



フェローシップ・ニュース No.70



アディクション関連講座No.31 3/16 (月)

ダルクの責任者による座談会 「私とダルクとの出会い」

参加者：宿輪龍英氏（とちぎダルク）、篠原義裕氏（日本ダルク）
竹内剛氏（長野ダルク）、司会：志立玲子（アパリ）
今回は宿輪氏、竹内氏のお話を一部抜粋してご紹介します。

宿輪氏（アール）

ダルクを知ったきっかけは2000年なので15年前です。私はもともと出身地が九州、佐賀県。20歳の頃から覚せい剤を始め、ひきこもって、トイレでも部屋でもする状態でした。とにかく九州ですけど夏でも真っ黒なビニール袋を張って生活をしていました。そういう生活をするまでに1年位しかかからなかったのです。私は、20代前半ではあちゃんと生活をしていましたが、ばあちゃんを見るにみかねて警察に通報しました。これを皮切りに刑務所に行く癖がついてしまったんです。出たらまたすぐ入るという繰り返し。初犯は九州の刑務所に行きました。自分の中では止めたい気持ちが4割、止めたくないのが6割でした。それで刑務所行くのは嫌だなと思っていました。出所したとき、クスリが手に入るルートが一つしかなくて、その人がいなくなっていました。正直残念という気持ちと、やっとこれで止められるとも思いました。しかし、地元なので街でばったり会ってしまいました。出所して2週間位経った時です。彼は「俺、今アパート借りて済んでんだよ」と言うので、「遊びに来ないか？」と誘われて、「俺、絶対覚せい剤やらないからね」（笑）と言って、遊びに行っただけです。でも彼はまだやっていました。仮釈放中だし、そこでやったらまた捕まるし、刑も重なるし。「そうか。じゃあ、あぶりぐらいにしておけ」と言われて「わかった！」とまた始まってしまったんです。



左より竹内氏、篠原氏、宿輪氏

その当時は依存症とか止められないとか全くわからなかったもので、ちょっと位いいだろうと手を出したのです。最初覚せい剤を覚えた時もそんな感じです。

「やらない？」と誘われ、一回は断ったんです。覚せい剤自体がどのようなものか？ 麻薬と覚せい剤の違いもよく知らなかったです。何回か断りました。注射は仰々しかったが、あぶりは気軽にできたんです。一回出所して、また誘われ、あぶり位にしておこう…と手を出した。でもあぶりでは済まなくて、しばらくしたら注射に移行した。社会に1年ほどしかいなかったですね。

出所して仮釈放をもらったんですが、また使ってしまった…。それですぐ逮捕された。刑務所5回行ってます。1回行くと、次のハードルは下がるというか、2回目からは簡単に行くようになりました。

刑務所に入るたび社会での人間関係が悪くなり、待ってくれる人もいなくなり、帰住地もなくなるわけです。そうなるとうとうでもよくなってしまった。ある時、刑務所の中で仲良くなった70位のおじいちゃんがいたんですが、初対面の際に自己紹介をしてたら、その方に「お仕事なんですか？」と聞くと、「懲役だよ！」と言われた。「えっ？」と思いました。その人は刑務所が仕事みたいなんですね。



