」というテーマで筆を進めていこうと思う。何十分間もかけてやっとこの一行が書けたという始末なので、どうぞお手柔らかに。

僕は薬がなければ生きていけなかった。薬物がもたらしてくれる一時の「自信」や「快樂」が好きだったし、自分が「依存症」だという自覚もなかった。幸か不幸か、処方薬や市販薬で逮捕される心配はない。いつでもどこでも容易に手に入れることができる。タチが悪いよね...。睡眠薬、精神安定剤、鎮咳薬（咳止めシロップ）等の薬物依存に陥って6年目、栃木DARCの那須トリートメントセンターという場所で、僕は生活することとなった。19歳の頃から入寮当日まで、一日も欠かさずこれらの化学物質を服薬し続けてきた。睡眠薬と安定剤が丸々6年間。鎮咳薬は、大学2年生位からの4年間。もっとやってもよかったのかもしれないが、経済的にも精神的にも限界だったのでDARCへと繋がった。

那須トリートメントセンターは、宇都宮から約1時間半の山奥に居を構えている。建物自体は、一見別荘風のしっかりした建物で、「薬物依存症者」が暮らしているようには見えない。僕は外観写真に釣られて、この施設に来る意志を固めた節もあるのだけど...。まあ、そんなことはどうでもいいので、施設の生活に話を移そう。月曜日から土曜日の午前中まで、ほぼ同じ事を繰り返しながら僕らは生活している。毎日2回のミーティング（ダルクミーティング、NA）に加え、スポーツ、カホン（楽器）、オキュペーション、といったあまり楽しくないプログラムだ。しかしながら、これらプログラムを通して良い意味での「変化」や「成長」を感じている自分がいるのもまた事実だ。一番の変化は、人前で話せるようになったことだろう。元々、誰かと話すという行為自体が僕にとっては苦痛で、みんなの前で何かを発表するとなると顔が青ざめるくらい苦手なことだった。しかしながら、施設にいれば否が応でも、しかも素面で、ミーティングでは発言しなければならない。NAでは発言をしなくてもよい「パス」があるが、ダルクミーティングで「パス」はできない。まあ、当然上手く話をする事は不可能だが、自分を変える良い機会を与えられたのだから、利用しない手はない。というわけで、「NAでもパスはしない」と入寮初日に決めた。それ以来、これを書いている今現在まで、未だに上手く話ができないが、取りあえず「パスはしない」という自分との約束は何とか守られている。意外と話すことが好きだったのかもしれない...。25年目の真実...なのかな。

僕は、集団生活というのは初めてで、これがなかなか疲れる。行事ごとに休日は無くなるし、全てのプログラムを真剣にやっていたら確実に死ぬ。「やりたくないことをやる」というのも勇気が必要だが、時には「やらない」という選択をすることも勇気なのかもしれない。仲間のことも大切だが、自分のことを優先させたい時の方が実際多い。ずっと寝ていたい日もあるし、掃除、キッチン、プログラム等やりたくないという日もある。その辺のバランスがとても難しいところだが、僕という人間は他人から何かを強制されなければいつまでも突っ立っているような性分なので、「与えられた役割はこなす」ことくらいはきちんとやらなければならないのかもしれない。自分自身の「成長」と「回復」のためにもなることが、これらのプログラムを通して後々見えてくることもあるだろうから。

何だかんだ書いてきたが、比較的順調に施設生活を送っている。適当に楽しんでいると言う言葉が悪いかもしれないが、力を入れ過ぎず、抜き過ぎず、「今日だけ」とか「大丈夫、何とかなる」という気持ちで「今」を大切に生きている積もりだ。

僕の文章を読んで頂いた皆さんといつかどこかでお会いできる機会があることを祈りつつ、今回のニュースレターを締めたいと思う。またね。

今までと、今

ランコ

はじめまして。依存症のランコと言います。薬を断ってから1年8ヶ月になりました。施設のおかげだと思って感謝しています。

私は14歳で単身留学でアメリカに行きました。英語は全く話せませんでした。学校は寮でした。そこで知り合った男の子と初めて大麻を吸いました。それから22年、施設に入る事になるまで自分が依存症だとは知りませんでした。1人では回復出来ない事、自分は病気だということ、そういった知識は施設で学ぶ事になりました。アメリカで大麻、コカインなどを乱用してどうしようもなくなって、初めて「寂しい」と感じて8年後に帰国しました。母に精神科に連れてってもらい、薬物乱用後の精神疾患と言われました。

