

Sskp

CHIBA DARC NEWSLETTER



Keep on Growing! No.21-01

令和 3 年 4 月号 編集:株式会社 Half Way

千葉ダルク:千葉県千葉市中央区白旗 3-16-7 ☎043-309-4300

拝 啓

清明の候、段々と暖かくなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は暖冬傾向もあって、全国で桜の開花がいつもよりも早く報告されています。

ようやく新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言も解除されましたが、まだまだ安心はできません。このような状況下でも、千葉ダルクのプログラムを継続出来ることは、日々関係者の方々の支えがあってこそだと深く感じております。

千葉ダルクのコロナ感染対策として、外出は極力控える、マスク、換気、うがい、手洗いはもちろんですが、みんなとこの大変な時期を、どう乗り越えるか日々模索しています。加えて、千葉市のご協力もあって職員全員で先日 PCR 検査を実施しました。（全員陰性）まだまだ油断を出来ない現状ではありますが、気を引き締めてゆきたいと思います。

さて私事ではありますが、4 月より長生郡でグループホームの世話人として株式会社 Half Way の職員をさせていただくことになりました。4 年半の入寮経験を経て、一度処方遊びをしてしまいクリーンは 4 年ですが、スリップ経験を忘れずに日々仲間と邁進していきます。

2008 年の 13 年前、長生郡長生村に千葉ダルクの初期施設として根を下ろし、地域の方達から少しずつ受け入れていただけるようになり、最近では草刈りや畑の手伝い、直売所での野菜販売をさせて頂けるようにもなりました。

コロナ禍昨今で機会は減りましたが、エイサー演舞を披露し、地域の皆様が感激して涙を流され、笑顔で迎えていただけると本当に薬やアルコールを辞めてよかったと心から思います。

千葉ダルクは、「薬物や酒を止めたい！」という人達と面談し、その人達がこの先どうしたいのか気持ちを確かめ、入寮を決める社会復帰を目指す為の、依存症回復施設です。

現在、高齢や薬物、アルコール後遺症で苦しんでいる仲間たちの為、就労継続支援 B 型事業所の開業に向けて日々奮闘しております。今後も千葉ダルク一同、力を合わせて、回復と成長を目指してゆきたいと思います。

皆様の変わらぬご理解とご協力、
ご支援をよろしくお願いいたします。

敬具 職員 中村 太郎



「薬物と自分、家族と自分」

シタ

初めまして、依存症のシタです。私は千葉県で生まれ、お父さんとお母さんに育ててもらいました。小学生の時は窓の外ばかりを見て、一日中妄想に耽っていました。魔法使いになりたいとか、無人島で生活したいとか、孫悟空になりたいとか、そんなことです。中学生になってからも一切勉強しないで妄想ばかりしていました。お金持ちになりたいとか、女の子にもてたいとかです。そんな自分だったので現実に対応できず、高校は二週間位で退学しました。ここからは、父の工場の手伝いをしていました。そして19才の時に、サーフィン旅行で海外に行った時、初めて大麻を吸ったのですが、その時はよくわからず、大麻を吸ったという、ちょっと素敵な経験をした、みたいな感じでした。旅行から帰って来てから仲間と話しているうちに、脱法ドラッグ、大麻、そして覚醒剤、コカインとエスカレートしていきました。しかし22才の時に今の妻と出会って、薬物を使用する機会もほぼ無くなりました。そして私が32才の時に、小さな鉄工所を営んでいた父が他界、私は尊敬していた父の会社を継ぎました。これが自分の進む道だと頑張りました。睡眠時間は3～4時間、休みはなし、そんな生活が一年半続きました。会社内で母や妻と激しい喧嘩もあったせいもあり、突然うつ病になってしまいました。半年間程自宅から出られない日々が続きました。一年ほどして仕事に復帰出来るようにはなったのですが、会社内に私の居場所が無いように感じ、結局また激しい喧嘩の日々、そのまま母とは疎遠、妻とは別居を何度も繰り返しました。そのうちに、薬物をまた使い始めました。最後は離婚となり、どん底に落ちた自分には、もう薬物しかありませんでした。使っているときは、嫌なことを忘れられるし、時間の流れも早くて、辛い日々もあつという間でした。

