

Remission

2024/10/10
NO.257

栃木DARC News Letter

目次

- P1 栃木DARC代表
「依存症回復支援
と刑事罰」
- P2 栃木DARC職員
「キックボクササイズ」
- P3 3rd Stage
「おいしいご飯の
食べ方って」
- P4 PPメンバーメッセージ
「ありがとう」
- P5 1st Stage
「コリドラス」
- P6 プログラム風景と紹介
編集後記
- P7 9月のステップアップ
9月の献金、献品
施設報告
- P8 CF
「今、思うこと」
- P9 2nd Stage
「栃木DARCに
お世話になって」
- P10 今月活動予定



DARCをよろしくね。



栃木 DARC®

10月に入り気温も落ち着き、秋めいて過ごしやすくなってきた今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

施設事業を行っているクラインでは先月より就労継続支援B型作業所を始めました。自立訓練から継続して就労訓練としての位置付けになります。主な作業としては、米作りなどの農業、片付けや除草などの便利屋事業、リサイクルショップと一般企業での作業などが主な内容です。今までの行ってきた事業も多く含まれますが、さらに幅を持たせています。私たちとしては働くことへの関心と喜びを味わってほしいという願いから始めました。今のところまだ登録は多くありませんが、雇用と職業訓練を同時にできる環境になれば良いと考えています。

依存症という若年から苦しめられるこの病気はその特性から、働くという経験をしていない方も多くいます。基本社会は労働により対価を得ると言うことが普通ですが、その経験をしていないことから、働けるという自信がなかったり、逆に根拠ない自信を持っていたりして、仕事を失敗するというケースが多く存在します。その部分を経験してもらうには従来のダルクのプログラムだけでは難しい面がありました。その部分を補完する意味でこの事業は期待の持てるものです。

「依存症回復支援と刑事罰」

特定非営利活動法人 栃木DARC
代表理事 栗坪千明

さて、世の中の動きについては大麻法が今年の12月12日から麻薬及び向精神薬取締法の麻薬として罰則が設けられます。つまり使用罪が適用されて刑が重くなるということになります。私たちとしては依存物質が違法か合法かは関係なく回復支援をするという点では対応が変わることはありませんが、動機づけや家族の認識などは大きく変わると思っています。

相談を受けていて、感じるのは最近の大麻は乾燥大麻に取って代わりリキッドが増えてきています。話を伺っていると乾燥大麻よりも接種しやすいからなのか、またはTHCの割合が多いのからなのかは判断できませんが、リキッドの方が副作用が強く、慢性症状が現れるのも早いように感じています。コカインとの併用が多いのもその原因かもしれません。いずれにしても、依存になるまでのスピードが速いという認識でいます。

前回にも書きましたが、麻向法の改正も依存症対策の過渡期に間違いなく含まれています。

市販薬も含め、覚醒剤と同じまたはそれ以上のダメージがある薬物がこれほど多いのかと危機感を感じます。

今回初めて書いたのは障害福祉としての回復支援であり、後半は刑事罰の問題です。どちらにもダルクには深く関わっています。



栃木 DARC®

「キックボクササイズ」

栃木DARC 2nd Stage Center
サービス管理責任者 新井 智也

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。



残暑が一段落して、少しずつ秋の気配を感じられる時期になりました。皆様いかがお過ごしですか？冒頭の野木施設（以下2SC）の近況に少し触れたいと思います。

2SCでは9月時点で17名の方が生活されています。この中には入寮したての方も数名いらっしゃるの、現在プログラム（以下PG）の見直しを図っています。

従来の2SCでのPGは、ダルクミーティングや認知行動療法を基とした座学が中心でした。

現在は入寮したばかりの方、回復期にある方、就労に入っている方が混在している状況ですので、座学PGを中心とした流れは残しつつ、「シラフの状態を楽しむ」為のスポーツPGを徐々に増やしています。

今まで行っていた2SCのスポーツPG（ソフトバレーや公共ジムでの筋トレ）の時間も継続して、新たなスポーツPGも提供しています。それが表題の「キックボクササイズ」です。

