



ひなた猫@佐賀ダルク

佐賀ダルクを支援する会会員

国立病院機構肥前精神医療センター心理療法士

中島 薫

はじめまして。佐賀ダルクを支援する会会員の中島です。肥前精神医療センターの依存症治療病棟を担当しております。就職してから約8年間、依存症の方々とお会いし入院・外来のグループ治療を行ってきました。この8月からは佐賀ダルクの場所をお借りして「カウンセリングスペース ひなた猫」を開設し、カウンセリング業務を中心に活動しながら佐賀ダルク支援を行う予定にしております。



薬物依存症は奥が深く、薬物依存症から回復しようと努力する方々は（おそらく自分ではお気づきになっていないですが）とても魅力的です。私は肥前精神医療センターで薬物依存症の方々と接するうちに、すっかりその魅力にはまってしまいました。私の中にも何かしら依存症的な部分があって共鳴するのでしょうか。薬物依存症治療グループを週に1回担当しているのですが、そこでメンバーと過ごすのがとても心地よいのです。

しかし、その場では仲間と笑いあったり冗談を言ったりしているメンバーも、自助グループや病院にいる時以外は孤独だったり、家族との関係や仕事のことで思うようにいかないことが多くて苦労していたり、誰かのちょっとした一言に被害妄想が入ってとらわれてしまったりします。サングラスで、タトゥーを入れていて、ピアスで、かっこよくて、女性も露出多めの派手な感じだったりすることが多い彼らですが、本当に生きていくのは大変です。

治療グループでもアディクションフォーラム等の当事者のお話でも、よく「今は薬はとまっているけど明日はわからない」という言葉を耳にします。それは依存症という病気の性質をよく表しているように思います。欲求が入ってしまったら意志の力だけではどうにもなりません。使い始めてしまったら薬物のことが一番になってしまいます。ですから欲求が入らないように生活リズムを整えたり、疲れすぎないようにしたり、一人にならないようにしたりといろいろ工夫しないといけません。そうやって生活していても、いつ何が起こるかわからない。急にフラッシュバックが起きたり、衝動的に自殺を試みて亡くなってしまうこともあります。

1年先はもちろん、1週間先の約束も難しい方々だからこそ、治療グループの中では今のこの時をなるべく居心地良く、薬物なしで、できれば楽しく過ごす中で良い仲間を作っていたらいいなと思ってやってきました。そこでの経験を辛い時に思い出せれば、いざという時に仲間や病院へ助けを求めやすくなるからです。先日佐賀ダルク施設長のルーディさんが「楽しさのない所に回復はない」と教えて下さり、これでよかったのだな、と安心できました。これからは佐賀ダルクでの「ひなた猫」の活動としても、薬物依存症の方々と新しい場を作れるといいなと考えているところです。

最後に、佐賀ダルクを支援する会会員としての私の個人的な思いですが、皆さんも佐賀ダルクが「孤独」にならないように、できる時にできるだけいいので一緒にお力をお貸しください！よろしくお願いたします！（めざせ「佐賀ダルクを支援する会」会員100人突破！！←現在約15名・・・涙）



佐賀 DARC 代表 松尾 周

佐賀に来て、早くも2ヶ月が経とうとしています。
4月には九州 DARC から、5月には長崎 DARC から、メンバーが手伝いに来てくれ共に生活をしています。
佐賀少年刑務所への薬物離脱指導や肥前精神医療センターへのメッセージなど、定期的に行っている活動、弁護士の先生から繋がってきた拘置中の仲間の面会など少しずつ動きも増えてはきています。
第一号のニュースレターを発送以来、佐賀 DARC には佐賀 DRAC を支援する会の入会申し込みの FAX が届き始め、まだお会いしたことも無い多くの方々が、佐賀 DARC の活動に関心を持っていただけただけに感謝の気持ちがたえません。

