

Sskp

CHIBA DARC NEWSLETTER



Keep on Growing!

No.15-1

平成27年2月号 編集:千葉ダルク事務局

千葉ダルク:千葉県千葉市中央区白旗3-16-7 ☎043-209-5564

新年あけましておめでとうございます。旧年中は沢山の方々のご理解とご支援をいただき、無事に1年を乗り切ることができました。心より感謝申し上げます。

今年は新年早々に、千葉ダルクデイケアセンターと九十九里ハウスと南房総ハウス、そしてめでたく千葉ダルクを単立っていった仲間の総勢41名で「すき焼き」新年会をいたしました。私は、上記3施設で過ごした経験があるので、沢山の仲間が一同に介することは、本当に嬉しく、元気に新年のスタートを切ることができました。

昨年7月より千葉ダルクの職員になり、九十九里ハウスでの生活が半年を過ぎました。年末・年始は仲間が入院したり、新しくやってきた仲間や入寮してすぐ自主退寮してしまった仲間、年明けにインフルエンザにかかった仲間がいたり毎日驚きと学びの連続です。日々仲間の変化を目の当たりにし、共に悩み、励まし、時に叱咤して互いに成長できることは薬物を使用していたサラリーマン時代には感じる事ができなかった「喜びと充実」を体感しています。今現在は、だいぶ平安を取り戻しプログラムに取り組んでいる次第です。

九十九里ハウスでは現在11名で生活していますが、仲間の年齢も30代から70代と幅広く、最近ではミーティングだけでなく運動もプログラムの一環として力を入れています。毎食食後にエイサーの太鼓練習、近隣の公園までのウォーキングや体育館を借りて卓球、バスケットボールやバドミントン等、カラダを動かすことで気晴らしにもなり、日々の施設生活が飽きなることが無いよう工夫しています。また、ボランティアで毎週農業のお手伝いをさせていただいているのですが、種を蒔いたり、収穫したり、雑草を刈ったり、土いじりは気がつけば夢中になって一日があっという間に過ぎていきます。

今年もこのような活動を続け、千葉ダルク一同力を合わせて、回復と成長を目指していきたいと思っております。本年も仲間たちが不自由なくプログラムをやって行けるよう皆様方の変わらぬご理解とご支援を心よりお待ちしております。



千葉ダルク 石毛 渉



「ダルクと自分」

アツシ

初めまして、依存症のアツシです。

自分は14才の時にシンナーを吸い始めて17才の時に覚せい剤をやり始め、約20年間使い続けていました。途中、19才の時に中等長期の少年院に行ったのですが、欲求に勝てずに出院してからすぐにやり始めてしまいました。

その後の自分はあらゆる薬物に手を出し、中でも覚せい剤とチャーリーが好きでいつも薬物を持っている自分がいました。今の自分の問題は覚せい剤、チャーリー、そして不眠症の3つが自分の大きな問題だと思います。

自分がダルクに来るきっかけとなったのが精神病院に措置入院したことです。この病院には3度入院しています。

1回目の入院が事件を起こして不眠症での入院、2回目3回目の入院が覚せい剤使用による措置入院です。この病院に入院中にダルクの話を経々な人に聞いたのですが、正直悪い話しか聞いたことがありませんでした。

そんな自分が何故ダルクに来たのかというと3回目の入院の時にダルクに行かないのなら当時受給していた生活保護を打ち切るという事を自分の担当のケースワーカーに言われ仕方なくダルクに行くことにしました。そんな形で自分のダルク生活は始まりました。病院の仮退院日に千葉ダルク九十九里ハウスの人たちが病院に迎えに来てくれて、やがてハウスに着き思ったのがこんなところで生活するのか！！？？と思いました。ダルクなんかに行きたくなかった自分はこの時、仮退院が終わり措置入院が解除になったらダルクを出ようと思っていました。

そして3か月ぐらいたったある日、措置が解除になり昔の仲間の所に電話したのですが連絡が取れず実家に電話したところ、反応が悪くしばらくはダルクにいようとこの時初めて思いました。この頃にはダルクでの生活も慣れてきたところでした。でもミーティングが嫌いな自分は、やはりダルクから出たいと思っていましたが、日が経つにつれて自分の話が出来るようになりダルクの仲間とも色々と話が出来、そして生活にも慣れ気が付けば13か月を迎えました。

今、ダルク生活を振り返れば色々な事がありましたが久々の男だけの共同生活も悪くなかったと思える自分がいます。大嫌いだったエイサーも覚えデビューもでき、今は毎日クリーンを伸ばす日々を続けています。だけど今のクリーンは自分の力だけでは無理な話で、本当に仲間の支え無しには13か月というクリーンは考えられませんでした。これからの自分はいずれ社会に出るので薬物の欲求に1人でも負けない自分を作っていこうと思います。

