

Sskp

CHIBA DARC NEWSLETTER



Keep on Growing!

平成21年11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

落葉が風に舞う季節になってきた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、鎌ヶ谷地区の「保護司会だより」に掲載された文書をそのまま転載したいと思います。

(3) 鎌ヶ谷地区保護司会広報

エイサー太鼓演奏でリハビリ
社会を明るくする運動に参加して

千葉ダルク施設長 白川雄一郎

千葉ダルクは、今から六年前に松戸市の八ヶ崎に開設し、三年前に千葉市に移転し、昨年九月には長生郡長生村に千葉ダルク九十九里ハウスを開所して現在県内二カ所で活動しています。
ダルクは日本でほぼ唯一の民間の薬物依存症のリハビリ施設で、今日現在、日本全国の約50数カ所で活動しています。
このダルクもミーティングと呼ばれるグループセラピーがプログラムの基本ですが、それ以外は各ダルクが独自のプログラムをおこなっています。千葉ダルクではスポーツプログラムの一つとして四年前から沖縄の伝統芸能であるエイサー太鼓をとりいれています。三年前から、毎年、鎌ヶ谷地区の「社会を明るくする運動」の午後の部において、このエイサー太鼓の演奏とメンバーの体験発表の機会をいただいています。千葉ダルクはこのエイサープログラムをスポーツプログラムとして体力回復のために始めましたが、年々、



「社会を明るくする運動」のよう
な発表の場をたくさん与えて
いただき、けっして上手い演奏
ではありませんが、みなさんの
温かい拍手をいただくことで、
薬を使い続けていたあいた凍り
ついていた周りに人々との関係
性や、失くしていた自分が何か
人の役に立つのかもしれないと
いう思いを取り戻すことができ
るように思います。

また、自分の体験談をたくさ
んの人に聞いてもらうことは、
再び薬物は使うまいという思い
を強くしたり、自分の薬物を使
い続けていた過去の生き方を再
確認して、それを変えていきたく
ましいという思いを強くしてくれま
す。

私たちダルクの活動は薬物使
用経験者の再発防止が主ですが、
長期にわたる薬物使用者の多数
はまた、薬物の供給者でもあり
ます。メッセージ活動とともに
その面からも「社会を明るくす
る運動」の一助となればと願っ
ています。



なでく
みれい
はかて
はかき
人生生

鎌ヶ谷地区「保護司会だより」より転載



『 仲間と出会えて 』

くま

始めまして、薬物依存のくまです。自分がダルクに繋がったきっかけは、覚醒剤が原因でした。覚醒剤は、23才の時に、友人の勧めがきっかけで始めてしまいました。最初はアブリだったのですが、先輩から、「注射のほうがいいよ」と言われ、注射するようになってしまいました。一週間に一回それが、二、三日に一回、最終的には毎日注射するようになってしまいました。身体が毎日注射しないと動かなくなってしまいました。そして、仕事も続けられなくなり、辞めてしまいました。それからは、覚醒剤と共に生活していく毎日でした。一年後、覚醒剤が原因で逮捕されてしまいました。そこで、毎日面会に来てくれたのが、当時付き合っていた彼女でした。彼女の支えもあり、懲役一年の執行猶予五年の判決が出て、釈放されました。釈放されてからは、覚醒剤も止めてカラオケ店の店長となり社会復帰できました。彼女も、妻になり子宝にも恵まれて女の子のパパになりました。どこにでもある普通の幸せな家庭でした。しかし、結婚して三年後、強迫性障害と人格障害という精神病になってしまい、精神病院通いが始まってしまいました。昔やった覚醒剤が原因だと思います。しばらくは、会社も休んでいたのですが、結局退社することになってしまいました。そして妻とも旨くいかなくなり、夫婦喧嘩も増えました。結局、妻とも離婚して一人になってしまいました。離婚してからは、絶望の日々でした。一週間に一回、病院に通い処方貰っていたのですが、体調も悪くなり入院することになってしまいました。入院先の病院にメッセージを運んでくれたのが千葉ダルクの仲間でした。それが、自分とダルクとの出会いでした。ダルクの事は、テレビや本で知っていたのですが、まさか自分がダルクと関係を持つとは、想像もしていませんでした。病院の薦めもあり千葉ダルクに入寮することになりました。初めは恐かったのですが、みんないい人で、暖かく迎えてくれました。自分が来たのは、暑い夏でした。海に遊びに行ったりしていたのですが、一週間でダルクの生活が嫌になり自主退寮してしまいました。手持ちのお金も少なかったのですが、地元に戻り、実家に着いた時ビックリしてしまいました。実家の家族が引っ越していたのです。入寮する前に引っ越すとは聞いていたのですが、本当に引っ越すとは思っていませんでした。僕がきちんと自立したら住所は教えると言われました。行き場所を失った僕は、ダルクに電話をしました。そしたら、スタッフの方が怒りもせずに迎えに来てくれました。本当に申し訳ないことをしたと思いました。スタッフの方は、優しく話を聞いてくれました。そこで、僕はダルクで13ヶ月頑張ろうと決意しました。それからの毎日は、食事当番も頑張り、プログラムにもついていけるように頑張りました。一ヶ月、二ヶ月と時は経ち、今では三ヶ月のクリーンを迎えることが出来ました。仲間との距離も縮まり、何でも話せる仲間がたくさん出来ました。今は毎日が、とても早く感じます。千葉ダルクのスタッフの方、たくさんの中間のみなさま、いつもありがとうございます。そして、これからもよろしくお願ひします。