それから何年かして、元の妻となんとか再婚できました。そして、妻が千葉ダルクを探してきてくれ、会社をたたみ入寮することを決めました。

最初の3ヵ月は、とても大変でした。食事もうをを通りませんでした。それに加え、ホームシックで何をしても、突然に涙がこぼれて、周りの仲間に本当に心配をかけてしまいました。そんな時に仲間がかけてくれる言葉に何度も助けられては、また涙をこぼしました。そうして過ごす内に、少しずつ落ち着いてきて仲間を信頼できるようになりました。

4ヶ月を過ぎた頃、新しい仲間が入寮して来た時、自分のことよりその仲間のことが気になる様になり、自然と言葉数も増え、心から笑える様になっていました。仲間と農業で収穫した野菜を腹いっぱい食べた時の感動なんかは、一生忘れられない思い出です。みんなで行く外食や温泉、釣り、BBQ、ショッピングセンターでの買い物、そんな何でもない様な日々をただ過ごす内に、本当にゆっくりですが、昔の悪夢のような生活の記憶も薄れていきました。ホームシックもおさまリ、目の前のことに集中できるようになりました。振り返ると薬物の欲求なんていつの間にか無くなっていました。6ヶ月を過ぎてからはあつという間で今では毎日が楽しいです。これからは怒りや強迫観念のない、そしてクリーンな人生を家族と共に楽しみながら歩んでいきたいです。今までは自分のことで精一杯でしたが、とにかく仲間の話に耳を傾けて、同じ悩みを持つ仲間と、生涯、関わっていける関係作りをしていきます。

もう、家族に悲しい思いをさせたくありません。がっかりさせたくありません。今はまだ自分に何が出来るか、わかりませんが幸せにしたいです。再び家族と共に幸せに暮らすことを、目標に、日々、回復と成長をしてまいります。

「私の依存の歴史」

シュウ

初めまして、アルコール薬物依存のシュウです。私は、兵庫県で生まれ兵庫県で育ちました。自分は、普通に生まれ普通に育っているつもりでしたが、周りの人から見れば、違う生き方をしていた事を、後に知りました。物心がついた頃から、父に賭博場やキャバレー、スナックにも連れていかれました。育った町は、部落解放同盟や朝鮮部落暴力団事務所、もちろん暴力団員の方々も多く住む町で、普通に育ちました。幼馴染達も、そんな両親から生まれ、同じ環境、同じ学校生活を歩みました。小学生時代から、喧嘩、タバコ、シンナーに明け暮れて、中学生時代は、覚醒剤、校内暴力、他校との喧嘩ばかり、あげくには、暴走族に入り、単車の窃盗、無免許運転、覚醒剤取締法違反と傷害事件で逮捕され、少年院に入りました。出所しても覚醒剤は止まらず、また覚醒剤取締法違反と傷害事件で、二度目の少年院送りになりました。16歳の終り頃に出所になりました。父の勧めでマグロ船に乗り、1年半の航海後、暴力団の道へと進みました。21歳の頃、母が亡くなり、彼女に子供ができた事を聞き、このままではいけないと思い覚醒剤を止めました。覚醒剤の代わりはお酒しかなく、それから毎日お酒を飲むようになりました。若い頃のお酒は楽しく、飲み仲間や自分のストレス解消には、とても良かったです。しかし、35歳を過ぎて色々な人生経験をし、男盛りの頃から、お酒を飲み過ぎると覚醒剤の欲求が強くなり、酒を飲み過ぎると覚醒剤を打つようになりました。頭がおかしくなるのに時間はかかりませんでした。昨日の行動や誰と会って何の話をしていたのか思い出せない自分がいました。彼女の紹介で精神病院に行き診察したところ、アルコール依存症と診断され三ヶ月の入院となりました。アルコールプログラムを受け退院しても、再飲酒を繰り返し、傷害事件で二度目の刑務所となりました。

