

Sskp

**CHIBA DARC NEWSLETTER**



**Keep on Growing!**

No.15-2

平成27年5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

日一日と寒さも和らぎ桜が咲き誇る今日一日、皆様いかがお過ごしでしょうか…  
薬物依存症のなるちよです。

昨年10月よりスタッフ研修としてここ千葉ダルクへ回復の場所を与えて貰い早いもので半年を迎える事が出来ました。これもひとえに回復の場を与えてくれた白川代表始め千葉ダルク、九十九里ハウス、南房総ハウスその他、多数の仲間の支えと配慮の結果と私自身、感謝の念でいっぱいです。

僕が薬を使わない新しい人生を始めたのは、2012年3月1日、刑務所生活を2年10ヶ月をすごし両親と姉に身柄引き受けをして貰いその足で横浜保護観察所で保護観察官と面談し、区役所でこれからの生活の為に生活保護を受け今までの(薬物事犯で捕まる前)自分自身を潰す作業をその日、一日でこなしている時…

僕の気持ちは、時間が経つにつれ自責の念に取り囲まれ「喉が渴いた」とか「車酔いで気持ち悪い」や「ちょっと休みたい」など…僕の口から言い出せず、わがままを言える状況でも場でも無い!…何故なら、僕の為に家族が動いてくれている事何より、「僕は、犯罪者!」「どれだけ迷惑を掛ければ気が済むんだ」…そんな気持ちの中で、本当の気持ちとは、うらはらに「二度と薬は、使いません!」「今度は、真面目に生活します」…言っている事に息苦しく感じながら「今回は、本当の事を話そう」…決めた場所が川崎ダルクでした。

川崎ダルクに着いたのは、確か午後の2時頃だったと感じます…

その時、施設内には、誰も居ない状態でガランとした印象でしたが奥のスタッフルームから一人の中年男性が出てきて「疲れたね…もう頑張らなくていいんだよ」と言われて力が一気に抜けた感覚と共に涙が止まらなくなったことを、今も大切に覚えていきます。

僕の口から自然と「薬を止める事が出来ない…今すぐ薬が使いたい」初めてでした自分自身に嘘をつかず本当の自分をさらけ出した事が…

あれから3年の時間が過ぎた現在、僕は、千葉ダルクで仲間と共に生活しています。

3年前の僕が思い描いた人生とは、全く違った展開ですが今の生活が僕にとって薬の無い新しい人生の始まりの場として与えられた事に感謝しています。仲間と共に新たな人生を楽しめる様、今日一日自分自身と向き合って生きたいと感じています。

千葉ダルク  
職員 成川 弘道



## 「自分自身の回復」

オカ P

みなさん初めまして、オカ P と申します。

ちょうど 3 年前、私は薬で自らの命を落としかけました。覚せい剤を使用した事に起因する、ひどい妄想状態から、「もうこの苦しみが続くのであれば、死んだほうがマシだ！」と感じ、自宅の台所から包丁を持ち出し、自室で自分の胸の心臓めがけて「グサリ！」と一刺ししました。

幸運な事に、家族にすぐに発見され救急車で病院に搬送され、何とか一命を取りとめました。この時の体験が、私にとって薬物及び依存症に対して完全な敗北を認めざるを得なかったどん底を味わった出来事であったと感じています。

今振り返ってみると、このどん底体験に至るまで、私は依存症を心のどこかでなめていた様な気がします。そのためか、前述の体験に至る前、依存症専門病院に入院したり、ダルクに一度入寮しても自分の意志と力で何とか生きていけると考え、心の底から回復の道を選ぶことはしませんでした。

しかし、薬物で命を落としかけ、家族や周囲の人に多大な迷惑をかけた事で私は、やっと自分の依存症の問題と向き合い、そこから回復しなければ生きていけないと強く感じたのです。

