

Sskp

CHIBA DARC NEWSLETTER



Keep on Growing!

平成21年1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

新年明けましておめでとうございます

新春を迎え暦上春は訪れましたが、まだまだ厳しい余寒の続く中みなさまいかがお過ごしでしょうか?旧年中は多くの方々のご理解やご支援をいただき無事に一年・365日を乗り切ることができました。ありがとうございました。

千葉ダルクの昨年は沢山の仲間とのフェロウシップから始まり、様々なイベントへの参加、また、九十九里ハウスの開設という大きな出来事等がありました。12月、一年間生活を送ったダルクの大掃除をしました。一年の汚れを綺麗にする大変さは想像していたのですが、頭を柔らかくして視野を広げてみると普段できることが沢山ありました…塵は積もる前に掃わなければ…と考えさせられました。開設の多忙から少し落ち着いた九十九里ハウスで年末を過ごしました。綺麗になった場所で、一年をミーティングで締めくくることができました。元旦朝6時、眠い目をこすり近くの一松海岸へ初日の出を眺めにいきました。綺麗な日の出を前に一人ひとり思いがあったはずです。薬、アルコールの誘惑が多い年末・年始ですがみんな無事に年を越せました!仲間といる時に働くチカラ…一年の最初に実感しました。

どうか本年も宜しくお願ひ致します。仲間たちが不自由なくプログラムをやっているよう皆様方の変わらぬご理解・ご支援を心よりお待ちしております。

施設長 白川 雄一郎





「人のチカラ」

ニシ

新年明けましておめでとうございます。薬物依存症の「ニシ」です。今回でニュースレターは2回目の登場となります。去年も確か「開けましておめでとう」から入ったと思うので、あれから一年も経っちゃいました～ 早いですね～。さて、何を書いたものやらと考えているんですけど、あんまり書きたい事がないんだなあ～これが!!

千葉ダルクに、お世話になって1年と4ヶ月が過ぎました。前は薬を使っていた頃を中心に書いたため、今回は薬が止まってから、つまりダルクでの生活で考えた事や感じた事を書こうと思います。

平成19年9月8日(土)午後2時頃だったかな?まだまだ残暑が厳しく暑い日に、仲間に連れられてやって来ました。私は精神病院からの入寮だったので、仲間が迎えに来てくれました。ダルクに着いて最初の印象は「ここで本当に薬が止まるのか?」でしたネ!! だって外見は普通の3F建ての家だし、常時施錠されている訳でもない、入院して常に閉鎖された病棟にいても、自助グループに通っても薬の止まらなかった俺が「ここでいいの?」って感じでした。市販の咳止め薬にも問題のある俺が… 薬局は歩いて3分位の場所にあるしい～お金はすぐに持たしてくれるしい～「使う条件」揃っちゃいましたね。早かったですね。次の日には仲間の目を盗んで薬局で薬を買って使いました。それから1週間の間毎日仲間の目を気にしながら使い続ける毎日でした。その時の頭の中は?マークで溢れてました。薬局へ向かう道で毎日同じことを考えます。「なんで使っちゃんだろう?何の為にここにいるんだろう…」考えますがもう止まりません。何日後かには考えが決まりました「ここに居ても意味ないじゃん」出て行こうと翌日の日曜には一週間分の生活費が入るはず。それを持って月曜の朝に出て行こうと…。翌日の夕方突然それはやって来ました。それとは俺にとって一発目のハイパーパワーです。なんと今まで一週間単位だった生活費がある事情で日払いになってしまったのです。諦めるしかありません…。翌日忘れもしません、あるイベントで自分よりも遥に先に行く仲間の話を聞いたんですが、その仲間の話で今まで頭の中にあった?マークが全て無くなりました。「本当の自分を取り戻すためにここにいる。取り戻す為にはまず薬を止めなければいけない」心の中で「取り戻してえ～」と本気で思いました。止まりました。その日から…、今まで22年間何をしても止まらなかった薬がたった一人の、それも今まで会ったことも話したことも無い人間の一言で…。俺は人も物もなかなか信用しません。特に人に対しては腹の中は見せないで生きて来ました。そうやって生きてきちゃったから正直になるのも大変でしたネ!!6ヶ月掛かってやっと仲間に半年前に使ってた事を話せました。何故話せなかったのか?「理由付け」です。「一週間使ったけど自分で止めたんだから結果オーライじゃん」みたいな考えでしたね。でも面白い物で、苦しくなるんですね、ギブアップでした。

あの時は感じなかったけれど、今は感じます。「人のチカラ」を…

来月退寮します。今老人介護施設でヘルパーをやっているんですけど、そこの人生の先輩の方々によく言われます「何難しい顔してんの?笑ってなさい」と「その方が楽に生きられるよ」と… 信じて生きてみようかなと思います。笑いながらね! (*^_^*)



