



あれは三年前、僕は施設につながりました。つながったきっかけは危険ドラッグです。危険ドラッグと出会ったのは僕が高校二年生の夏学校を退学して通信学校に行きながら造園業をして、その造園業の仲間と使ったのがきっかけです。最初は事務所で仲間五人と危険ドラッグを吸いました。

その時の感想はものすごく楽しくて周りの景色がきれいに見えました。特に街灯、家の電気がイルミネーションのようにものすごく綺麗に見えたのを今でも思い出します。そのころは、自分の制限がかかっている仲間と使う時しか危険ドラッグを吸っていませんでした。

通信学校も卒業して専門学校に行くことができました。専門学校も造園業のアルバイトをしていたため造園の専門学校に行くことにしました。その時はまだ多少アルバイトにも入っていたため、仲間と使いながら自分で危険ドラッグを買いに行くまででした。

専門学校二年生に入りアルバイトも全然行かなくなってついに危険ドラッグを一人で使い始めたのがちょうどこの頃でした。専門学校に行く前に吸って専門学校に着いてからまた吸って昼になったらまた吸っての繰り返しでした。だけど専門学校で資格を取り卒業ができました。

就職先は専門学校で知り合った一人親方の弟子入りで庭師の仕事をしました。その時に実家から一人暮らしになりました。だけど、親が心配して月に一回ぐらい泊まりにきてくれて料理や洗濯や掃除もやってくれてました。最初のほうは、仕事が厳しくよく怒鳴られたりひっぱたかれたりして危険ドラッグを使うのは仕事から帰ってきてから吸ってました。

だけど半年ぐらいになって何かが変わって仕事でも吸うようになりました。最終的には家賃や電気代やガス代や水道代が払えなくなり、実家に戻りました。

その時には危険ドラッグが末期の状態でした。常に吸わないと落ち着かないしイライラしていてもものすごく異常な状態でした。それから一人暮らしをやめて実家に帰って昔アルバイトしていた所に戻り造園業の仕事をやりました。その時には親に危険ドラッグを使っていることは、ばれていて病院に行きなさいと言われてました。だけど自分は仕事仕事と言って仕事に行っていました。

仕事の帰り道に自分は事故を起こして病院に運ばれました。警察に次の日警察署に来てくれと言われていて、警察署に行ったら逮捕されました。車から危険ドラッグ、キセル、パケ袋が見つかって危険運転致傷で逮捕されました。検事調べに行くときに自分がテレビに撮られてニュース、新聞に載り大変な事になりました。だけど在宅起訴になり罰金刑で出てこれるようになって親に警察署に迎えに来てもらって実家に帰りました。

その時には実家の隣近所とは、話を聞いてもらえなくなってなっていて友達もいなくなりました。だけど危険ドラッグはとまりませんでした。

最終的には親の強制で施設に入りました。今でも忘れられない思い出となっています。あの時は親を恨んでましたけど三年たって親に感謝しています。

## わたしの軌跡

### フルーチェ

こんにちは。アルコールと薬物依存症のフルーチェと言います。父は自営業。母は家事をしています。下に妹と弟の双子がおり、ワンコが一匹。ごく一般的な家庭と、家庭環境の中に育ったような気がします。でも少し変わっていたかも。

3才で東京ダルクに初めてつながりました。仕事も継続し部屋も借りて、2年4カ月のプログラムを終え円満退寮したものの、約1年半のひとり暮らしに終止符を打ったのは、本命の覚せい剤でした。逮捕、留置所、拘置所、裁判を経て判決、懲役1年半、執行猶予4年、保護観察4年の刑を言い渡されました。再度東京ダルクに繋がるものの、飲酒を繰り返し、仲間とトラブルを起こして、栃木ダルクの那須の施設に移動になりました。

那須でも仲間とトラブルを起こし、中後期施設で農業を主体としている那珂川に移動。また仲間とトラブル。移動にはならなかったものの、時期がきて宇都宮の社会復帰施設に移動することになりました。そこで役割をもらい順調に見えましたが、仲間と二人暮らしを始めた頃に飲酒。同居人と週に3回くらい飲んでました。具合を悪くし、他のスタッフに疑われるようになり証拠は出なかったものの、状況証拠で詰め寄せられ、施設を出ることを選択しました。

そうして相模原ダルクに来て1年1か月が経ちました。いまは役割をいただいて、毎日が忙しく、充実した生活でやりがいを感じています。朝は7時半に起床し、9時20分位にデイケアに到着します。事務所の掃除をし打ち合せ。仲間を病院に連れていったり、プログラムの司会進行をしたり。寮の日用品・調味料の購入。夜には自助グループの会場まで車の運転をしたり、相談事を受けたりと、他にも雑務をいろいろとやっていました。

