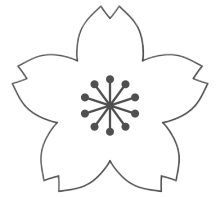


TSK

仙台ダルク News Letter
Drug Addiction Rehabilitation Center



2024年 3月号

編集 < 仙台市指定グループホーム・仙台ダルクチェルキオ作業所 > 仙台ダルク
〒980-0011 仙台市青葉区上杉 2-1-26 URL <http://sendai-darc.org/>
TEL 022-261-5341 FAX 022-261-5340 Mail s-darc@jasmine.ocn.ne.jp

～大規模修繕 その後～

2月の中旬は梅が咲いてしまうほどの暖かい陽気が続いたが、その後そして昨日くらいまでドカ雪が降り、いつもの仙台の冬な感じがしている。まあそうはいっても、温暖化といわれる気候の変化で「晴れるときは晴れて、寒いときは寒い」という常識が少しばかり変わってきたと実感する。

さて、昨年11月頃から始まった仙台上杉のダルク大規模工事は着々と進み、生活はもとに戻った。玄関の床、事務所の壁、仲間たちの過ごす部屋、カーペットが敷き詰められたミーティング場。3階のホールは3部屋に分けられ、中央に少し小さくなった研修室を備えた。2階が工事のときは仲間たち全員3階に移動してもらい、3週間ほど雑魚寝のような状態だったが、今はもとの2階に戻り、いつものように生活している。

後工事はたくさん出てきたのだが、一つ悩んだのがエアコンの設置だ。ここ数年の夏の焦げつくような暑さは回復の妨げになる。各部屋につけてはどうか検討した結果、今回はそれを取りやめ、真ん中の大部屋に取り付けることだけにした。各部屋で快適さが加わると、まったく部屋から出てこなくなることや、電気をつけても消すことを知らなかった数名の仲間の行動に、電気代が恐ろしいことになるなど、諸々の理由でそうした。

私が一日のほとんどを過ごす事務所も新たな装いとなった。今の時代、パソコンその他のコードが足元に絡みつくのを避けるため、床を5センチ空け、見栄えがスムーズになった。皆さん、一つだけご注意ください。5センチ上がった分、入口の足元が低いのでくれぐれも気を付けて入ってきてください（笑）。

これから、第二弾である屋上防水、みんなの生命を支える給水槽の取り換え工事と、全館の排水管工事が来週からスタートして、4月10日頃で終了予定だ。これで今回の大規模工事に一区切りがつく。

この大手術には仙台ダルク理事会をはじめ、各方面の方々にあたたかいご支援をいただいたことを心より感謝申し上げたい。そして、新たなカオスっぽくなったキレイなハウスで仲間たちが元気になっていくことを期待してやまない。最後に、これは私の性格なのか、床の汚れ、ゴミ、これが大変気になって仕方がない。完璧なルールを決めたくて仕方がない。しかし、そのルールで私が私の首を絞める可能性もあるし、ルールを守れなかった人たちだけがいるこの仙台ダルクにルールは作らないでおこう。

2024年3月9日 仙台ダルク 飯室 勉

～ダルクって何だろう？～ ダン

ダルクに来て6年と少しが経ちました。心配と不安とポストンバック1つを抱えて、たった1人でダルクの玄関を入った日のことは今でも覚えています。

正直に言えば、まさかこんなにいるとは思っていませんでした。高校卒業までを過ごした実家を除けば、こんなにまとまった期間を同じところで過ごしたことはありません。それほど不安定な生活を送っていました。

その不安定な生活の中で、生活も仕事も人間関係も行き詰っていた私は、何をやってもうまくいかないという感じを抱えて、これからどう生きればいいのか分からなくなっていたように思います。

ただ1つ取り組むべきことがあるとすれば、それは薬物の問題に向き合うことでした。けれども、これまでの失敗や挫折感を抱えて、自信を失った状態では薬物の問題に向き合うというモチベーションはもてません。自分自身への受け入れられなさは、余計に薬物を使わせる方向に向かいます。それすらも続けられなくなってはじめて、ダルクに行く決心をしました。

ダルクは、私の価値観と真逆の世界でした。入ってすぐにダルクのイベントのために動き回っていたら、やりすぎだといわれました。1年間は腹を出して寝ているのがいいといわれ、がんばるな！が合言葉だということです。全く意味が分かりませんでした。少しずつ経験していくうちに、その意味が分かってきました。やりすぎてしまったり、無理して頑張ったりすることは、長い目で見たときに続かないことを仲間は知っていたのです。