40歳を過ぎ環境を変えようと沖縄県に移住しました。沖縄県のアルコール飲酒率は全国トップクラスで、直ぐに泡盛にはまりました。今度は体調が悪くなり、病院に救急搬送され入院。病名は、アルコール性肝炎でした。黄疸も出て二か月の入院となりました。それでもお酒は止まりませんでした。その後は精神病院への入退院を繰り返すようになりました。どうにもできない自分にうんざりしていた時、また傷害事件で逮捕、そこに面会に来て頂いた依存症回復施設の職員の方々と話し、出所後はじめて依存症回復施設に入寮しました。毎日12ステップ、RDの勉強、夜はNAに出向き、少しずつ回復している自分がいると思っていました。1年が過ぎようとしていた時、もう自分は大丈夫ではないか？と思うようになり、施設の方々に退寮願いを出し退寮しました。しかし、二週間くらいで「少しのお酒なら大丈夫だ」と思い、飲み始めました。そしたらもう、すぐに毎日お酒を飲んでいる自分に戻ってしまいました。このままではいけないと思い精神病院に入院し、もう一度考え直しました。「自分は施設にいるか、入院以外はお酒を飲んでしまおうし、覚醒剤を打ってしまおう」そういう自分は、施設しか行き場所が無いことに気付き、沖縄ダルクに相談しました。話し合いをして、千葉ダルクに入寮しました。

やはり仲間の存在は大きく、何でも話しは出来る。自分は一人ではないと思う気持ちがあり、共感をもてる仲間の多くいるので安心しています。

今の心境は、自分が施設を離れると以前の自分に戻ってしまうように感じるので、このまま施設生活を続けてゆく事を決意しました。これからはダルク職員を目指し、一人でも多く同じ悩みをもつ仲間を大切にしてゆきたいと思っています。今はアルバイトをしながら、ダルクプログラムに取り組んでいます。5月からは職員研修に入ります。

本当にダルクに繋がりに感謝しています。ゆっくりと、一日を大切に回復しようと思っています。

「ダルクに入寮して」

カズ

こんにちは、アディクトのカズといいます。今年の春でクリーン11年を迎えます。僕は、覚醒剤、マリファナ、お酒に問題があります。薬物は、施設に入寮する7年前から絶っていますが、お酒だけは止める事が出来ませんでした。薬物やアルコールを始めたきっかけは、仕事を辞め、地元の昔の知り合いと、付き合い始めたからです。薬物の華やかな面だけに魅力を感じ、のめり込んでいったのですが、いざ始めてみれば、現実は汚い、辛い、そういうものばかりでした。治療するのはダサい、副作用や後遺症は大変。自分の想像とは裏腹に大変なものばかりでした。解決方法は、当時の自分には何もなく、沢山の人達に迷惑をかけたと思います。

ダルク入寮のきっかけは、それらから逃げ続けている自分と罪悪感に耐え切れなくなり、警察へ相談しに行こうと思った事でした。

入寮したばかりの頃は、自分の問題とは関係ない…今さえ乗り切ってしまえば…もし自由だったら…その様な事ばかり考えていました。もし飲んだら、色々と親切にしてくれた仲間達に嘘をつき続けなければならない。嘘をつき続けて生きてゆく事は苦しい事。そんな昔の悪い習慣を拭う事で精一杯でした。

夜の街に出掛ける事、昔の仲間と会う事、それらが全て自分の引き金でした。僕の中のそういったものが大きくなりすぎて、そう楽しいと感じた面とは違う部分を使って生きてゆかなければなりません。嫌なこと、全てから解決してくれたのが、アルコールでした。今までどれだけ自分や人間関係を、アルコールで誤魔化していたのか分かりました。