初めてダルクに繋がったころは、薬さえ止まっていれば良い場所だと考えていたのですが、大きな勘違いでした。それは感情や、性格、生き方に問題があるから再度薬物を使ってしまう可能性が高いことに気づかされたのです。欲求だけが問題なのではなく、依存症とは慢性的な病気によって、一回の失敗からコントロールを無くし（脳のアレルギー）身体的・感情的苦痛で使い続けてしまうということを知り、ミーティングを使って内面と向き合う必要があります。

将来にお酒を飲もうという気持ちはなく、止め続けたい。クスリも使いたくない。そういう気持ちになったのは6年ダルクに繋がって初めての気持ちです。年齢的にも限界を感じていて、危機感いっぱいです。これまで自分の意思を使って生きてきました。結果、失敗ばかりです。ようやく自分の意思を、それも自然と使わずに施設の提案を受け入れることができています。依存症は「否認の病」と言われているように、私自身も否認し続けて生きてきました。受け入れることができませんでした。たった、それだけのことを、ようやくできるようになりました。

これからの人生、希望に満ちています。

## メンバー報告 半年間のステージアップ

### メンバー

マッチャン Stage 3にUP!  
 ショウ Stage 3にUP!  
 タケ Stage 3にUP!  
 リンタロウ Stage 2にUP!  
 コン Stage 2にUP!  
 リンペイ Stage 2にUP!

### スタッフ

エイジ チーフに昇格!  
 ガク チーフに昇格!  
 フルーチェ トレーニーに昇格!

### 新規入寮者

ヨッチャン マーチャン キタサン  
 Stage 1に仲間入り!

## 施設報告 7月1日現在 30名です。

愛川 PCC (プライマリーケアセンター)	8
相模原 ACC (アフターケアセンター)	6
町田 RC (リカバリーセンター)	7
矢部 NCC (ナイトケアセンター)	5
通所・その他	4

## 活動報告・予定

### 5月報告

- 1日 EC (エグゼクティブカンファレンス) 会議
- 3日 プレジャープログラム相模川鯉のぼり祭
- 9日 個別支援計画会議
- 11日 八街少年院薬物依存離脱指導  
相模湖病院プログラム
- 12日 横浜・川崎・八王子・相模原ダルク合同バーベキュー開催  
薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター
- 17日～20日 12ステップセミナー
- 19日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター
- 20日 相模原ダルク家族会
- 21日 プレジャープログラム藤野やまなみ温泉
- 22日 横浜保護観察所薬物再乱用防止プログラム
- 23日 薬物再乱用防止教育事業多摩総合精神保健福祉センター
- 24日 定例会議
- 25日 八街少年院薬物依存離脱指導  
相模湖病院プログラム
- 26日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター  
プレジャープログラム食べ放題中華
- 30日 相模原市精神保健福祉センター基礎研修講師

### 6月報告

- 1日 EC (エグゼクティブカンファレンス) 会議
- 2日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター  
プレジャープログラムカラオケ
- 2日～4日 インドネシア NA コンベンション参加
- 7日 個別支援計画会議
- 8日 相模湖病院プログラム
- 9日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター
- 11日 ダルク首都圏会議
- 14日～17日 12ステップセミナー
- 15日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 16日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター
- 16日 神奈川県下ダルク施設長会議 会場 相模原ダルク
- 17日 相模原ダルク家族会
- 22日 相模湖病院プログラム
- 23日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター
- 24日 山梨ダルクセミナー琉球太鼓演舞
- 27日 薬物再乱用防止教育事業多摩総合精神保健福祉センター
- 28日 定例会議
- 29日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 30日 薬物再乱用防止教育事業相模原市精神保健福祉センター

## 相模原ダルク家族会のお知らせ

家族の回復は本人の回復と重なります。そのため毎月行っています。

偶数月はポールさん(プログラムマネージャー)奇数月はプレゼンターを招いてのお話をしています。

毎月 第3土曜 午後1時半～午後5時。

相模原ダルク内外のご家族が集まり、勉強と交流の会を開いています。

依存症者の家族の方なら、どなたでも参加できます。

他の家族会の方も歓迎です。毎回20名程度が参加しています。

ご希望により、施設スタッフとの面談もできます。

予約不要。直接会場(相模原ダルクデイケア4階)へお越しください。

会費として1家族2千円をいただき通信費や講師謝礼に使わせていただきます。

## <4月家族会の報告>

参加者は12家族13名、初参加は2家族2名。セミナー講師は、精神保健福祉士のSさんでした。

世話人より、家族会お花見の報告と家族会会計報告がありました。

相模原ダルク代表 田中秀泰さん

相模原市は依存症に対する理解が有ります。3年半前、相模原ダルクがスタートした時から、私を市役所に呼んでいただいています。アルコール、薬物依存症の相模原市のプログラムが有ります。そこに私が講師として幾つかのプログラムに出ています。今日も相模原市のプログラムに出て来ます。無料ですので、お近くの方は参加してみてください。今、利用者は34名です。5名が入院中です。相模原ダルクでは、ようやく、3年半越しに2名が卒業します。3年半掛けて、しっかりとプログラムを学び終えて卒業します。今、中に居る方も卒業を目指しています。卒業する時も、卒業証書を渡したりするセレモニーを考えています。また、卒業しても相模原ダルクに通所が出来て、仲間と関われるようなOB会を作って行きたいと考えています。