新聞社やテレビ局からも、関心を持っていただき取材依頼も多く入りました。
DARC の事を多くの方に知ってもらうためには、特にまだ佐賀に DARC がある事を知らない、DARC の存在すら知らない方々、佐賀ではどこに相談をして良いのか判らなかつたとほとんどの相談者が言われるのですが、そのような方々に DARC を知ってもらうためには効果がある事なのですが、薬物の怖さだけや回復しないなどと、誤った伝わり方をしてしまうのではないかと、どうしても不安を抱いてしまいます。

運営面でも、まだまだ先が見えない中で、あれやこれややらなければと頭の中が忙しくなっている状態も続いていましたが、支援者の方々の暖かい支援や助言、色んな情報を持ってきていただけることにも救われ、佐賀ののんびりした風景を見ながら、ゆっくり、ゆっくり、ひとつずつ、ひとつずつと自分に言い聞かせています。

そんな中、佐賀 DARC にも初の入寮者がやってきました。

辿り着いたばかりは、まだまだ緊張感も高く不安感と不信感でいっぱいの様子でしたが、日々ミーティングや生活の中で心を開いてくれ落ち着きを取り戻していつているようです。

「ゆっくりでいいから」と仲間に伝えながら自分にも言い聞かせ、変わりたいと言う仲間の姿に多くの力をもらっています。

人数も少ない中で、回復に必要なものが十分に提供できているのかと、不安にもなりますが、とにかく仲間と共に生活し、ミーティングへ歩き、共に悩み、これからの佐賀 DARC も自分の回復に必要なものも、これからのどりつく仲間達が与えてくれるのだろうと思っています。

「佐賀ダルク」活動3年目

活動開始3年目になる薬物依存者のリハビリを支援する佐賀市の民間施設「佐賀ダルク(DARC)」が、4月から入寮型施設を開設するなど、活動を本格化している。DARCは「薬物」「依存」「回復」「センター」の英語の頭文字を合わせた名称で、依存者の立ち直りが目的。松尾周代表は「生きることに苦しんだ人が、希望を持って社会復帰する姿を見るのがうれい」と話す。薬物事件容疑者の再犯率は5期以上を高く、ダルクの活動は重要度は高い。その活動を通じた。



佐賀ダルクの活動が3年目を迎え、昨年11月に一般向けに開いたセミナーで依存症について話す松尾代表

薬物依存者支援を本格化
入寮施設を来月開設



「薬物を使っていた場所に通じかかると、また使いたくなってしまう」「生きるのが苦しくて何度も自殺を繰り返した」。佐賀市で週2回開かれているダルクのミーティング。薬物をやめたいと思う依存者が集まり、自分たちの体験を赤裸々に語り合っている。互に励ましあっている。ダルクのスタッフは「自分の苦しみを共感し、自分の経験が話す時でも、自分の苦しみがいることある。スタッフも薬物を認識し、仲間の話を通して自分の欠点に気がつくことが狙いだ。自分は依存者ではない」と話している。自分も依存者ではない、自分を責めないで、社会復帰を目指す。現在佐賀ダルクは週2回、入院患者のミーティングを

「薬物を使っていた場所に通じかかると、また使いたくなってしまう」「生きるのが苦しくて何度も自殺を繰り返した」。佐賀市で週2回開かれているダルクのミーティング。薬物をやめたいと思う依存者が集まり、自分たちの体験を赤裸々に語り合っている。互に励ましあっている。ダルクのスタッフは「自分の苦しみを共感し、自分の経験が話す時でも、自分の苦しみがいることある。スタッフも薬物を認識し、仲間の話を通して自分の欠点に気がつくことが狙いだ。自分は依存者ではない」と話している。自分も依存者ではない、自分を責めないで、社会復帰を目指す。現在佐賀ダルクは週2回、入院患者のミーティングを

