

次月活動予定

2 月

- 1 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 2 日 薬物依存症回復施設職員研修
- 3 日 薬物依存症回復施設職員研修 再乱用防止教育事業県北
- 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
- 9 日 栃木県アルコール関連問題研究会
- 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 岡本台病院連絡会
- 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
- 22 日 東京保護観察所プログラム
- 23 日 引受人講習会
- 24 日 栃木県薬物連絡協議会
- 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
- 29 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導

3 月

- 2 日 再乱用防止教育事業県北 福島大学見学
- 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
- 7 日 黒羽刑務所薬物依存離脱指導
- 8 日 榛名女子学園プログラム
- 10 日 再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
- 11 日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 宇都宮保護観察所プログラム
- 12 日 家族教室
- 14 日 ガイドポスト
- 15 日 再乱用防止教育事業県南
- 17 日 県北家族教室 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
- 22 日 榛名女子学園プログラム
- 24 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 宇都宮保護観察所プログラム

発行所

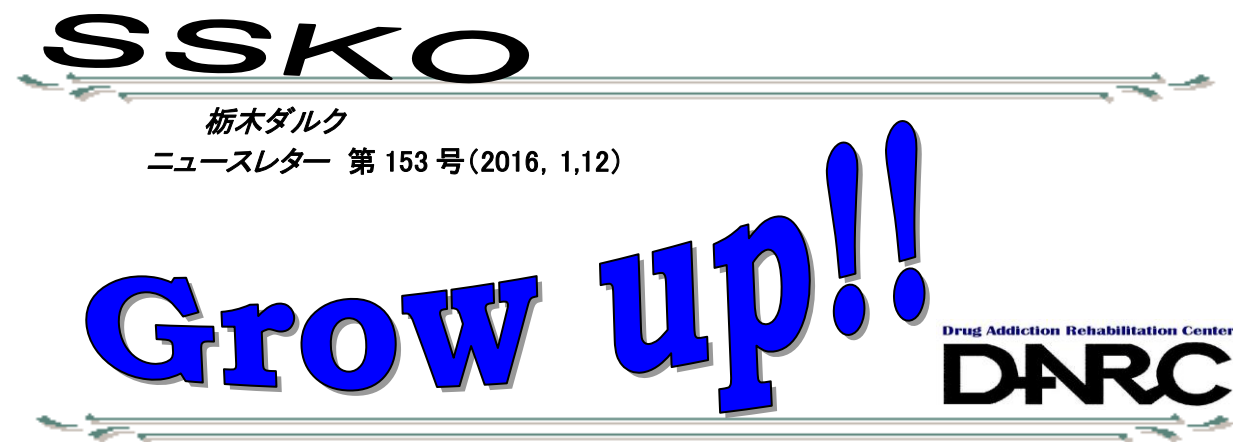
郵便番号一五七—〇〇七三 東京都世田谷区砧六—二六—二一  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価 100 円

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



あけましておめでとうございます

特定非営利活動法人栃木 DARC  
代表理事 栗坪千明

昨年中は何かとお世話になり、ありがとうございます。引き続き本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年は、施設事業においては、栃木ダルクの特徴とも言える 3StageProgram の定着、継続と、上半期の利用者の定着率低下という問題からモチベーション（回復動機）の維持にということがテーマでした。毎月戦略会議を開き、スタッフが無い知恵を絞り、支援スタイルの改革をしました。その成果として修了者は現時点で 8 名と昨年より多い人数となりました。

また社会の変化として、来年度から施行される「刑の一部執行猶予制度」の準備に追われる年でもありました。私は保護局の地域支援研究会、更生保護学会、日本司法精神医学会などで話す機会を得て、施行に当たってどのような課題があるかを考えることが多くありました。ばらつきはありますが、全国的に見て地域連携の脆弱さも見えてきました。