今日のセミナー講師のSさんは7年前に沖縄に居た時に一緒に活動していました。女性の相談も、最近はかなり多くなりました。お母さんが多いので、同性の方の話はすんなり心に入っていくと思います。女性の目から見たプログラムとか、ダルクに繋がる前や回復初期の状況とか、女性の立場で話しをしていただけます。

精神保健福祉士 Sさん セミナーのテーマ

■依存症が作る硬直化した家族関係 ■病気からの回復 ■家族の回復のトレーニング

CRAFT を使ってコミュニケーションの改善 ・思考の歪みを修正するトレーニングをしました。

家族の回復の過程 家族会世話人 広瀬さん

混乱→家庭の外に助けを求める(最も勇気が要る)→病気についての正しい知識を持つ→家族も否認を解く→仲間を作り孤独感を無くす→適切な対応を身に付ける→本人への干渉を止める/自分自身に注目し自分自身の問題に取り組む→現実を見る勇気が持てる/新しい希望が生まれる→身体的・精神的な変化が現れる→新しい生き方への道が開ける/経済的安定へ一歩踏み出す→回復 焦らずに、その時期その時期のことに取り組む。本人が治療に繋がったからと安心して、病院や施設にお任せではいけません。病気に巻き込まれていた家族も、依存症の二次被害で、考え方や生き方が病んでしまっています。依存症者に振り回され、疲れた心と身体を癒しながら、家族は本人とは別に家族のプログラムに取り組まなければなりません。家族が、それを怠ると、飲酒、ギャンブル、薬物を止めた本人を、家族がスリッパに繋げてしまう恐れがあるのです。

＜献金御礼 H25年～29年＞

潮騒ジョブトレーニングセンター栗原豊様 川崎ダルク支援会岡崎重人様 鈴木志摩子様  
弁護士平林剛様 グレイスロード佐々木広様 新磯地区青少年健全育成協議会会長様  
平塚市神田中学校校長先生 ワンダーポート稲村厚様 成瀬メンタルクリニック佐藤拓先生  
同志社大学社会学部野村裕美様 家族会有志の皆さま方

＜献品御礼 H25年～29年＞

弁護士平林剛様 相模湖病院様 山梨ダルク佐々木広様 鈴木志摩子様 八王子ダルク様  
グレイスロード佐々木広様 横浜ダルク様 山村匡史様 沖縄ダルク様 富士五湖ダルク様  
潮騒ジョブトレーニングセンター様 家族会有志の皆さま

＜献品・献金のお願い＞

皆さま方には暖かいご支援をいただき、誠に感謝しております。  
重ねてのお願いで心苦しいのですが、大所帯となり食品・日用品が常に不足気味です。  
お米、缶詰、調味料、石鹸、シャンプー、洗剤、等々、ご家庭で余ったものでも結構です献品いただくと  
助かります。ご家族には再三のお願いをしまいましたが、改めてこのニュースレター読者の皆様へ、献金・  
献品のお願いを申し上げます。

＜振込先のご案内＞

ゆうちょ銀行 店名/〇九八 記号：10950 番号：24382601 サガミハラダルク

\*同封物について：郵便振替用紙を同封させていただきます。ご了解ください。

ポールさん（プログラムマネージャー）より一言：皆で歩もう共通のプログラム  
全世界で200万人もの依存症者が回復している12ステッププログラムを取り組んでいくときに、仲間たち  
の中で合言葉として交わされている「HOW」というスローガンがあります。H=honesty 正直さ、O=open-  
mindedness 開かれた心、W=willingness やる気。施設では、この3つの言葉を、仲間とともに生活し、行  
動することによって毎日、少しずつ身につけていきます。そして、徐々に社会に復帰していくことを目標とし  
ます。少々時間はかかりますが、依存症者の中に深く染付いてしまった「依存の文化」から健全な「回復の文  
化」へとプログラムを使って、仲間とともに日々前進できるよう取り組んでいきましょう。

編集後記：全国各地から送られてくるニュースレターを読むのが楽しみでしたが、まさか自分が作ることにな  
ろうとは。改めて見ると各施設それぞれに個性と旗印が鮮明ですね。そこで相模原ダルクは「プリンシプル」  
という旗印を掲げることにしました。「12ステップ」に示された回復の原理 Principle、(正直、信仰、勇氣、  
謙虚、靈性等)を大切にするという宣言です。

さて、いよいよプリンシプル丸の出港です、いずこの港につきますやら。ご期待ください。

相模原ダルク報

PRINCIPLES

NO. 1

発行・編集人：一般社団法人 相模原ダルク

〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 6-23-9 2F

TEL 042-707-0391 FAX 042-707-0392

URL <http://s-darc.com>

Email [info@s-darc.com](mailto:info@s-darc.com)

定価 100円