昔取った杵柄で、格闘技を嗜んでおりました私。キックボクササイズは、相手を倒すキックボクシングを学ぶ時間ではなく、老若男女なたでも、楽しくストレス発散できる時間です。ですので、決してスパーリングの様な拳を交えることは致しません。皆で怪我なく楽しく身体を動かしています。

PGの流れとしては、①準備体操 ②ウォーミングアップ（5割程度のダッシュ、ステップワーク、ジャンプ等） ③ペアになってジャンケンをして負けた方がフィジカルトレーニング（腕立て伏せ、腹筋、スクワット運動等） ④シャドーボクシング ⑤ミット打ち（グローブを着けて新井が持つミットめがけてパンチやキック） ⑥整理体操。

①から⑥を約1時間程度、2SC近隣の体育館で行っています。

決して無理はせず、途中で見学をしても可。疲れたらサボってもOKのルールです。

このPGをやってみて興味深いなと感じたことがあります。それは参加者が共通して、時間や

ルールはしっかり守るけど、キックボクシングの基礎はあまり守らないことです（笑）。

例えば私が、『右のストレートパンチはパンチを出すのに合わせて右足を回転させます、すると肩と腰が回ります、その時に左手をガードポジションに・・・』とシャドーで基礎を説明しても、ミット打ちになるとこれらを忘れて、皆自分の好きなようにパンチとキックを出してきます。

最初は面食らってミットを持ちながら笑ってしまいましたが、よくよくこのPGの本来の趣旨、「シラフの状態を楽しむ」ことを考えてみたら、これで良いと思っています。

考えてみると座学PGでも、テキストの中で依存症回復の道標や考え方を提示していますが、それらをどのように受け止めて、考えてアウトプットしていくかは千差万別です。だからこそ回復の過程を人と比べる必要もないですよ。これはキックボクササイズにも言えるなと思います。

私は無理にキックボクシングの基礎を押し付けることは致しません。

基礎を押し付けて、PGの運動自体がつまらなくなったら本末転倒ですしね。

『こういう打ち方が基礎（考え方）としてありますよ、でもそれ通り打つか打たないか（行動するかしないか）は貴方次第です。楽しくストレス発散できればそれでOKです。（貴方なりの回復を目指してください）』といった所で結びとさせていただきます。





「おいしいご飯の食べ方って」

依存症のゼキ

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。

私は今、薬物依存症と向き合い、克服を目指す道を歩んでいます。私は覚醒剤が大好きでした。いや、実は今も大好きなのかもしれません。この薬は私の人生にとっても深い傷を残し、また、様々な人との関係や自分の健康をも破壊しました。そんな生き方でも、別に悪くないんじゃないかと思わせるだけの世渡り上手さと、愛に満ちた毎日は、満足感にあふれるものでした。だから、何度逮捕されようが、何度刑務所に行くことになろうが、大して自分のマインドには変化はなかったです。そして三度目の懲役の後、ダルクに繋がってからも、俺は俺、シャブはやめられないよ。だってポン中だもん。というスタンスは変わらずにいました。そんな頑固な私の考えを変えたのは、繰り返し行われるくだらないミーティングとつまらないプログラムでした(笑)今は少しずつですが、変わるための一歩を踏み出す決意をしています。

しかし、五十代半ばの私が薬物依存症と闘いながら、現代の混沌とした社会の中で生き抜くことは、とても複雑で挑戦的な状況に直面することになることが予想されます。社会の急速な変化やテクノロジーの発展、そしてかつての自分が持ち合わせていた様々な価値感が揺らぎ、新しい生き方を模索する中で、薬物依存という個人的な闘いはさらに過酷なものとなります。

薬物依存症との闘いは、肉体的な影響だけではなく、精神的、感情的な側面や、様々なことが強く関わっています。今の私には、若い頃とは違う身体的な衰えや健康上の問題が現れ始め、これが依存症をさらに複雑にしていると感じます。体力が落ち、回復する力も以前より弱くなっているはずです。この部分だけでも、また薬を使いたくなる要因のひとつです。しかし、その一方で、年齢と経験がもたらす深い洞察力や自己認識が、新たな希望や回復への鍵となることもある様な気がします。