「新しい生き方」

玄

自分は、神奈川県湘南の町で生まれもともと両親は教師でした。3人兄弟の末っ子で育ち、いつも誰かに甘やかされていました。子供の頃から人をいじめるのが好きで、いつも学校に母が呼び出されていました。今振り返ると、薬物に出会う前から勉強やスポーツ等が出来ても、満たされない自分の内面をいじめる事によって、自分は人より上なんだという優越感で自分を保とうとしていました。

薬物に出会うまでの前の人生は、常に自分に自信がなく不安や悩みを抱え、何をしても満たされない生きづらさを持っていました。

大学の時に薬物を使い始め、はまっていきました。いつのまにか、自分もっていた自己肯定感の低さ、自分の生きづらさが消え人生が薬物と共に行けばうまくいくと思い始め、薬物中心の人生を15年間続けて最後には自分を完全に見失い精神病院に3回入院し、そのまま逮捕されました。

裁判で執行猶予をもらいました。反省はほとんどしていませんでした。次は慎重にやればいだけとしか考えてなかったけれど、親が手に負えないということで裁判所から直行で群馬県にある日本ダルクアウェイキングハウスに嫌々つながることになりました。

薬物を止めたいと思う願望があまりなかったので、ただ怒られるのが嫌で我慢して毎日プログラムを受けていました。仲間の手助けも借りながら、クリーンも伸ばしてダルクのプログラムも経験もかねてある程度できて仲間のサポートもやり始めました。だけど、いっこうに自分の生きづらさや人や物事に対する感じ方は変わっていませんでした。

クリーンが2年目過ぎの時に、業務の手伝いをするようになってからも自分はここでのプログラムは終わったと自分に言い聞かせる反面、自分を見つめてみると、なにかにびくびくしている自分がいて結局自分の内面が変わっていない、回復していないと思い自分自身に焦りと許せない感じを覚え、自分で自分を苦しませ始めました。

普段と変わらない日常と変わらない自分との戦いが何か月か続いた後、今まで生きて中で初めてこうでなくてはいけない自分とありのままの自分を受け入れることができ、自分を許せました。その時から、自分の新しい生き方が始まりました。薬物なしでも生きることがとても楽に感じるようになり、自分にはこれからの人生学びながら成長し、苦しいことも楽しいことも味わえる人生を送っていいのだと感じています。