そして再びダルクに入寮し、薬物を使わない生き方を模索し始めました。再入寮当時は、私は、薬物さえ使わなければ人生の再出発が出来ると考えていましたが、ミーティングを始めとする様々なプログラムに参加したり、仲間と共同生活をする中で自分の過去の考え方や言動に目を向けている内に、私の薬物依存の問題は、自分の歪んだ生き方に基づいており、依存症は、その生き方の象徴として現れてきたものだと気づき始めました。

それからというもの、私にとって回復とは、薬を止め続けると共に生き方を変えていく過程であり、その為に今日一日努力していく事と捉えています。

施設の中で先行く仲間から貰った言葉を私は、大切にしています。それは、「回復は、競走ではない」という言葉です。

周りの仲間が先に就労に着いたり、円満に退寮していったりすると、つい焦ったり先を急ぎたくなってしまう時が多々ありますが、回復においては、仲間と競う事は止め、自分のペースで生き方を変え回復していく事に専念していきたいと強く感じている今日この頃です。

## 「薬との出会い」

トモ

自分が初めて薬を使ったのは、今から約10年くらい前になります。最初の感想は、とにかく楽しくて気持ち良いという事でした。使い始める前、興味を持った時多少のためらいは有りましたが好奇心の方が上回っていました。

最初は、ネットで情報を集めていました。悪い情報もたくさんありましたが、既に使いたいという気持ちが強くネットで購入して一人で使用するようになっていきました。

一人で使う感想は、楽しい・気持ち良い、といういい事ばかりで薬がきれた後も特に不快な事も有りませんでした。

二度目以降の使用も同様ですぐに使用する間隔が短くなり毎日の様に使うようになっていました。

一年位使用している中で俗に言う「バットトリップ！」を経験し、それをきっかけに薬を使う事を一度は、やめました。

今から3～4年前に再び「薬を使いたい！」という気持ちになりましたが、以前の怖い経験(バットトリップ)があったので少し恐怖心もありましたが、処方薬との併用で大丈夫だという事が分かり薬と処方薬を同時に使う様になりました。

最初の1年位は、特に問題も無かった様に思うのですが薬の使う理由が「寝ない為に」とか「疲れたから」とか楽しみとしての使用から依存的な使用へと変わっていききました。

使っている時は、空腹感も無いので食事はもっぱら栄養ドリンクとパン程度で体重もどんどん落ちていきました。この頃になると睡眠も3日に一度位になって薬を使っていない時でも幻覚、幻聴、妄想がおこる様になっていたのですが、当時、薬を使っていない時にもこんな症状になるとは、思っていなかった為、幻覚・幻聴・妄想の全てが現実の物だと信じきっており、かなり悩まされる事となりました。自分は、「何者かに殺される！」と本気で思い込んでおり、何かある度に警察に相談していました。

自分が使っていたのは、脱法ドラッグだった為、最初のうちは、尿検査等も受けたのですが捕まる事も無く、あげくの果てには、警察にも相手にされなくなりました。

今、考えれば全て薬物が原因なのだという事がすぐに分かるのですがその時その判断が出来なくなっており身の回りで起こる不思議な出来事に脅えながら生活している様になっていました。最終的には、何回目かの救急搬送の末、病院で暴れ措置入院となってしまいました。