4月に開設する入寮施設の定員は5人。同居する松尾代表は九州ダルク(福岡市)の入所施設で働いていた経験があり「薬物を使えないイライラをぶつけられることも多いが、過去の自分がそうだったから理解できる。やめようと思っただけの人の助けになればいい」と話した。

問い合わせは佐賀ダルク0952・28・0111。

依存症のまこちゃん

皆さんはじめまして。僕は5月10日の金曜日の朝から佐賀DARCにお世話になっています。

ご支援してくださっている何人かの方には、松尾代表からご紹介していただきましたのでご存知の方もおられていると思いますが、ご挨拶代わりに僕がこちらにお世話になる経緯をお話させてもらいたいと思います。

僕は三年前の平成22年3月に、北九州の小倉医療刑務所を出所してから覚せい剤の使用は3年間止まっていた。

僕にしたら、これまではなかったことです。

ほぼ1年位で再び薬物へと転び、我に帰った時には刑務所の中という生活でしたので、その3年間僕に愛情を注ぎ続けてくれた両親には頭の下がる思いが一杯です。

僕が3年間薬物を使わずにいられたのは、まさに両親の愛情のおかげなのです、その思いとは筆舌には尽くしがたい程ですが、それでも今年1月の終わり精神科受診の際の待合室で、偶然に再会した旧友との出会いを機に再び薬物の使用が始まりました。

その頃、僕はとても寂しくて誰かと深く関わりを持ちたいといつも思っていました。

このままでは駄目だと思っていたのに、それでもまた薬物に転び、我に帰った時には、密売人から買った覚せい剤を握りしめていました。

それからは、坂から転げ落ちるように、僕の周りの状況は変わっていき5月の初めダルクに相談に行った頃には身動きが取れない位どうしようもない状態になっていました。

本当の事を言ってしまう母にはその時の状況を打ち明けていたのですがさすがに母も受け止めきれなかったのでしょう、話は家族全員の知れるところとなり、僕はダルクへ行く事を決めました。

生き方を変えるという事は簡単な事ではありませんでした。

新しい一歩を踏み出そうとする時、昔の人生を少しでも保とうとする事は結局自分自身を傷つける事になるという事、その事を自分で気付くように導いてくれたのもダルクの仲間でした。

今は日々気付かせてくれる事の多さに驚くと共に、自分に関わるすべての事に感謝の気持ちで一杯です。一方で突然襲いかかってくる、ひどい自己嫌悪自己否定、死んでしまいたいって欲求。

そんな時はどうする事もできません。これが薬物の後遺症だというなら自分の招いた結果なので耐えるしかありません。

そんな時ただ黙って傍にいてくれようとする仲間の思いやりには本当に救われています。

毎日行われる「ミーティング」で、いつも最初に言われる言葉で僕が大好きな言葉があります『今、自分が抱えている重たい荷物はこちらに置いていってください』ってフレーズです、そして同じ依存症で苦しんでいる人達の為に祈りを込めて行われる黙想です。

ミーティングでは皆が独白といった感じで苦しうに胸のうちをあかします。僕はそれを自分の心と重ねてみるのです。

以前は人の話なんか聞いてなんになるって正直思っていました、けれど最近はミーティングで人の



御手洗の滝へ行ってきました。マイナスイオンが気持ち良いと言っていましたが、この後…彼は足を滑らせずぶぬれになった靴に気分は一気にマイナスへと。



Drug Addiction Rehabilitation Center

話を聞いて、自分を客観視できるようになり、それこそが今までの自分に欠けていた事だとわかりました。

自分の求めているもの、それに対する答えは日々違う事もよくありますが、そこで感じる矛盾も受け止める事が出来る様になりました。

僕は話下手で、ミーティングでも人前で話すと頭の中がグチャグチャになって、最後は真っ白になり声はのどにつっかえてしまいます。

良い事ばかり言おうとして、どこかで聞いたフレーズをそのまま並べてしまったりした事もありました、これから生きていく上で大切そうに思えるキーワードが頭に浮かんでもそれを繋げてみるって事をしなかったばかりに、そのキーワードは頭の中に散らばったままでした。