ダルクとしても全国の有志が集まり、今のあり方を考え、次世代にどう繋げていくか会議やセミナーを開き、現状の危機や改善点についても考えさせられる年でもありました。

年間を通して昨年度は、これまでの活動を振り返り、これからの活動にどう繋げていくかという反省の時期であったのではないかと思います。

その経過を踏まえ今年は大きな飛躍の年にしていきたいと思います。栃木ダルクとしては県南に那須型の施設を開設することを予定しています。

まだまだ誤解や迷走の多い業界ではありますが、より良くしていきたいと思っていますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

以上、簡単ではありますが、新年のご挨拶とさせていただきます。





## 変わらずここで

栃木 DARC 秋葉紀男

新年明けましておめでとうございます。明るく楽しい一年でありますように今年もよろしくお祈いします。

年末は恒例になっている那珂川 GF での餅つき、大晦日のスキー、スノーボードのイベントには栃木ダルクからの修了生も参加してもらいとても賑やかな大晦日からの新年を迎えることができ、新年は男性施設これも恒例になっているんですが福島県の白河にある南湖神社に初詣に行くことができました。毎年変わらず実施できる事を嬉しく思っています。また来年そして次の年も変わらず実施できるように栃木ダルク一同頑張っていきたいと思っています。

昨年的那須 TC は、カホンでのイベント参加も増えていろいろな場所で演奏する機会があったり、那須町で行われる大きなイベントのボランティア参加などとても充実した一年でした。昨年から引き続き今年もカホンの演奏参加やボランティア参加など地域の方と触れ合う機会を多く持ちたいと思いますので何かあればお声かけを宜しくお願いします。

さて私自身の回復は今年の 4 月でクリーンタイム 7 年になり、那須 TC の担当も 3 年目に突入します。

薬を使ってボロボロになって帰ってきてから 7 年、最初の頃は「回復なんて」考えられず夢も希望もなかったなあそれでも変わらず仲間が支えてくれたから今の私があるのだと思います。

回復には「変化」が必要です。今までの生き方から「新しい生き方」そして相手を変えようとせず自分を変えていく事がとても大切だし常に自分自身を見つめてそして新たな変化を今でも続けています。新しい生き方の中で私たちが回復していけるのは、そこに仲間がいるからで決して一人では回復できないのです。薬を止めるためのプログラムが多く増えていく中で色々な方法や療法があるけど私たちが薬を止めるための最も効果的な事は同じ経験をした仲間の存在だし仲間がそこで変わらずに回復を続けている事が最も効果がある事だと私は思います。

薬を使い帰ってきた私を支えてくれた多くの仲間へ感謝です。今の私があるのは仲間のおかげです。そして私がこの仕事を続ける中で一番大切にしているのは、施設を出て行って帰ってくる仲間やこれから繋がってくる仲間のためにも、私ができる事は「変わらずここで」回復を続けていく事だと思っています。



## 第 15 回那須町チャリティーコンサート



## 年末那珂川で行われた恒例の 3 施設合同餅つき



## 家族会の方や卒業生も参加してとても賑やかな餅つきでした！



## 社会への一歩

依存症のター

ごぶさたしてます、依存症のターです。三回目のニュースレターになります。このあいだ書いたときは那珂川の施設でしたが、今年の五月に社会復帰施設の宇都宮ＯＰに移動になりました。三ヶ月の宇都宮のプログラムを終えてから就労の手続きに一ヶ月かかり 10 月から B 型の作業所に通っています。

就労プログラムに入って手続きが終わるまでの間、作業所がどういうところか不安でした。自分はコミュニケーションのとりかたがヘタなんで、うまく相談できずにいましたけど、実際に行ってみたら自分でそんなに心配するようなことはなく、いってみたら普通でした。いまでは自分なりにうまくやっているといます。那珂川の施設で卒業ってことも提案されたんですけど自分はもう一回社会でやっていきたいと思い宇都宮ＯＰに来ました。