現在、千葉ダルクで就労プログラムにはいり新しい人生は、第1に薬物を使わず回復し、そして仕事をしていきたいです。



千葉菜の花家族会

薬物依存症者を抱え、悩み、絶望の底にいた私たち。同じ悩みを抱える仲間として支え合い、道のりは遠くてもゆっくり回復し、笑顔を取り戻すための場所ができました。

一人でも多くのご家族・関係機関の方の参加をお待ちしております。

千葉菜の花家族会 会長 くろかわななこ

例会日時：毎月第二水曜日 午後1：00から午後5：00まで（祝休日でも開催）

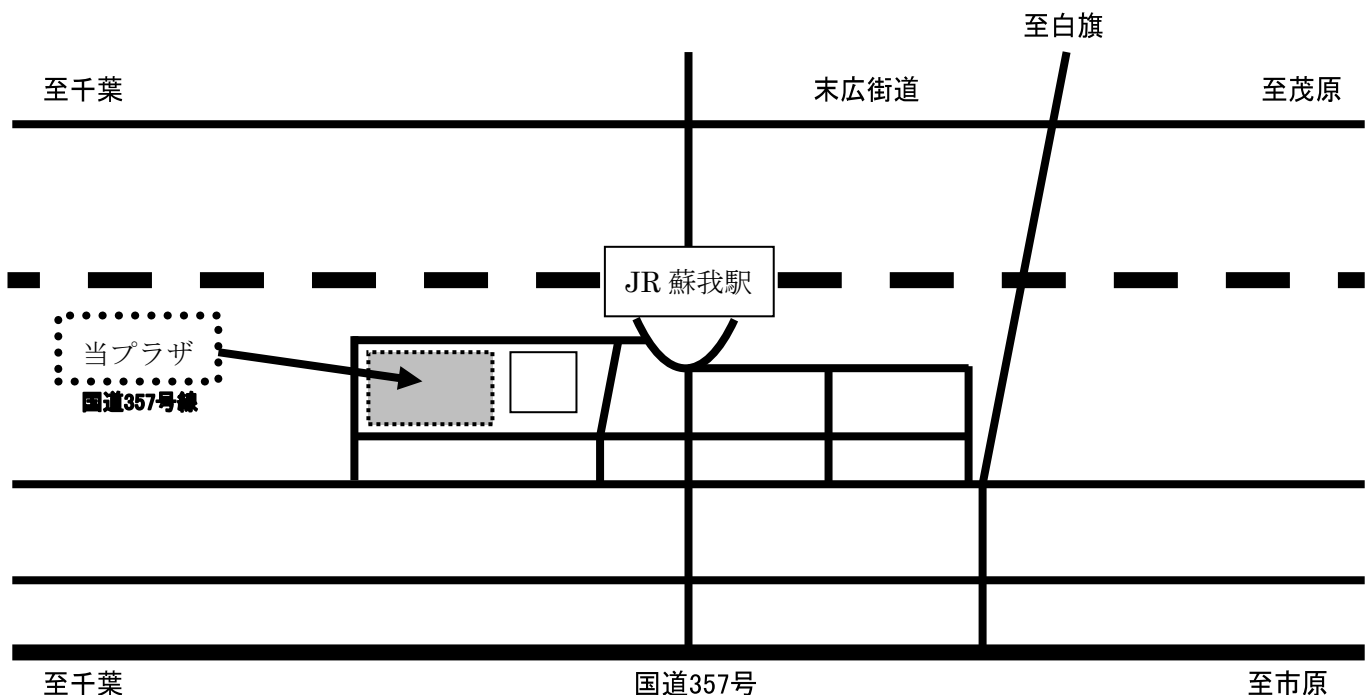
会場：千葉市蘇我勤労市民プラザ 会議室など

対象者：薬物依存症者の家族や友人、薬物依存問題に関する機関職員
（薬物依存症者本人の参加はご遠慮頂きます）

月会費：例会会場でお申し込みの際、一家族（グループ）1,000円を頂きます。

内容：
・関係各機関ゲストからのメッセージ
・家族のミーティング

※ JR蘇我駅西口より徒歩5分



千葉ダルク活動報告

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

<平成26年11月～平成27年1月の活動>

JFSA チャリティーバザーにてエイサー演舞
大里総合管理にてエイサー演舞
若葉、幕張ケアセンターそよ風にてエイサー演舞
敬愛学園高校にて講演
秋元病院へメッセージ
国立下総精神医療センター家族教室へメッセージ
国立下総精神医療センターへメッセージ（毎月第一・第三水曜日）
八街少年院へメッセージ（毎月第二・第四水曜日）
千葉菜の花家族会ビギナーズミーティングに参加（毎月第二水曜日）
JFSA 洋服選別作業ボランティア（毎週金曜日）
2HJ フードバンク（毎月第四・第五金曜日）
大網白里にて農業プログラム（毎週月曜日）
千葉県精神保健福祉センターに非常勤職員として相談業務（毎週第二・第四水曜日）
千葉保護観察所主催 身元引受人会に参加
千葉市薬剤師会「薬物乱用防止講習会」にて講演・エイサー演舞
千葉科学大学薬学部「薬物乱用の危険性」にて講演
更生保護法人全国更生保護連盟研修員 施設見学
条件反射制御法学術研修会に参加
韓国 ソウルダルクフォーラムに参加
潮騒ジョブトレーニングセンターフォーラムに参加
相武台芸術祭にて相模原ダルクの合同エイサー演舞
市川訪問看護ステーションにてエイサー演舞
吹く詩の宴にてエイサー演舞

<平成27年2月度以降の活動予定>

千葉保護観察所
国立下総精神医療センターへメッセージ（毎月第一・第三水曜日）
八街少年院へメッセージ（毎月第二・第四水曜日）
千葉県精神保健福祉センターに非常勤職員として相談業務（毎週第二・第四水曜日）
千葉菜の花家族会ビギナーズミーティングに参加予定（毎月第二水曜日）
大網白里にて農業プログラム（毎週月曜日）

千葉ダルクへの献金・献品のご協力ありがとうございました

平成26年10月～平成27年1月度支援して下さった方々

- ・黒川奈菜子 ・千葉菜の花家族会 ・谷口浩之 ・高橋正明
- ・加藤輝男 ・田畑健二 ・伊師嗣迪 ・石毛敬一 ・玉井統
- ・ハンズオン 菊地 ・金岡妹子 ・斎藤恵子 ・吹野幸枝

その他多数の匿名の方々（順不同 敬称略）

いつも皆様方には温かいご支援を頂き、誠に感謝しております。毎回お願いばかりで心苦しいのですが、引き続きご支援の方（石鹸・シャンプー・洗剤・毛布・ご家庭で使わなくなった、まだ使えるけど不要なもの掃除機等…）の献品・献金のご協力を宜しくお願い致します。

便宣上すべてのニュースレターに献金の為の郵便振り替え用紙を同封していますが、これは強制ではありません。また「匿名希望」の方はその旨を通信欄にその都度お書き下さるようお願いいたします。皆様の献金を心よりお待ちしております。

発行所

〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21 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

※ 近い将来、千葉ダルクも法人化が必要になってくる可能性もあり、その準備のために本格的な会計の仕事を手伝ってくださる方、ご連絡下さい。宜しくお願い致します。

※お問い合わせ

○千葉ダルク・デイケアセンター

〒260-0841 千葉県千葉市中央区白旗3-16-7

TEL 043-209-5564 FAX 043-209-5565

e-mail: darc-32th@cnc.jp

ホームページ: <http://chiba-darc.net/>

○九十九里ハウス

〒299-4347 千葉県長生郡長生村小泉1310

TEL (0475)32-6863 [FAX 兼用]

○南房総ハウス

〒294-0051 千葉県館山市正木562-11

TEL(0470)27-3693 [FAX 兼用]

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC
CHIBA