私は小学校の頃からひきこもりで、両親は不仲だったので常に不安や恐れを感じていて、1人になってからの多感な時期も、ずっとうつうつとして他の人達とも良い関係を作る事ができませんでした。日本でもクスリは止まりませんでした。パソコンの出会い系サイトにハマり込んで、あった人達と酒や、合法ドラッグ、処方薬の乱用をして外に遊びに行きました。時に男の人に貢いだり、騙されたり、軽くあしらって傷つけたり、やりたい放題でした。その頃は、父が借りてくれた部屋に住んで、リハビリと称してパソコンや美術の学校に通っていましたが、あまりに熱心じゃありませんでした。社会に出るという事がよくわかりませんでした。お金には父のおかげで苦労した事はなく、母（その頃には離婚していました。）は父の悪口を言い、私も一緒に言っていました。30になった時、覚醒剤を持っている人と一緒に暮らすようになりました。その時、ただでさえ狂っていたのに、手も付けられない事になっていました。妄想は、つねに自分は人体実験をしていると私に思いこませました。私は酒を片手に絵を描いたり1人スピーチで、でかい声で独り言を言っていました。一緒に住んでいた人は毎回顔を合わすたびに別人だと思えました。それも、ほとんど自分の知人か、有名人でした。何を思ったのか、5年間私と一緒にいて一緒に薬を使用しました。時には彼が死んでしまうと思ひ込み、自分から警察に電話してでも証拠がないので返されたりもしましたし、窓ガラスを割ってベランダでホームレスのシュミレーションをニコニコ顔でやった事もありました。限界（底つき）は何度目かの入院の時でした。もう薬に支配されるのはイヤで、母と福祉の人に薬のことを告白しました。福祉の人が施設を紹介してくれました。もうこれ以上、廃人のような生活をたくありませんでした。施設は、良い所だと思いました。たまに朝の掃除やミーティングなどのプログラムにあきあきしてしまうこともあります。もう狂った生き方をしなくていいと思うと感謝の思いでいっぱいです。人生の半分を薬でごまかしてきました。いざクリーンになっても違う苦しさがやってきてびっくりしている日々です。間違っただけのプライドを無くしたいです。私はもう、自分のとりえは父のお金でなんとか見ないようにして通りすぎた留学や、何の苦労もなく、仕事もほとんどせず打ち込んでた絵だけではなくなろうとしていて、これから大切にしていきたいです。まだまだありのままの自分がどんなものか解らず、仲間とどう接していいかわからない日々ですが、今日一日を毎日心がけて、これからもやっていけば道は開けると信じています。神様はきっと私をみちびいてくださる。だから頑張っていこうと思います。いつか施設を卒業して大好きな絵をたくさん描いていきたいです。きっと新しい自分になってると思います。今は具体的な将来のビジョンは無いですが、傷つけた人達（自分自身を含む）に埋め合わせできたら良いなと思っているし、新しい生き方で明るく楽しい、やりがいのある人生にできたらと考えています。ありがとうございます。



11月にステップアップした仲間



那須 TC

- ・ワディ Stage1～Stage2へ
- ・オギ サポート～リーダーへ

那珂川 CF

- ・該当者なし

宇都宮 OP

- ・該当者なし

PP

- ・ランコ Stage1～Stage2へ
- ・ミホ Stage3～就労プログラムへ



11月の献金・献品

(献金)匿名2名様

(献品)茨城ダルク代表 岩井貴代仁様、星一明様、フードバンク宇都宮様、他匿名5名様

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

- ・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(PP,OP)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)、台所用品、茶碗や陶器類等あればよろしくお願ひします
- ・中古パソコンがあればよろしくお願ひします。
- ・中古の乗らなくなった自転車等あれば宜しくお願ひします。
- ・トレーニング器具(ダンベル、バーベル等)、その他の器具、あればよろしくお願ひします。