昔の話になりますけど自分は仕事をやり始めたのが 27 歳の頃で、そのときには薬物も止まりまじめに仕事をしていました。でも、37 歳のときにちょっとした女のことで覚せい剤をまた使うようになり、お金のないときはシンナーを吸うようになりました。シンナーは昔から好きでしたから使い始めたら 2 週間ぐらいですぐにおかしくなり、初めて精神病院に入院しました。一ヶ月ぐらいで退院できましたがそのときに先生が障害者手帳を作ってくれました。それをみて俺は障害者なのかと思いました。仕事は前の会社にすぐに復帰できて仕事をしていたんですけど、3 ヶ月ぐらいで会社が倒産してしまい仕事を失ってしまいました。新しい仕事を探しにハローワークに行っても、なかなか仕事が見つからなかったけれど障害者手帳のおかげで作業所に行きながら仕事探しができました。広告を見て派遣会社の面接を受けたのですが障害者っていうことを言わずに働き始めたので 6 ヶ月ぐらいでその事がばれてくびになってしまいました。しょうがないからまた、作業所に通いながら仕事探しをしていたけれど、だんだん何もかもがうまくいなくなりまたシンナーを吸ってしまいました。このときは、おかしくなるまでに 3 ヶ月かかりました。

二回目の精神病院からダルクにつながることになるのですが、このときはもう薬物を止めたいという気持ちでした。39 歳になっていました。42 歳の今、クリーンは 1 月で 3 年になります。仕事は 10：00～15：00 で施設から自転車通っています。昔行ってた作業所は内職が多かったけれど、今は外仕事のほうが多いので自分には向いています。続けられているのは働ける事が楽しいことと、信用されているのでやりがいがあること。あとは、近くに相談できる人がいるからだと思います。

仕事はお金をもらうことも大切ですが、いまの自分にとって必要なことは「仕事をしていること」です。リサイクルセンターでソファの解体や資源ごみの分別、乗馬倶楽部でうんこ片付けなどをしているときは薬物のことを考えないでいられるからです。

それでも早い時間に仕事から帰ってやることもなく一人で考えていると、40 歳を過ぎてる自分に対する不安、なかなか仕事が見つからないことへの焦り、障害者として働くことへの不安、ひとりになることへの恐れなどがあります。それでも薬物を使いたくないのは幸せになりたいと思っているからです。

このまま続けていけば次に A 型や一般就労を目指す事が出来るとは聞いているんですけど、昔から土木関係の仕事ばかりだったので、いまの自分にどういう仕事に向いているのかわかりません。また今はまだどういう仕事があるかわからないし、向いているか向いていないかはやってみないとわかりません。本当はもっと自分にあった仕事があるかもしれないし、やってみたらいい仕事なのかもしれない、だから今の場所で頑張っています。社会への一歩はあせらずマイペースで、もう少しの間ゆっくり時間をかけて仲間と相談しながら考えて自分で決めていきたいと思っています。