それでも薬を使いたいと思う事に薬物依存症の怖さを感じます。



# 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）

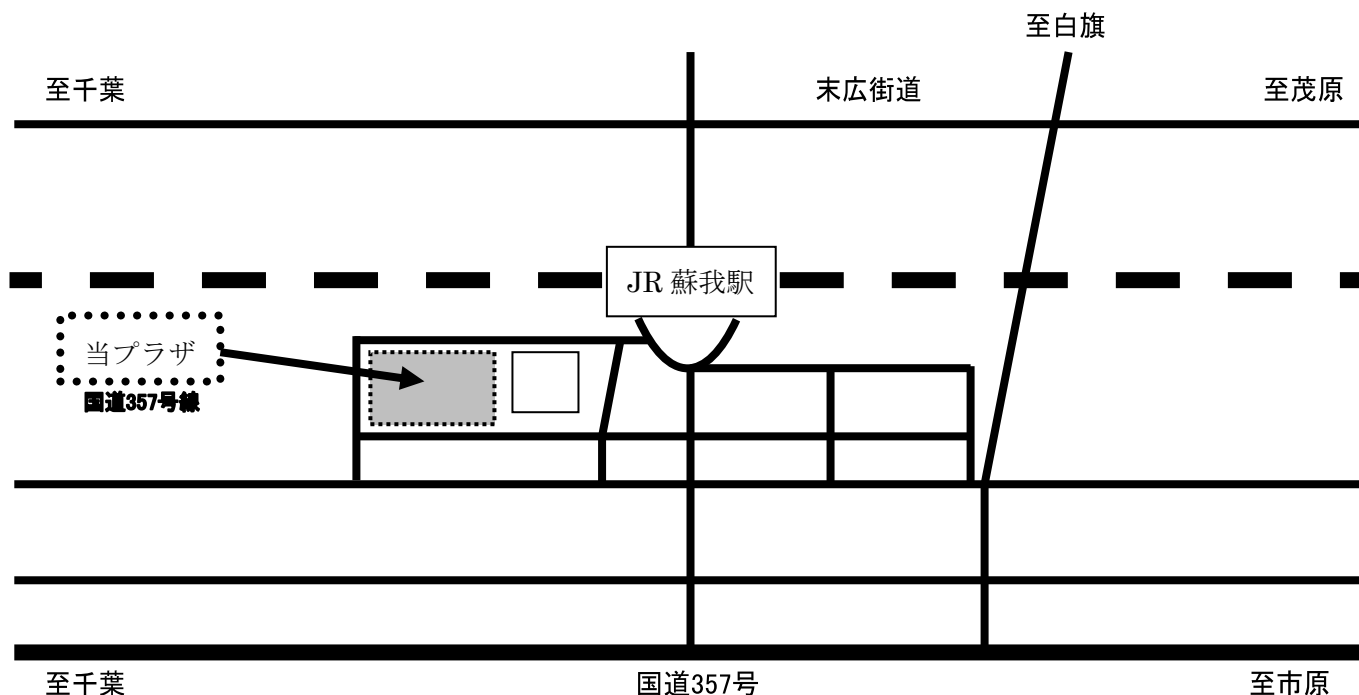
会場：千葉市蘇我勤労市民プラザ 会議室など

対象者：薬物依存症者の家族や友人、薬物依存問題に関係する機関職員  
（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



## <平成27年2月～平成27年4月の活動>

袖ヶ浦市立根形中学校にて講演  
旭市立第一中学校にて講演、エイサー演舞  
君津地方中高生生徒指導連絡協議会にて講演  
船橋保健所主催 心の健康セミナーにて講演  
千葉県精神保健福祉センター主催 薬物関連問題関係機関会議に出席  
千葉県精神保健福祉センター主催 薬物乱用問題を考える会にて講演、エイサー  
千葉県 薬物関連問題講演会に出席  
ワーカーズコープ千葉 フードバンク  
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（毎月第一～三金曜日）  
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  
条件反射制御法学術研修会に参加

## <平成27年5月度以降の活動予定>

心のふれあいフェスティバルにてエイサー演舞  
大里総合管理主催 十枝の森にてエイサー演舞  
千葉保護観察所  
秋元病院へメッセージ（偶数月第二金曜日）  
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27年2月～平成27年4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　・志村俊彦　・加藤輝男
- ・田畑健二　・古山陽子　・上原弘子　・池田淳子　・今井亜津子

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。

Drug Addiction Rehabilitation Center

**DARC**  
CHIBA



### ※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](mailto: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]