「ターニングポイント」

フク

四年前、主治医から「貴方はアパートを借り週一回通院しなさい」その時福祉で仕事もせず「俺は自由だ」そう思いました。始めは酒をコントロールして飲んでたつもり、朝起きて仕事へ向かう人達を見て心の中で馬鹿にしていました。週一回の通院、十分位の診察、精神薬、眠剤、抗酒剤をもらいバスを待ちながらまずは一杯、バックには酒とつまみが必需品。一週間の行動は同じで毎日スーパーへ買い物。買う物も同じ酒、つまみ、酒の量の多いのは買わないで小分けして買います。病院も七回入院退院を繰り返し、最後の頃は毎日が幻聴・幻覚に悩まされました。死ぬことばかり考えてました。主治医には病院では治らないと思ったのか「酒をやめる癖をつけなさい」と言われました。心の中では、どこへ行っても酒をやめる事が出来ない。今まで何百回、いや何千回挑戦しても無理でした。でもアパートへ帰る気がしなかったので、平成18年12月20日病院から直行で山の上の施設へ入寮。始めは13ヶ月は酒を断とうと決意しました。二年間人と話もせず生活してたから、仲間とのコミュニケーションがとれない。毎日スリーミーティングの中で何を聞いて、何を話すのか分らず何時も自分の世界に入っていました。精神薬がきつくて何時も体がだるくて眠い、やる気がない。何時も目立たぬ様行動してました。仲間から耳にタコが出来る位「寝てりゃ回復しないぞ!」、「仲間の手助け」、何時も反発してました。通院して薬を飲むのも当たり前と思ってたし、「…人の役にどうしてたたなきゃいけない、俺は俺だ!何が正直、心を開く、やる気、冗談じゃねえよ…」何時も思っていました。そんな生活の中で半年頃からコーヒーカップでも洗おうと思い自助グループでグループに入りました。ミーティングで仲間がスーパークリーンの話しをしてました。そこで自分も目標にして入寮九ヶ月でスーパークリーン達成です。社会にいた頃も他人の言うことは聞かない自分が素直に聞ける、ミーティングでも人前でも正直に話すことによって苦しみは半分、楽しみは倍になる事に気付きました。施設がリフォームしていたので自分から進んで参加しました。きっかけは下水管の修理です。達成感がありました。初めは一人で作業してたんですが仲間が沢山増え毎日動くのが楽しい、その頃になるとミーティングも仲間の話しを聞ける様になり自分でも以前とは少し違う、不思議と酒が止まっている、社会では一人で生きていると常に思っていたけど施設仲間との生活で一人で生きてんじゃない事を気付きました。楽しんで生きる方法は知ってるけど、ここでの生活でもう一度社会へでよう、問題にぶつかったら酒に逃げない生き方をしよう、過去を思い出し昔の生き方、考え方はしないつもりです。

去年の12月、就労プログラムで千葉ダルクに施設移動になり仲間と一緒に生活してます。この二年間自分には決して回り道ではなかった。仲間感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました!

仲間たちの今年の抱負！

アキオ 今年こそ施設をでるぞ～！！

ヨシ 人に迷惑を掛けない

フク 社会の有用な一員になる？

ニシ ポニョとポニョしたいな～♡

リイチ 体の健康とクリーンを目指す!(^^)!

たか マイペース

ゲール やせマッコになる♪

智志 物事の経験を増やす！

タケ 今日一日

クリ 退寮

るっち 自立

ジュン バイト開始

ヨッシー 自立すること

ウィッキー 職業に参加もしくは就職

タッキー 今日一日、薬をやめ続ける

モーリー よく考える

千葉ダルク活動報告



<平成20年10月～12月度の活動>

東京カテドラルにて琉球太鼓演舞
横須賀刑務所にて琉球太鼓演舞
秋元病院にて琉球太鼓演舞
市川・浦安地域 精神保健福祉連絡協議会
「こころの健康のつどい」にて講演・琉球太鼓演舞
君津つばさデイサービスにて琉球太鼓演舞
千葉県立東金高等学校にて講演・琉球太鼓演舞
千葉マリアディナーショーにて琉球太鼓演舞
東京都薬物乱用防止推進国分寺地区協議会
千葉ダルク九十九里ハウスへ視察研修
千葉県館山市立第一中学校にて講演
日本医薬品卸勤務薬剤師会にて講演
千葉縣市川市立下貝塚中学校にて講演
千葉県立市川工業高等学校にて講演
千葉県立八千代西高等学校にて講演
アルコール・薬物関連リハビリ施設職員教育研修プログラムへ参加
日本ダルクトゥデイハウスと合同ソフトボール大会
横浜ダルククリスマス会へ参加
国立下総精神医療センターへメッセージ（第二・四火曜日）
横須賀刑務所へメッセージ（毎週金曜日）
八街少年院へメッセージ
東京都立多摩総合精神保健福祉センター
家族教室講師及び薬物アルコール等相談の助言者（毎月第二・四木曜日）



<平成21年1月度以降の活動予定>

千葉県立沼南高柳高校にて講演
敬愛学園高等学校にて講演
国立下総精神医療センターへメッセージ（第二・四火曜日）
横須賀刑務所へメッセージ（毎週金曜日）
八街少年院へメッセージ
東京都立多摩総合精神保健福祉センター
家族教室講師及び薬物アルコール等相談の助言者（毎月第二・四木曜日）