お知らせと一言

- ・師走に入り、施設の方もイベントやなんやかんやで忙しいですが、回復は「あせらずゆっくり」やっていきます。「みなさん良いお年をお迎えください！」

編集 秋葉



3年を経て

アディクトのけけんた

初めましての方も初めましてじゃない方もアディクトのけけんたです。m(_)_m

*那須トリートメントセンター編

僕は以前、川崎 DARC に通所していたのです。今で言う危険ドラッグが止まらず毎日リラプスしていて仲間を巻き込もうとも、しました。しかしある時、川崎の施設長に提案され栃木 DARC へ入寮することになりました。当時は地元川崎を離れるのが凄く嫌だったので、姪のメッセージにより決心したのです。移動当日、栃木の仲間が2人で迎えに来て頂き、車に乗り栃木に着いたのですが、施設まで行く道のりでごっかりしたことを思い出します。周りは林だらけで地元の風景とは全然違ったのです。すぐに施設を出ようと思っていたのですが半分諦めました。施設生活が始まってもやる気は無く、寝坊もする、自分の居場所も無く、生活費を貰えず現物支給生活ばかりで最初は希望も無かったのです。とにかく全部が嫌でした。だが、ある時期を迎えた頃。先行く仲間に、キッチンへ呼ばれ「仲良くしたくても今のお前じゃ仲良く出来ない」とメッセージをもらいました。そこで、初めて今のままではいけないと思い、寝坊や居眠りをしないために考えて眠剤以外の処方薬をすべて切り、それからは自分で起きられるようになりました。仲間も自分に対しても接し方が変わり、ステージ1からステージ2に上がり施設生活も楽しくなりました。自助グループのNAにも興味を持ちNAサービスをやってみたり、自然とやらされてるプログラムから自分なりに楽しみながらプログラムをやるという風に変りました。信じられなかった仲間や施設、プログラムも少しずつ信じられるようになりました。

*那珂川コミュニティーファーム編

そして約2年前に今の那珂川 CF にスタッフ研修で移動の提案をもらいましたが最初は正直戸惑いました。なぜなら那珂川の主なプログラムは農作業だから「やりたくないなあ」と思いましたし、希望は宇都宮 OP に移動することでした。施設長に宇都宮に移動できないか聞きましたが「無理」という答えが返ってきて那須 TC に残るか、那珂川 CF に移動するか迷いましたが、仲間に「ハイヤーパワーに委ねているなら那珂川に移動するのも良いと思うよ」と後押しされ、那珂川に移動することを決めました。移動して最初に困ったことは、自分も農作業が解からないのにスタッフとして仲間に指示を出したりしなければならなかったことでした。解らない事は周りに居る仲間に聞きながら、解からないなりに作業を前向きにしました。自分は元々内装業をしていたので、体を動かすことは好きで楽しく感じました。だが今度はスタッフの権利と責任の権利ばかり追い求めていき、作業時間以外は事務所にこもり、先行く仲間の目を盗んではネットばかりして、しまいには前に使っていた mixi のアカウントでログインし、叔父さんにメッセージを送ったのがバレてしまい「連絡を取っていない」とある先行く仲間に嘘をついてしまいました。それでも作業時間以外は事務所にいて相変わらずネットばかりして注意されました。今思えば高慢になっていま

した。だんだん注意されることが多くなり、那須 TC に居たときと同じ自分で自分の首を絞めていて居場所が無くなっているようになり、先行く仲間に相談したところ「仕事は自分で見つけて作るんだよ」と提案してもらいネットは止め、事務所にばかりこもらず、仲間とのフェロウシップを大事にし、プログラムのサルベージもまだ終わっていませんので、取り組んで暇な時間は作らないようにしました。恥ずかしい話ですがやっと今年の9月頃にサルベージが終わり2年8ヶ月も掛かりました。その間に後から来た仲間に先を越されましたが自分は自分、仲間は仲間と割り切っていたと思っていきましたが、現実を受け入れたくない自分がいました。「あせらずゆっくりやろう」という言葉に甘えていました。最近はややく自分の欠点を受け入れ、ポジティブに自分の出来る事からやろうと行動しています。出来ないことは出来ないと少しずつ言えるようになり今の生活を送っています。最後に早く家族再構築をして家族に会いたいです。

以上で終わります。ありがとうございました m(_ _)m

栃木県更生保護事業関係者顕彰式にて



施設報告

那須 TC（初期・断薬）16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）13名
計 59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。