『 千葉（白旗）へ移って 』



モーリー

皆さんこんにちは！「依存症のモーリーです。」との挨拶から始まるミーティングを含めた生活を始めてから、私は1年になろうとしています。思えば長い様で短い月日でした。その中でも、施設移動という大きな出来事があったのは、入寮して8ヶ月目の事でした。自分は、山の中の家でしたので、茂原の田んぼの中の環境は、なじみやすいものでした。印象にあるのは、朝、夕に二階の自分のベットの窓を開いて感じた、風や空気、鳥のさえずり、雲、夕日など本当に、心が落ち着くものでした。それは「クリーン」でいる事の目的や意味、そして、それは大切な事であり、大事な事なのだ自分に認めさせる為に、大きな助けとなりました。（なぜここで・俺は・この様な）といった、初日から自分に起きた、大きな問題と取り組む上で、その事や、その場から逃げだして放り出さない、否定的に考えない「新しい生き方」、そして「新しい自分へ」のチャレンジの為に、九十九里ハウスの八カ月間は、必要な準備期間だったと思います。それは、「新しい自分」と「古い自分」のズレ、「180度違う考え方」など、迷っていた毎日に、少しずつ「仲間」「ルール」「ハンドブック」が教えてくれた日々でもありました。そうして、薬物や非合法な事などに、何のためらいもなく、大事な物を、全て無くしてしまった自分を考える事が出来た時、階段を登るように、移動がありました。前に一緒に生活していた仲間も多く、基本的なプログラムも同様で、自然に入っていくことが出来ました。ここでは、「自己管理」が非常に重要なポイントだと実感し、このテーマが一步步、自立に進む為に、必要不可欠なものであると、学びました。大きな事に、仲間の姿勢や行動があります。プログラムとの両立。体調管理＝病院、食事、入浴、睡眠、清掃、そして、時間の使いかた、守りかたなど・・・基礎造りの期間（自分で気付く事・考える事）を見守ってもらいながら、得ていく事の出来た自分であるから、その事を学んで、取り組む事が出来たのだと有り難く思いました。周囲の人達に「新しい自分」に取り組んで、「新しい生き方」を見つける為に、上手ではなくとも「努力している」と、言えるよう自分に約束をしてみました。すると、わからない事や願い事、自分の希望やわがままも言えるような気がしてきて、楽になったと思います。すると物事に向き合う意味や、その過程がきちんと見えてくる様に、すぐに無駄だという考え方をしなくなる事に、一歩進めたと思います。今まで自分がもってきたものを少し御披露（自慢）させてもらおうと、仲間の笑顔、スッと出てきたあの手、「オッ似合うね～」の言葉、心に染みるあのCDを与えてくれた事、胸を張って、自己満足で闊歩出来る、貰いものの服。あのジュース、あのお菓子など、ものすごく貰い続けました。ありがとうございます。今の考え方や経験、仲間たちに貰ったもの、ミーティングで得た言葉や知識。これだけの武器があれば、社会や自立、過去の清算に立ち向かう事は、「恐れるものなどない」と思えます。これからも宜しくお願い致します。

千葉菜の花家族会の御案内

薬物依存は本人だけの問題ではありません。

一人で抱え込まないで家族会で色々な話を聞いて支えあい、仲間と一緒に解決の道を探していきましょう。

[秘密は厳守します]

(日時) 毎月第二水曜日 午後1時30分から午後5時30分(祝休日も開催)

(会場) 下総精神医療センター2階会議室等

(参加費) 1,000円(家族または関係グループ単位)事前予約不要!!

(内容) 1. 下総精神医療センター医師等のメッセージ
2. 関係各機関ゲストのメッセージ
3. 家族ミーティング

平成21年11月以降のゲスト予定

平成21年11月 仙台ダルク施設長 飯室勉氏
12月 茨城ダルク施設長 岩井喜代仁氏
平成22年1月 茨城ダルク女性シェルター スタッフ他
2月 薬物依存症家族より体験談
3月 新潟清陵大学看護福祉心理学部看護学科
精神看護学 准教授 五十嵐愛子氏

一人でも多くの御家族、関係機関の方々の参加をお待ちしています。

問い合わせ 千葉ダルクまで

千葉ダルク活動報告

<平成21年9月～10月度の活動>

松戸市沖縄県人会にてエイサー演舞
県立行徳高等学校にて講演
血液検査実施
横須賀刑務所矯正展にてエイサー演舞
根形公民館祭にてエイサー演舞
川崎ダルクフォーラム参加
埼玉ダルクフォーラム参加
スルガダルクフォーラム参加
富里修道院にてボランティア活動
大里総合管理ボランティア活動に参加
東京都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・第四木曜日）
国立下総精神医療センターへメッセージ（毎月第二・第四火曜日）
八街少年院へメッセージ
千葉刑務所へメッセージ（毎月第一・第三金曜日）

<平成21年11月度以降の活動予定>

メディカジャパンそよ風にてエイサー演舞予定
心の健康の集いにて講演予定
薬物乱用防止講習会にて講演予定
薬物対策研究会に参加予定
佐倉市千葉県合同庁舎にて講演予定
旭市学校教育会千葉ダルク見学予定
JCCA セミナーに参加予定
薬物乱用問題を考える会にて講演・エイサー演舞予定
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
千葉刑務所へメッセージ
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）