## 冬を迎えて

依存症ジェット

自分は、ニュースレターを書いてどう思うか、また、どう感じるか考えて、今を過ごしています。過去は那珂川ではなかったのですが、今、2 年 2 ヶ月以上も経過している最中です。変わったという部分はあまりやりたく無い部分には目を向けない事です。億劫だったり面倒臭く思ったりして、前向きに考えられず、流れに乗るだけの存在感でしかないんじゃないかとも思っています。「今日だけ」クリーンで居られれば、ＯＫだという考えを積み重ねていく事で、勉強したり、運動したりも最近やってない方です。意思を尊重すると、別に、やろうとしなくても良いじゃないかって思います。動物を飼って気を紛らそうと犬なら飼って見たいとか思っていますが、現在、那珂川では猫を飼っています。あまり猫は可愛いとは思いませんね。何故なら、夜中屋根の上で走り廻ったり、何もしていないのに物音がしたりします。ニヤーニヤー言っているのです。自分がキッチン当番で朝の作る卵焼きを仲間は上手いと言ってくれますが、料理もそんなに知っている訳でもないし、上手く作れる方ではないかとも思っています。土、日のセルフの時なんかカップラーメンばかりじゃ無く、何か料理して得意なレシピでも覚えていければ、作る楽しさが出てくるんじゃないかと模索しています。矢張り室内でやるプログラムも必要です。学習力を磨いたり、ミーティングで話したりして、自分のペースを保って焦らず、ゆっくりでも良いから何かを見つけ、土台になる（肥やし）にしてストレス解消法を見つけたり、自分なりの楽しみを見つけられれば、考え方も変わるかもしれないんじゃないかとか考えています。でも、町へ行った方が、しらふの生活をしていると実感はあります。もう自分が、やる気が出てこないし、日々の生活はあまり乗ってこれず、やっぱり回復の道に入っているのか不安な気持ちもあります。茄子の収穫とかも、別の場所でやったりして、移動して作業するケースが多く、那珂川は兎に角体力が無いといけないかと思っている自分がいます。気持ちがやる気になれる日は、正直あまり無く、兎に角仲間がやっている姿を見て、それから実践するタイプなのかと思っています。矢張り遅咲きの方で、自分の考えは、ただ仲間達にくっついてやっていれば良いとか、人が動いた時、自分も動くといった感覚でプログラムを消化して行って来た様な感じがします。今年は喜連川矯正展でお好み焼きを手伝いに行ったり、夏には小川福祉センターの花火も観に行ったり、温泉も南平台温泉へも行ったりしました。施設のセルフの日にやれる楽しみ見たいな物もあり無く、多趣味な事は将来色々な事に生かされるんだあと廻りの仲間達を観て覚えさせられました。やっぱり、出来ないより出来る人の方が、学ぶ事も多いし、知っている人の方が得な事があるんじゃないかと実感させられます。何よりも、自己管理が大事で人数分の 1 でしか無いと思っていました。何事も一人では無理だと思っていたし、キャパシティは狭いし、人に誘われても、自分の意思を優先してしまう場面があります。「YES」、「NO」の判断力をもっと培っていかないと、付き合い方も上手く保てないんじゃないかと思っています。集団生活の中で、ただ、アルコールを止めて生活していれば良い訳でも無く、能力もある程度備わっていないと保守的にしかなれず、ただ、居れば良いという感じで過ごしています。自分がパットしないと思っているので、何か自分の取り柄でも探そうかと考えている今日この頃です。良く仲間と言われるのは、自分でバックギアを引いてしまうからいけないんだと言われますが、積極的な事が良いかどうかは分かりませんが、自分の意思に聞いてから正しいか、間違っているか、出来るか出来ないかとかの判断力を身に付け応用力も段々と覚えていければと思っています。後は自分で確かめて、どういう道を見つければよいのか考えています。体も回復して、良い方向へとハイヤーパワーで導かれて、生き易さを見出し自分の為になるんじゃないかと、意味があるじゃないかとか思いながら日々過ごしています。クリーンな生活を続けて行って、冬に入り春へと向かえればと考えています。



## どん底

レオ

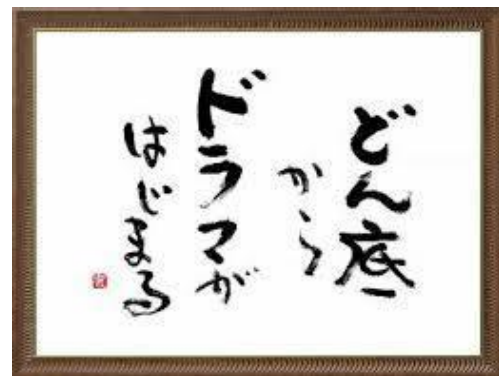
こんにちは、依存症のレオです。初めてニュースレターを書きます。私は、身内から覚醒剤での逮捕がきっかけで、私も覚醒剤に落ちていきました。それから刑務所に 4 回出たり入ったりの生き方で、自分の家族子供達を裏切り、滅茶苦茶な人生に入り込んで行く事になり 24 年間で、刑務所又は精神病院の繰り返しです。私を育ててくれた養父母は、私を一生治らないと思い、私の考えている事が良くわからない、覚醒剤をやめて欲しいと初めの頃は泣いていたのですが、諦めてしまったのかこれ以上家の名前を傷つけないでくれと言う様になって又養女に出る事になりました。もうどうにもならない所まで来ていて、覚醒剤で何もかも失い残った事と言うと身体を滅茶苦茶にして、B 型肝炎、C 型肝炎と糖尿病、肝機能障害もありと医療センターからの検査結果も来ました。そして借金の山が残り、この年になり私は一人ぼっちになって歩く事も自由に歩けない、腰痛で生きて行くのも嫌になりだんだんやる気さえなくなって行く自分が、どうしたら又やる気になって頑張っ