しかしながら社会の価値判断は、そうはなっていません。厳しく能力主義と成果主義によって人を査定し、優劣が付けられます。そのような価値の中で生きてきた私にとっては、必死に力を示さなければ仲間に受け入れてもらえないのではないかと、焦っていたのかもしれませんが、ダルクでは、そんな必要はなかったのです。

何か特別なことをしなくてもいられることは、ありのままでもいいと受け入れてもらえるという経験だったように思います。これでもいいんだという感覚は、自罰的な気持ちを緩め、現状を認めていくことにつながります。ここからクリーンがはじまったと思います。

社会の中で、ダルクの位置は少しずつ変化しています。社会からまったく相手にされていなかった時代とは違って、行政や医療、福祉関係の機関や団体とつながっていて、そのようなところでは過去にいろいろあったアディクトでも、それなりの扱いをしてもらっています。あんな過去がどこかで人の役に立つこともある。そう考えるとダルクというのは不思議なところですよ。

しかし、元はと言えば社会に居場所がなかったアディクトたちが集まるところからはじまったのがダルクです。この原点に立ち返れば、ダルクはどんな人にとっても居場所であってほしいと願っています。少しずつ社会の中にダルクが位置づけられてきましたが、ダルクのはじまりのときと変わらず、社会にアディクトの居場所が少ないことは変わっていません。

だからこそ、社会の価値判断に一線を画したダルクのような存在が必要なのだと思います。特別な意味や、データに裏付けられた専門的なプログラムも必要かもしれませんが、それ以上に、仲間の中で安心や安全という感覚を養うことの方がよほど重要だと感じます。薬物依存は孤独の病ともいわれています。人とのつながりがたさや、疎外感、孤独感を癒していくことが必要なのです。

能力や成果、コスパや効率のような社会一般の価値判断を薬物依存の回復にまで当てはめてしまえば、回復を、そのような能力のある人にもみ可能な特権的なものとして扱うことになりかねません。

最近、資格の勉強をはじめました。私も、ほとんど無力な状態から、少しでも目標が持てたのは、仲間とダルクのゆるやかさが私自身をありのままに肯定してくれたからかもしれません。

勉強の中で知った言葉にレジリエンスがあります。人には、困難な状況に陥っていても、本体的には自力で回復していく能力があるという考え方です。ダルクの実践は、そのようないつか回復できるということを信じて場所を提供し続けることだと思います。成果主義的に数値で測れるような回復は、全体のほんの一部にすぎません。

だからこそ、私にとってのダルクは、忙しい社会にあって、ゆるやかでゆったりとした空間であって欲しいと思います。そのようなゆるやかさが、社会からこぼれおちてきた人を受け止めるクッションになると信じています。

～今年の抱負～仙台ダルクに思うこと～ ヒトシ

薬物依存症のヒトシです。今回仙台ダルクにつながって、4年と半年が過ぎました。仙台ダルクの職員になり、そろそろ3年が経ちます。仙台ダルクでは、少なからずカトリック教会から支援を受けています。またダルクのプログラムとして、オタワ愛徳修道女会やカトリック鶴ヶ谷墓地の清掃を、一年を通して請け負わせていただいています。そのような中、神父様をはじめ、シスターや信徒の方々と接する機会が度々あり、その清々しさに私の依存症でガタガタになっていた心が少しずつ癒されてきたように感じます。そのような方々の生き方を少しでも見習いたいと思い、カトリックの洗礼を受けたいと思いました。

私の過去は酷いものでした。長らく、私は善人で真面目で、何ら問題が無いと思っていました。実際当たっているところも一部あるかも知れませんが、少なくともそのままでいいと思っていました。ところが、覚醒剤を使う羽目になり、刑務所に收容されることになりました。このことから、いかに自分に対して甘く誤った認識を持っていたかが浮き彫りになりました。父からは、「お前の性格は、ねじ曲がっている」と手紙で指摘されました。仕事、アルコール、セックス、薬物しか当時の私には興味がありませんでした。他のことに興味を持つ余裕もありませんでした。それでいて、本人は至ってまともと思っていたのです。結局破滅をして仙台ダルクに辿り着いたのです。そのような生き方をしていた私が、洗礼を受けて清々しく生きられるわけがありません。

仙台ダルクにつながってようやく覚醒剤が止まりました。かといって、依存症が治ったわけではありません。何年も使っていないなくても、使いたい欲求は消えません。今でも、どうしても使うしかないと思わされることがあります。それだけ覚醒剤の酔いは、心地よいものでした。そのようなとき、薬を使わずに過ごしている先ゆく仲間の姿を見ると、ああ覚醒剤を使わなくても生きていけるのだと感じて安心します。薬を使う必要性がその分薄くなるのです。ダルクの外にもやめ続けている人はいると思いますが、ダルクではいつでもそばにいます。