今はアルコール無しで出来る事、薬物無しで出来る約束、それらを大切にしています。時には困難な事と出会いますが、酒さえ飲まずに一日を終えれば少なくとも、昔と同じ場面に出くわす事もないと思っています。昔のような賑やかな日々とは違いますが、決してそれが全てではなかったのだ！と感じ、それと同時に恥ずかしくもあります。薬物を止めても嫌な事、会いたくない事は沢山ありますが、このクリーンが今だけのものにならない様、努力してゆきたいと思っています。

現在は地元近くの施設に移り、プログラムに励んでいます。重度の花粉症や、昔から放ったらかしにしていた腰痛など、問題は盛りだくさんですが、少なくとも、昔のような自己破滅的な手段の解決方法は、とらないようにしたいと思っています。

クリーン11年経つ今でも、お酒や薬物が隣り合わせだと感じる時があります。一生向き合っていかなければならないなんて気が遠くなる時もありますが、悪さをしていた時よりも残りの時間をクリーンで、もっとよい時間にしてゆきたいと思えます。



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。一人でも多くの御家族・関係機関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

日 時：毎月第二水曜日 午後1時00分から午後5時00分まで

会 場：千葉市ハーモニープラザ

対象者：1, 薬物依存症者の家族や知人

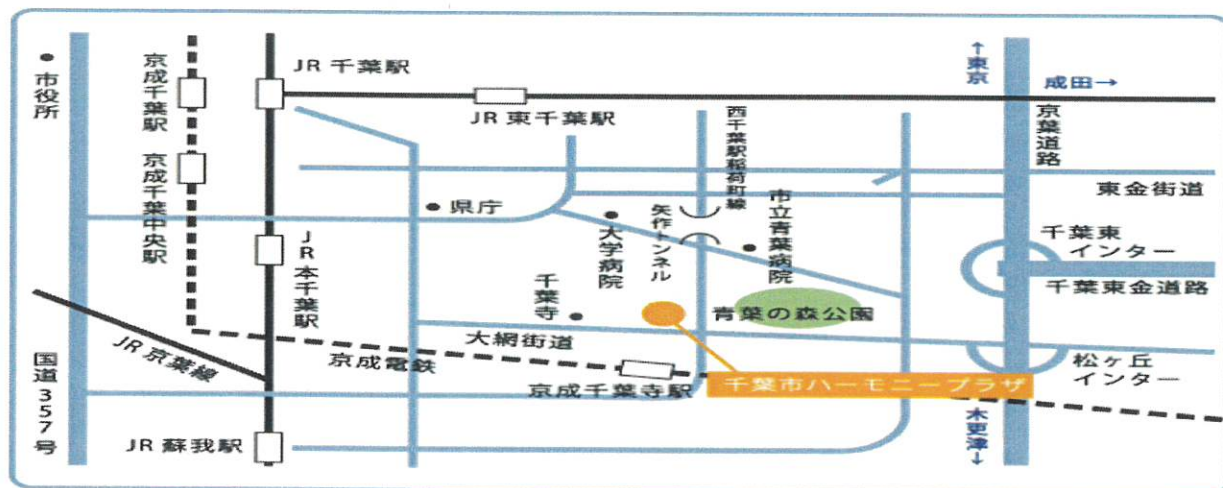
2, 薬物依存問題に関する機関職員

なお、薬物依存症者ご本人の参加はご遠慮頂きます。

月会費：家族（グループ）1,000 円を会場でお申し込みの際に頂きます。

内 容：1, 関係各機関ゲストからのメッセージ

2. 家族のミーティング



ハーモニープラザまでのアクセス

◎電車利用の場合

・京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分

◎バス利用の場合

・JR千葉駅東口2番バス停から千葉中央バス(県庁・星久喜台経由)「千葉リハビリセンター行」「菅田駅行」「鎌取駅行」「大宮団地行」等、(県庁・青葉病院経由)に乗車し、「ハーモニープラザ」下車(1時間に8～13本)
・JR蘇我駅東口2番バス停から「大学病院行」に乗車し、「ハーモニープラザ」下車(1時間に2～3本)

問い合わせ ・ NPO 法人 やっかれん (全国薬物依存症者家族会連合会)