今の社会情勢は薬物依存症の背景として無視できません。経済的な不安、社会的な孤立、急速な技術の進歩による人間関係の

希薄化など、今の私の年齢に差し掛かると、社会的な役割の変化や色々な場面での立場が不安定になることもありそうで、これがストレスや不安を引き起こし覚醒剤に依存する理由となる場合も大いにあります。

しかし、そんな中でも、今の時代だからこそ見出せる希望も沢山あります。例えばインターネットやソーシャルメディアを通じて、同じ問題を抱えている人々と繋がる機会もあるだろうし、オンラインでもサポートグループや依存症に特化したリソースは私にとって大きな支えとなるかもしれません。また、近年のメンタルヘルスに対する理解の進展により、依存症が恥ずべきことではなく、治療すべき病気として認識されるようになってきました。まだまだ風当たりは強いと感じることは多々ありますが、依存症からの回復に向けた環境は以前より整いつつあるのかなとも思います。

一方で、薬物依存症と闘う個々の努力は絶対的に必要です。社会全体のサポートなしには達成は困難かもしれませんが、様々な支援や援助ばかりアテにしているのもどうかと思います。そういう生き方は私は大嫌いです。

自分の手でつかみ取ってはじめて生きる実感が湧いてくると思います。だから、今の私の現状は本当の意味で生きているとはいえません。生かされているのです。なので毎日がとてもつまらないです。ご飯もおいしくないです。自分で一生懸命働いて稼いだ金で食べるご飯が一番おいしいです。

一日も早く、おいしいご飯が食べたいです。何をやっても楽しい毎日を過ごしたいです。だから私は考えます。誰にも内緒で努力します。それが全国にいる彼女たちとの約束だし、何より自分の幸せな未来のためなのですから。

pp

「ありがとう」

依存症のチヒロ

Peaceful Place

～女性～

PP(ピースフル・プレイス)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。

すごく不安、緊張する、いじめられたらどうしよう…ダルクに来る時、こんな風に思っていました。あれから4年、私はもうすぐ卒業します。自分が卒業できるなんて最初全く思ってませんでした。嫌になったらすぐ帰れば良いと思ってたし、自分を変えとか意味分かんなかったし。だけど私は変わったし、卒業まで頑張ることができました。もちろんそれは楽じゃなかったし、すごくしんどくて何回もくじけそうになって、出て行ったこともありました。それでもなんとか乗り越えてこれたのは全部仲間のおかげだと思っています。最初の頃、緊張して周りになじめない私に優しく声をかけてくれて、少しずつ慣れていくことができました。入寮して1ヶ月くらいの時、脱走してコンビニでお酒を飲んで行くところなくて困ってたら仲間が迎えに来てくれて、泣きながら帰る私に「気持ち分かるよ、チヒロを見てると自分のことみたいだよ。」と言ってなぐさめてくれて、帰ってから他の仲間が「おかえり」と言ってくれてすごく気が楽になったし、ここでやっていこうと思えました。具合が悪くなって休んだりしてる時、リーダーだった仲間が根気強く何度も相談に乗ってくれてたくさんアドバイスしてくれました。料理が全然できなくてまともに食当もできない私に怒ることなく教えてくれて、今では料理ができるようになったし、人に教えてあげることまでできるようになりました。

「チヒロ大好きだよ。チヒロには良い所いっぱいあるよ」いつもこう言ってくれて、私は自分が好きになれました。ミーティングで話すのが苦手だった私に、「チヒロの話もっと聞きたいな」「チヒロの話励みになってるよ」と暖かい言葉をかけてくれて、私は少しずつ話せるようになれました。おばあちゃんが亡くなって悲しんでる私にみんな

優しくしてくれました。熱が出て苦しんでる時、おかゆを作ってくれたり、心配して言葉をかけてくれて、本当に嬉しかったです。何もかも嫌になって出て行って帰って来る時すごく不安で緊張してたけど、「おかえり」って言ってハグしてくれたり、みんな変わらない態度で迎えてくれてすごくホッとしました。出て行く前にも何回も話を聞いてくれて止めてくれて、それでも出て行こうとする私を見送る時泣きそうな顔をした仲間の顔は忘れられないです。ケンカしても、何かあって気まづくなっても、また元に戻れることを仲間が教えてくれました。私は人が好きじゃなかったし、人を信じるのが難しかったけど、変わらない関係もちゃんとあるんだって少しずつ分かってきました。