刑務所に4度入っても止まらなかった覚醒剤が、ダルクに入って止まったことは自分にとっては奇跡に近いことです。もっと感謝の思いを持って良いはずですが、ダルクでは薬が止まって当然だと思っています。しかしながら、奇跡が起きたのは、紛れもなく仙台ダルクにいたからです。今では、仙台ダルクにいる限り、清々しい生き方を少しは出来るかも知れないと思うようになりました。今年の抱負は、今日一日を大切に洗礼式を迎え、ダルクで受けた恩恵をしっかりと守っていくことでしょうか。

～今年の抱負。～ ケンイチ

こんにちは。依存症のケンイチです。ニュースレターに文章を載せるのは6か月以上ぶりになるかと思いますが、おかげさまで、2/29でクリーン3年となりました。私は、ダルクやNAに最初に繋がったのは13年前ですが、クリーン3年を更新するのは初めての経験となります。3年のクリーンどころか、今から10年前に1度ダルクを退寮してからは、1年、いや3か月のクリーンですらほとんど作れず何年もの間、アディクションが進行していました。このまま、クリーンタイムの自己新記録を更新していくのは楽しみでもある反面、「3年分の回復とはこんなものなのかな。。。」となかなか自分の成長を実感できない気持ちもあります。

さて、タイトルにしました今年の抱負ですが、年が明けてから既に2か月が経過していますが今年貯金をしたいと思っております。年末までの目標金額はずばり2万円です。私は昔からお金の管理が苦手で、あればあるだけ使ってしまう性格です。ダルクで生活している限り、今まではそれでもやっていけましたが、大人として、生活訓練の一環として、ほんの僅かでも貯金ができるようにならないと、と思いこの目標を掲げました。

現状は生活費をダルクから2週間毎に渡されていますが、殆ど貯金はできず携帯代やAmazonでの買い物代の支払いに毎月追われていて貯金が出来ていません。目標額1万円なら、最後の1、2か月で必死に貯めたら実現できる金額ですが、2万円となると、もっと早い段階で計画的に貯めていかなければ達成できません。それ以上の3万円となると今まで貯金0円だった私としてはハードルが高すぎます(笑)。ですので、目標金額を2万円としました。

もう一つ目標といたしまして、他県のNAメンバーと知り合いになり交流をしたいと思っております。先ほど申し上げました通り、私はダルクやNAに繋がって13年が経ちましたが、長年プログラムから離れて過ごしていたこともあり、同じダルクに入寮してくる仲間を除くと、面識のある仲間が割と少ないと思っていたので、ぜひ今年は、他県の仲間と出会いフェロシップを取ればと思っています。その為にも、ダルクやNAのイベントにはできる限り積極的に参加をして、自分から仲間に声をかけていければと思っています。私は、元々人見知りするタイプではないので、機会さえあれば割と実現可能な目標かなと思っています。

そしてもちろん、仙台ダルクの仲間達は毎日私がクリーンを保つ上でなくてはならない存在なので、どんなに煩わしい事があっても関わるのが億劫に感じてしまっても、仲間がいて自分の薬が止まっている事実を思い出して、感謝の気持ちを思い出そうと思っています。私は元々、極めて高慢な性格だと自覚していますが、少しでも謙虚な気持ちになれるようにハイヤーパワーに祈ってみようと思っています。

今年は、30代最後の1年となります。なんとか1日1日を大切に生きて、仲間の中にいながらクリーンな状態で40歳の誕生日を迎えられればと思っています。ありがとうございました。

Drug Addiction Rehabilitation Center

DANRC

今後の予定 2024年4月まで

- 3月15日16日(金土)・・・仙台ダルク 春の温泉プログラム
- 3月21日(木)・・・アパリ古藤氏によるハームリダクション研修会
- 3月22日(金)・・・ロングタイマーによるダルクメッセージ
- 3月22日(金)・・・仙台保護観察所ネットワーク協議会
- 4月5日(金)・・・東北会病院DOT、NAメッセージ
- 4月7日(日)・・・宮城更生保護施設東華会 定例ダルクミーティング
- 4月10日(水)・・・宮城刑務所プログラム
- 4月12日(金)・・・東北会病院DOTプログラム
- 4月16日(火)・・・塩釜保健所アルコール薬物関連専門相談
- 4月17日(水)・・・宮城刑務所プログラム
- 4月19日(金)・・・東北会病院DOTプログラム
- 4月24日(水)・・・宮城刑務所プログラム
- 4月26日(金)・・・東北会病院DOTプログラム
- 4月27日(土)・・・びわこ家族会 講師派遣

仙台ダルク27年記念フォーラム

8月31日 やっぱり開催!!