今、それを繋げてみる作業をやっていますがそうする事で、自分の言葉が変わり、自分の事がリアルに見えてきました。

ここは徹底的に自分と向き合う事を余儀なくされる場所です、弱い自分に克つ、戦いの場所なんだって思います、だから日々の気付きが糧となるのです。

僕もこれから自分がどう変わっていくのか楽しみです。

もう自分を責めるのはよそう、自分を許して、他人を許す、そんな時僕は祈ります。同じ薬物で苦しんでいる人達の為に、みんなの為に。

これから暑くなりますが皆さんお体だけは大切になさってください。



佐賀 DARC を支援してくださっている方々に、佐賀弁護士会の方々がいらっしゃいます。

弁護士の先生方ときくと、今までものすごく別の世界の人という感じをいただいていた。

佐賀に来始めたころから、弁護士会のフットサルチームや野球部へ声をかけていただけるようになり、弁護士の先生方に混じりフットサルで汗をながし(ふらふらになりながら…)

元犯罪者の自分が、こんなことやれるようになってんだと、嬉しく感じています。

今回は、野球部の助っ人として、試合にも参加させていただきました。

ユニフォームを着て、弁護士に化けてもらいますととんでもないリクエストをされ、やや緊張気味での参加です。

試合中は、外野を守りながら「ボールよ飛んでこないでください」と祈っていましたが、

気さくに話しかけてもらえたり得点が入るたびに盛り上がったりと先生方とも近く感じる時間でした、スポーツは良いものですね。

佐賀 DRAC にも仲間が増え、いつか DARC 対弁護士チームの試合が出来るようになる日がくればいいのですが。



RKB 毎日放送 今日感テレビの取材を受けました。

支援する会の、武藤先生、団野先生もインタビューを受けられています。

佐賀 DARC の施設も撮影されてますので、是非ご覧になってみてください。

放送は、6月18日14時15分くらいです。

佐賀 DARC の周りにはクレークがたくさん流れてい
ます、へらぶなや亀が泳ぎ、たまに道路を横
断する亀を渡りきるまで車が止まって待つて
いるようなのんびりした場所です。

写真はボートに乗って川遊びをしているの
ではありません。先日の日曜日、この辺りでは
毎年行われる川掃除に参加してきました。

川にせり出した草木の伐採とゴミの除去作
業ですが、胸まであるゴム長を着て最初ドブ
臭いと言いながらおぼつかない動きでやって
いましたが、一度転んでどっぴりと濡れてし
まうとだんだん楽しくなったと作業にも熱が入り、「年
寄りばかりの中、若い人がいて助かった」と感謝の言
葉にも必要とされる感じが嬉しく充実した時間を与え
られました。

薬物依存症によって社会的に居場所を失った、仲間
達が、地域の方たちと関わりを持ち、社会性を回復す
ることの出来る、このような機会が今後も増えて
いけばと思います。

作業後に、DARC
にはビールが1
ケース届きましたが、アルコールは
飲まないんですと
やんわりとご遠慮
させていただきました。



新しい仲間だけではなく、ペットも増えました。だい
ぶ昔、はやった事があったウーパールーパーが2匹。

ウーパールーパーとは？

一般にウーパールーパーと呼ばれるものは学名をアホ
ロートル(Axolotl)という。アホロートルとは土着語で
「水に遊ぶ」という意味である。

DARCのメンバーと同じく、見た目のラブリーさではう
らはらにかなりの肉食です。

以前みた映画で依存症者が異性と付き合いを始めるに
は、まず一年間は植物を育てなさい、それが出来たらペッ
ト、一年間育てることが出来て初めて異性と

ウーパールーパーにみんな練習させてもらうことになる
のでしょう。