本当に今までいろんなことがあったけど、いつも隣には仲間がいて、寂しいと思うこともなかったし支えられていました。本当に本当に感謝しています。たくさん「ありがとう」を仲間に贈りたいです。もうすぐ私は卒業してここを去って行くけど、自分に自信を持って、最後まで頑張れた自分に誇りを持って、これからの新しい生活も頑張っていきたいです。ここでの思い出は、辛いこともあったけど、宝物だと思っています。一生忘れません。みんな大好き。たくさんさんの思い出をありがとう。



「コリドラス」

依存症の小次郎

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。

初めましてアディクトの小次郎です。
いやあ、朝と夕暮れ時以降の時間帯は秋を感じられて心地いいですが、昼間はまだまだ暑くて、溶けそうになりますよね？僕はなりません。因みに、遅れましたが僕が何のアディクトかと言いますと、アルコール=お酒です。特に、9%のストロング系の、500mlの缶チューハイが大好きです。中でもフルーツ系じゃなくて甘くないのが一番大好きです。うん、DRYとか。とはいえ、ある程度酔いがまわれば、飲料すれば人体に有害なアルコール以外は、例えば…消毒なんかには使用されるメチルアルコール何かとか以外は何でも美味しくガバガバ馬鹿みたいに飲んでしまいますけどねハハハ(笑)まっ、こんな事を本当は笑って書いてはいけないのですが、仕方がない。だって僕は馬鹿ですから！！だから、ニュースレターってか、文章を書くのが苦手というか大っ嫌いです。学校医の宿題とかなんて、嫌いなのはやらずに、先生が僕が提出するのを諦めるまで、僕は諦めずに回避して逃げ切ってきました。「逃げるも百計兵法の一つ」と自分に言い聞かせながら。てな訳で、僕のニュースレターだけは、馬鹿が何か書いてるわ程度で普通に流して読んでみてください。後、僕は昔から身の上話や過去の話をするのは嫌いというか、振り返れば嫌だったことや失敗談などは、今となっては良い経験や体験というか、大切な良い思い出になってますし、何気ない日常会話の中でわりかし普通にさらっと話してますし、別に書くほどのレベルのものじゃないですからね。路上で寝ちゃったり、エスカレーターから落ちて気絶したり、自転車窃盗して警察の方に

説教されたり、バスを蹴った時も、電車を止めてしまった時は駅員さんとか警察官のダブルパンチ説教やら、他にも多々ありますが、基本的に酔っ払いならば良くやらかしがちなレベル程度の事です。う～ん、なんの話にしようかない頭をフル稼働させて考えに考え抜いて絞りに絞った挙句に、これしかない→施設の中での生活やおもった事など何か適当に書こうと思います。

まずは施設の中ではと言うと、職員の方々をはじめ、皆良い方ばかりなので、自分的には楽しんで生活しています。週に1～2回はボクササイズやソフトバレーなど体を動かすプログラムがあったり、プールやら温泉に映画見にとかイベントみたいなのがあったり、僕的にはグッドです。しいて言えば、スポーツなどの皆で体を動かすプログラムが増えてくれば嬉しいです。まあ、僕の場合はアルコール性肝硬変症以外にも、障害性疼痛があり、腰がやばいからあまり無理は出来ませんが、動いているほうが好きです。皆様も腰は大事にしてください。よし！なんとかニュースレターを書ききりました！…さらば！
一番好きな熱帯魚はコリドラス！！

プログラム紹介

ドック・セラピー

宇都宮市内に拠点を置く東日本盲導犬協会に毎週出かけて行き、仕事の一部を手伝わせてもらっています。具体的には盲導犬の散歩とグルーミング、シャンプーなど、大人し犬たちとのふれあいで生まれる癒し効果と、金銭の授受がなくても気分が良くなるという経験、また、盲導犬協会職員の方達の犬に対する無償の愛情を感じ、これまで薬物使用によって養われてきた「薬物を得る為に金銭を手に入れる」などの即物主義から解放されるという点でも効果を発揮します。