仙台市福祉プラザ ふれあいホールにて。

プログラムの内容は今後ご報告してまいります。よろしくお願ひ致します。

“2023年クリスマス会御礼”

仙台ダルククリスマス会は、

「NHK 歳末たすけあい事業費」
「宮城県共同募金会」

より助成を受けて行いました。
厚く御礼申し上げます。

特定非営利活動法人
仙台ダルクグループ

せんだい家族会のご案内

同じ問題を抱える家族の方へ、あなた自身の回復と成長のために
家族会ミーティングに参加してみませんか。

2024年4月7日【日】 10:00～15:00 仙台市民活動サポートセンター 仙台市青葉区一番町4-1-3 会費：2000円 群馬ダルク施設長 福島 ショーン 氏 障害福祉事業所トウデイ施設長 平山 昌一 氏	2024年4月22日【火】 18:00～19:30 仙台ダルク 仙台市青葉区上杉2-1-26 会費：200円
2024年5月5日【日】 10:00～15:00 仙台市民活動サポートセンター 仙台市青葉区一番町4-1-3 会費：2000円 茨城ダルク代表 岩井 喜代仁 氏	2024年5月20日【火】 18:00～19:30 仙台ダルク 仙台市青葉区上杉2-1-26 会費：200円



**献金・献品を賜りました皆様方へ心より感謝申し上げます。
恐れ入りますが敬称を省略いたします。(2023年12月分)**
※ニューズレター発送簡略化の為、郵便振替用紙は全員に同封いたします。
尚、匿名希望の方は振込用紙にお書き添えください。



**吉原美菜子 香山雪彦 西山春美 連記成史 川村仁 野田栄子
加藤純二 水井清次
オタワ愛徳修道女会 カトリック花巻教会 カトリック角田教会
日本ヨーガ療法士協会宮城 くすりのおおくま 仙台家族会
その他たくさんの匿名の皆様方**

編集後記

自助グループと関わってずっと悩んでいることがある。広報だ。12ステップグループの用語では「メッセージ」だろうか。仲間を募ることがそもそも怖い。あけすけに言ってしまうと、面倒くさいのが入ってくると困るのだ。これは自らの度量の狭さと12ステップで言うところの「手を話してハイヤーパワーに任せる」ことが難しいことで納得している。

ウブだった私は長らく自分の度量の狭さを責めた。しかし、よく検討してみたら自分の度量を広げたり狭めたり簡単にできるものではない。狭いのなら、狭いものなりにやるしかない。本来の意味で用いられる「あきらめる」ことが出来たと思いたい。

もう一つは「手を離してハイヤーパワーに任せる」こと。それが困難ということは、自らのコントロール欲求が強いことを示す。参加者が少ないと不安になり、「なにかまずいことをしたか」と逡巡して承認欲求が脅かされるような錯覚を覚える。多ければ気疲れしてしまう。私は「奉仕を任されたしもべ」に過ぎないのに。過度な責任感に毒。

孤立して他に行き場所がなくして自助グループにしがみついた過去を持つ私は、ミーティングが空気のように生活の一部となっている。しかし、一般的にはやっぱり特殊な世界だと思う。どう広報したらよいか答えは見えない。ホスピタリティに気を取られ摩耗した苦い経験は数知らず。承認欲求と絡む問題らしく、扱いに困り棚上げしてきた。

今はオンラインミーティングで世界中からつながることができる。NAさんを参考にしつつ、広報のことを考えればオンラインも検討したい。だけど腰が重い。面倒が増えるだけになってしまう。最近では日々の棚卸し、思考の整理のために参加しているので、気張らずにそれに見合ったくらいで細く長く。その手段の一つとなるなら有りかもしれない。他人から支持されるために続けてるんじゃ本末転倒だと戒めながら。



キレイになりました

編集者 仙台ダルク

〒980-0011 仙台市青葉区上杉 2-1-26

TEL 022-261-5341 FAX 022-261-5340

URL <http://sendai-darc.org/>

Mail s-darc@jasmine.ocn.ne.jp

発行所 東北障害者団体定期刊行物協会

〒980-0874 仙台市青葉区角五郎 1-12-6

頒価 100円