Tel 03-5856-4824 Fax 03-5856-4827

・千葉ダルク : Tel 043-209-5564

なぜ、 わたしたちは ダルクにいるのか

2021 年 5 月 10 日(月)

なかの ZERO 大ホールにて
ダルク創立 35 周年記念フォーラムが
開催されます。

**※今回のフォーラムはオンラインでの参加をすることが
できます。詳細は千葉ダルクまで、お問い合わせ下さい。**

ダルクが創立し三十五年を経て、記念フォーラムが開催されます事を
心よりお祝い申し上げます。

私がダルクに入寮して、四年を過ぎました。薬物に依存し全てを失い、
行き場を無くした私を、ダルクの仲間達が支えてくれました。

今の自分が元気でいられるのは、ダルクのお陰と感謝しております。

過去と同じ失敗をしない為には、なぜ、わたしはダルクにいるのか…

この原点を忘れてはならない。と感じております。

今後も仲間達と励ましあい、日々自分自身と戦ってゆきたいと思います。



千葉ダルク活動報告

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

＜令和 3 年 1 月～令和 3 年 3 月の活動＞

若手職員向けの職員研修および交流会 参加
薬物依存回復施設職員研修 参加
アルコール依存回復施設職員研修 参加
ギャンブル依存回復施設職員研修 参加
大里総合管理文化フェスティバル、エイサー演舞
軒先市にて農作物の出店
医療法人梨香会 秋元病院オンラインメッセージ(偶数月第二金曜日)
コロナ感染対策研修 参加
障害者虐待防止研修 参加
地域移行支援(退院促進)セミナー 参加
千葉県障害者グループホーム大会
ゲームネット依存勉強会 参加
船橋北病院アルコール関連問題学会 参加
医療法人社団健仁会 船橋北病院 アルコール家族会 参加
独立行政法人国立病院機構 下総精神医療センター家族教室 講演
八街少年院 メッセージ(毎月第二・第四水曜日)
千葉保護観察所 身元引受人会に参加
千葉保護観察所 ステップアッププログラム
千葉菜の花家族会 ミーティング(毎月第二水曜日)
特定非営利活動法人 JFSA 洋服選別作業ボランティア(毎週金曜日)
千葉県精神保健福祉センター 相談業務(毎週第二・第四水曜日)
千葉県精神保健福祉センター CHANCE プログラム(毎週金曜日)
千葉県精神保健福祉センター 依存症家族教室 参加
千葉市こころの健康センター依存症治療・回復プログラム(毎月第一・第三水曜日)
千葉市こころの健康センター当事者ミーティング参加(毎月第三金曜日)
千葉市こころの健康センター家族向け学習会 参加



＜令和 3 年 4 月以降の活動予定＞

秋元病院メッセージ
心のふれあいフェスティバルエイサー
ポッポの市エイサー 他

＜その他の報告＞

令和 3 年 1 月～4 月卒業 1 名
令和 3 年 4 月グループホーム開設

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

令和3年1月～令和3年4月 支援して下さいました方々

- ・黒川奈菜子・千葉菜の花家族会・長生ひなた・渋谷茂・井桁勝己・湯浅拓己
道山調剤薬局・内藤武彦・カトリック茂原教会・海老根英人
ふれあいサロンワッフル・田畑健二・湯川幸信
- ・かみやま行政書士事務所・すずき会計事務所・渡邊美代子・藏田亜希子
小清水俊明・鈴木淳・梅宮健朗・太田猛・米田夫妻

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。

便宜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。

編集人 株式会社 Half Way 〒260-0841 千葉県千葉市中央区白旗 3-16-7
発行場所 特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷 102号
価格 100円

※お問い合わせ

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC
CHIBA



○株式会社 Half Way（千葉ダルク本部）

〒260-0841 千葉県千葉市中央区白旗 3-16-7

TEL 043-309-4300 FAX 043-209-5565

e-mail: info@chiba-darc.org

ホームページ: <http://chiba-darc.org/>

○九十九里ハウス

○一松ハウス

○白子ハウス