てクリーンを続けられるだろうかと、考えていました。私はどんな生き方をしようとも覚醒剤には手を出さないと、繰り返し同じ事ですが、覚醒剤の怖さと、覚醒剤で死んで行った知人達の事を頭に入れてクリーンを続けたいと思っています。私の知人は、覚醒剤のやり過ぎで、死んで行った事を、養父母もよくわかっている事でしたから養父母も知人の死には少々ショックだったと私は思います。私が覚醒剤をしている時に私の養父母は私の顔をズーッと見ていて穴のあく目で私を見ているので、私も悪いことをしていると母に良く言われました。後ろめたいことをしているから母さんの顔が見れないのでしょうか言われたり、そんな顔して子供に会ったら子供が嫌な思いをすると

言われた時には、その時は何とも思わないと感じもしなかったのが、刑務所に入ってやっと普通の人の考え方が出来る様になって初めて自分の馬鹿さ驚いた私です。今頃になって気付いた時には私の周囲には誰も居ない事に気付いた。これからの人生どう過ごしたら良いか、病人の私を見てくれる人もいない。自分から幸せな生活を駄目にして覚醒剤人生を生きたいのに、現在は孤独に寂しさを感じている私です。現在は仮出所でダルクで生活をしています。私にとってダルクでの生活は刑務所と比べ物にならない生活で自分の子供と同じ年ぐらいの子供と生活していますのでやっぱり自分も子供の所に帰りたい。自分の子供達とこんな生活が出来たら、幸せと思う毎日を過ごしています。性格と言う物は変わらないのですが考え方が変えられる様に少しずつ毎日頑張っ

て生活していますが、私は腰痛で人と同じ様に動く事も出来ませんが皆の仲に入って施設に来て 4 ヶ月が経ちましたが、まだまだ覚醒剤依存症と言う病気と一生戦い続けなければいけません。私も 52 と言う年なので勿論刑務所には入りたくない二度と辛い生活、病気でも薬の出来ない様な所では本当に嫌です。これ以上同じ繰り返しをしない為にはどうしたら自分の為に良いかを深く考えてこれからも前を向いて歩いて行こうと想います。最後に、私の様な母親を持った子供の事を考えると私は自分が嫌で嫌でたまらなくなります。生きているのも嫌になってやる気がなくなってしまうと言うのも自分勝手だと私自身が感じました。社会で働く人達は皆が辛くても戦い働いている事も忘れてはいけ

ないと思いました。一日も早く子供達の事を安心させてあげたいと心から想っています。今私はクリスマスもクリーンで迎えた事が無かったのにクリスマスも覚醒剤をやっていた私が 24 年ぶりにクリーンで迎えられた。初めてクリスマスにとっても幸せを感じる事が出来ました。これからは薬の無いクリスマスとお正月を迎えたいと想っています。



# 12月にステップアップした仲間

## 那須 TC

- ・ モリチャン、ユキ Stage1～Stage2
- ・ ワディ サポートへ

## 那珂川 CF

- ・ ヒロオ Stage2～Stage3サポートへ
- ・ チュウ サポートへ

## 宇都宮 OP

- ・ 該当者なし

## PP

- ・ 該当者なし

## 12 月の献金・献品

（献金）黒磯更生保護女性会様、藤原様 匿名 9 名様

（献品）フードバンク宇都宮様、森廣樹様、小野村順子様、渡部守様、大金玉枝様、宮本清志様、他 5 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(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いします
- ・ 中古パソコン、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、あればよろしくお願いします。
- ・ PP からバスタオル、フェイスタオルをお願いします。

# お知らせと一言

・明けましておめでとうございます。今年も栃木ダルクー同を宜しくお願いします。

編集 秋葉

## サンライズ

境昌良

皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、施設関係者並びに家族会の方々には大変お世話になりました。この場をお借りしましてお礼と新年の挨拶に代えさせていただきます。