セルフケア

自己管理をする事です(自由時間)。他者からの援助をできるだけ得ず、与えられた自由な時間を自律的に考えて使う心身のケアをする時間となります。計画して仲間と食事をとったり、仲間と何かをしたり、身の回りの整理などをしてきたりと金銭に至る全てを自分で管理してもらう余暇時間です。



編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか。
ようやく最近も気候も秋めいてきて過ごしやすくなってきましたね。
今年も気がつけばなんだかんだで後3ヶ月となり時の流れの速さに驚かされますね。
このところの寒暖差は身体にこたえますがみなさまもお身体ご自愛くださいませ。

編集秋葉

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いった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。

9月にステップアップした仲間

Stage up

- ・カズ Stage 2～Stage 3へ

Role Model

- ・ナカジ メンバー～サポートへ
- ・マサ サポート～メンバーへ

PP

- ・該当者なし



9月の献金・献品

(献金) 那須トラピスト修道院様 他匿名者4名

(献品) 匿名者8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。
- ・1st StageCenterからソフトボール用品、スノーボード用品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) 17名 2sc(回復) 7名 3sc(社会復帰)

20名 計44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。



「今、思うこと」

依存症の佑

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はありません。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。

私は覚醒剤を30年止めることが出来ず五十三歳まで生きて来ました。その為刑務所に5回も行くことに成りました。五回合わせて十三年もの年月を無駄にしまいました。今は出所して三年が経ちます。二年半の間は薬物を使わずに生活をしていたのですが、依存症とは恐ろしいもので、また薬物を使ってしまいました。半年間使い続けることにより、まず仕事に行かなく成り薬物が中心の生活になってしまいました。当然のことながらお金を使い果たし借金までする様になってしまい、家族、友人、仕事関係の信用を失い生きていくことが嫌に成り、自殺を決意して実行しようとしてしました。しかし自ら命を絶つことも出来ず、「自分は何て情けない人間なのだ」と思いました。自殺が出来る人は勇気があるし、余程正気では無い限り自殺は出来無いと思いました。そんな時、服役していた時に繋がったダルクからの未読のニュースレターがあることに気付き読んでみたら、今の自分の考えを変えてくれる記事がありました。「無銭飲食をして一年間刑務所に務めましたが、刑務所はやっぱり辛かった」と、私は死ぬことが出来ないのなら薬物以外の犯罪で刑務所しかないかと考えていた所でしたが、服役した時のことを思い出し刑務所はやはり嫌だなどと考え、犯罪を止めることが出来ました。そしてダルクに行ってみようという考えに到り、今はダルクで生活しています。始めはこの様な施設に来たのは初めてなので規則も良く理解することが出来ず、このままダルクで生活して行けるか不安でした。しかし、今は4カ月が経ち同じ悩みを持つ仲間が努力している姿を見

て、私も少しの間でも努力してみようと考えている所です。なぜなら自分を見つめ直す良い機会だと思うし、せつかく助かった命なので、もう一度薬物を使わず幸せだった頃の自分に戻りたいと考えるようになりました。薬物はダルクに来る1か月前に止めました。理由は多くありますが、一番止めよと思った理由は、私が薬物を使用し思考が正常ではなかった為にあることが起きました。駅の階段で荷物を二つ持って登ろうとした時、足が悪いので辛そうにしていると、私をジロジロと見ている若い男性がいました。当然の事ながら、私は「なんだこいつ」と思ったその時男性が私の所まで来て「大丈夫ですか？荷物をお持ちしましょうか」と言ってくれたのです。その時私は「なんて私は醜い人間なのだ」と猛省しました。こんな薬物のせいで、こんな正常ではない考えをしてしまうなら「もう二度と薬物を使用しない」と強い決意をしました。私は目に見えない何かの力が「もう薬物を止めなさい」と気づかせてくれたとも思っています。これからは感謝の気持ちを忘れず「愛」「情」を大切に生きて行きたいと思っています。そして、ダルクに又は、NAに繋がりに続けクリーンでいられる様にしていきたいと思っています。最後までお付き合い頂きありがとうございました。



「栃木DARCにお世話になって」

依存症のJADE

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。



やっぴすねー!