此のたび、3回目のニュースレターを書くことになり、年明け早々、身が引き締まる思いです。

私は、16歳の時に初めて有機溶剤を吸引したのをきっかけに19歳で覚醒剤を使用するようになり、僅か2〜3年後には自分の意志の力ではどうにもならなくなり始めていました。でも、内心では「まだ、大丈夫じゃないか？」

周りの友達に上手く使っているように見えていたし、「自分だけ？」意志が弱いのだろうか？眠れない夜に妻子の寝顔を見ては後悔し、肩を震わせて涙していました。

離婚を機に私の薬物使用は歯止めが利かなくなり、家族、友達、関わる全ての人達を傷つけて、自分を傷つけて・・・

16歳〜38歳の間に精神病院、刑事施設にそれぞれ4回(少年時代を含む)、リハビリ施設に2回入寮して、この度で3度目の入寮となった次第です。

この22年間を思い返せば、楽しい思い出よりも、辛く悲しい闇の記憶の方が多くなりました。本来、どちらかと言うと根暗な私の性格が輪をかけて酷くなり、どんどん孤立してしまいました。

10年前に施設と自助グループに繋がったのですが、回復は始まらず、アルコールやギャンブルで心と時間の隙間を埋めようとして、結局は再使用、依存症者の行き着く所は皆同じ、私に残された選択肢はひとつだけ「回復」を目指すよりほかありません。

一言で「回復」と言っても「何をどう回復せよ」と言うのか？今迄も止めるために辛すぎるほど辛い努力を1人でしてきたし、土地を変え、付き合う人を変え、職を変え、思いつくことは全部してきた私です。

最近になってようやく、それだけでは「回復」できない事に気がつきました。依存の対象や病の進行具合、私がよく口にする「病気の深さ」は人それぞれ違う事も、今では受け入れられるようになってきました。

私の病気：アデイクションは根が深くいつ頃から症状がでていたのか？何がきっかけでそうになっていったのか？

施設内ミーティングや自助グループのミーティング又、先行く仲間に支えられながら行った“棚卸” プログラムの全てが少しずつ少しずつ私の病を回復へと導いてくれました。今では「使いたい」と思う気持ちより「使わない生活を続けたい」との思いの方が強くなってきています。自分と仲間の回復の双方をバランスよく続けていく為には、この先どのようなライフスタイルを送ることがベストなのか？

10年前の私では選択することがなかった仕事、回復支援施設(DARC)の職員になれた

ら全ては上手くいくのでは？今の私にたりないものは？あまりにも多すぎて何から始めればよいのか？自問自答を繰り返す日々が続いています。

お陰さまで昨年の11月に何とか2年の使わない時間ができました。決して自分ひとりの力だけでは辿り着けなかった道のりです。家族会はじめ保護司会、近隣住民の方々、福祉関係の方々、施設の仲間、自助グループの仲間、スポンサー、色々な人達の助けや支えがあったからこそこのクリーンタイムです。

家族再構築も順調に進んでおり、今回は泊りで家族との時間がもてるようになれば、一歩、回復に近づけるのでは？と淡い期待をしております。

客観的に自他を見つめ、自分の業務にやる気と責任をもち、少し上りはじめた太陽に夜明けの気配を感じながら、焦らずに着実に回復を楽しみたいと思っています。

もう、2度と鉄格子のカーテンに囲まれた暗く長い夜を過ごさないために・・・

未の年は仲間の群れ離れないことを念頭において生活を送り、一度は離れた仲間や家族との再会を果たしました。今年は申の年、衣を着けると神になります。私たちに示された神の意志を知り、それだけを行っていく力を求められるように願います。

本年が皆様にとって胸躍る旅路になりますように。

## 12月に卒業したヤジです！修了おめでとう！



### 施設報告

那須 TC（初期・断薬）15名 宇都宮 OP（後期・社会復帰）14名  
那珂川 CF（中後期・農作業）13名 ピースフルプレイス（女性）14名  
計 56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。