皆様、健康管理に努めていらっしゃいますでしょうか？私は、栃木で生活するようになって7ヵ月目に突入致しました。栃木に来る前は、東京都板橋区にて独り暮らしをしていました。その生活と言うもの、生活保護を受給しながら仕事もせず、病院のアルコール依存症者が通うデイケアに月曜日から土曜日まで、朝10時から16時のプログラムに参加していました。夜は、19時から20時30分の間に自助会（AA）に通っており、ホームグループは、早稲田グループでした。アルコール依存症と診断されてから13年が経っていました。その内の10年間位で5回、転職していて、全て辞職してしまいました。それはやはりアルコールを飲み続けていたからです。アルコール依存症と診断されるも、最初は断酒なんかなくても元気だし、滑って何回入院しても身体が健康体に戻れば、懲りずにまたアルコールに手を出してしまうという状態でした。そんな生活を続けていて7年が過ぎた頃、糖尿病が悪化し、訳の分からない線維筋痛症という病気になってしまいました。線維筋痛症とは、身体の色んな所（私は、背中とお腹）が一日中凄まじい痛みで侵される病で、気が狂ってしまうかと思うくらいの毎日を過ごすようになるという感じで、9割は治らないし、原因不明で根治は難しく、痛み止めの薬で対処療法するくらいの治療法しかない病です。1日、ワントラム（オピオイド鎮痛薬、麻薬入り）というモルヒネよりは弱い薬を服用しなければならぬ様になっていて、何とか痛みを和らげて毎日を過ごしていました。初めは薬を服用しながらもアルコールで痛みを悪魔化していましたが、だんだん痛みが強くなってきて、アルコールも飲めなくなり、食欲も無くなって何も食べられなくなって、苦しんだ

拳句の果てにどうしようもなくなって、AAの扉を叩く事になりました。それから、仲間が病院を紹介してくれたり、食事に連れていってもらったり、薬もちゃんと服用して、アルコールも止めて、何とか健康体を取り戻そうと努力しましたし、アルコールも2年半位止める事も出来ていたのですが、線維筋痛症が、とめどなく襲ってきて、アルコールデイケアもAAも休みがちになって、栄養失調にまでなっていました。私は、どうしようも出来ずに医者にご相談したところ「ダルク行ってみれば？考えておいて」との答えに私は、愕然とし、必死に断りました。その後、デイケアの利用者との金銭問題が発覚し、やはりダルクへと、医者は福祉のワーカーも呼びつけ、話し合いになり、病院や生保側は、金銭の貸し借りはご法度で、ホームレスかダルクか、どっちか選べという事になり、ホームレスになる根性が無く、ダルク入寮を決めた次第でした。でも、栃木ダルクに来てみると仲間やスタッフが手助けしてくれて、そして、私よりも頑張っている仲間を見て、私も頑張るって持病たちと上手につき合いながら自立した生活が過ごせる様に努力し行動して、回復を目指し、生きて行こうと強く思いました。皆様、これからも仲間を助けて下さい。そして一緒に回復を目標に、ゆっくりと人生を歩んでいきましょうね。よろしくです。

今月活動予定

10月

- 1日 宇都宮市薬物乱用防止出張教室
- 3日 大相撲足利場所ボランティア
- 4日 大相撲足利場所ボランティア 那須塩原市黒磯中学校講演
- 5日 家族教室 再乱用防止教育事業県南 埼玉ダルクフォーラム
- 8日 宇都宮保護観察所プログラム
- 9日 喜連川少年院プログラム
- 11日 日光戦場ヶ原ハイキング 第71回精神保健福祉全国大会
- 15日 再乱用防止教育事業県南
- 17日 再乱用防止教育事業県央
- 18日 喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導 更生保護女性会研修会
再犯防止講演 聖書勉強会
- 23日 沖縄ダルクフォーラム
- 24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
- 26日 ダイアログカフェ
- 28日 JCCA定例会 大田原市立金田北中学校講演
- 30日 赤い羽根準備会議

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
特定非営利活動法人障害者団体定期刊 定価100円

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