NP0法人とちぎダルク 代表
宿輪龍英（しゅくわ・たつひで）氏

特定非営利活動法人
アジア太平洋地域
アディクション研究所

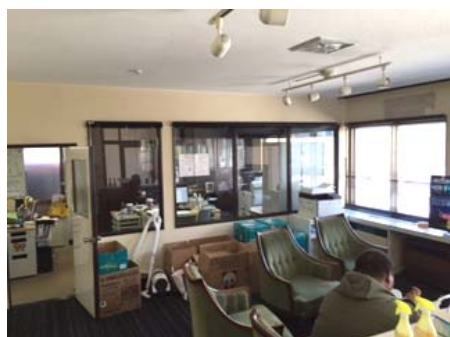
発行日
2015年5月1日

APARIとは、アジア太平洋地域アディクション研究所 (Asia-Pacific Addiction Research Institute) の略称です。

全国のDARCやMAC等の社会復帰施設、福祉・教育・医療・司法機関と連携しながら、依存症から回復しようとする方々を支援しているシンクタンクです。

目次：

ダルク責任者による座談会「私とダルクとの出会い」	1
アウェイニングハウスからのメッセージ…サトシ	6
司法サポートのご案内 家族教室スケジュール	8

とちダルク
ケアセンターとちダルク
ケアセンター内左が宿輪氏、
右が田代まさし氏

そのような人に生まれて初めて会ってショックだった。そして自分はこの人のようになるんじゃないかな?と思った。だからといって、薬物を止めるわけではなく、また刑務所に行って、結局5回行ったわけですね。

最初に行ったのは1988年です、最後に出たのが1999年8月です。なぜ覚えているかというと、7月にノストラダムスの大予言で地球が終わると思っていて、刑務所で終わるのは嫌だなあと思いながら、何事もなく、翌月の8月で満期を迎えました。もちろん迎えに来る人は誰もいない。確かにうまく言い寄って来る人はいました。結構自分は、ありもしないこと、人の言うことを信じる癖があった。最後の刑務所で知り合った人が、「俺、先に出るから」と言って、刑務所に広い運動場があるんですけど、「ここにヘリコプターで迎えに来るから」と言った。有り得ないんですけど、ちょっと信じてしまったんですよ。またフェラーリ買ってくれるとか!黄色のフェラーリでいいか?と言われた。他の人には「そんなバカな話はないですよ」と言っていました、内心「本当かな?」と思ってたんです。結局、ヘリコプターも来ず、フェラーリも買ってもらえなかった。(笑)

最初の1、2回目は仮釈放をもらったけど、3回目から満期でした。身元引受人もいないし、満期釈放です。満期とは、期間が来たら絶対出されるんですよ。正直「もう少し置いてくれ」と言ったことがあったんですよ。「あと2週間位考える時間をください、ゆっくりさせてください」と。そしたら「ふざけんな!」と怒られました。期間が来たら必ず出て行くんです。不安ですよ。人間関係も差し入れもなく、何千円か持って出所する。飯食ったらなくなる位の所持金です。茫然とする。

5回目に出所したのが1999年なんですけど、それからダルクに入る2000年までいろいろなところを頼ったり、仕事も逃げ出したりを続けていました。結局ある人を頼って東京に来た。そこでも続かず新聞の配達をやるようになって半月も経たずにまたクスリをやり始めて、バレてクビになったんです。その時どうしたらいいか?と思い、これは精神病院に入院するしかないと思ったんです。病院に行って、あることないこと、見えないものが見える、聞こえない音が聞こえる、先生の顔がソウさんに見えますとか言って入院させてもらいました。1999年でした。翌年まで入院して、何回か病院からパートに出たり、仕事を探したりしたんです。とにかく私は仕事が長続きしないという薬物とは別の問題がありました。精神病院でゴロゴロしていた人は仕事も続かないんですよ。1日くらいで根をあげる。仕事も出来ないんだなあと考えた。

ちょうど37歳の時でした。30代半ばを過ぎるとガタッと求職は減ります。就職情報誌で35歳位までと書いてある。雇ってくれるところもなかった。そんなとき精神病院のワーカーさんが、「ここにいてもどうしようもないから他の病院に行きますか?」と言われて、4つくらい病院を紹介してくれて、その一番下に「東京ダルク」と書かれた電話番号があった。その横には「病院ではありません」と書かれていました。それが一番気になった。全部上からかけたのですが、最後にダルクにかけました。「どうしました?」というと、正直に「覚せい剤をやって精神病院に入って、どうにもならなくなって、電話番号を病院の人に教えてもらったんです。」と話し、聞いてくれた方が、「そうですか。私も10年間、覚せい剤が止められなくて、ダルクに来て止めているんですよ」と話してくれた。

それが衝撃的だったんですよ。見ず知らずの人なのに、そんなこと言っているの?と思ったし、うさんくさいとも思ったんです。でも生まれて初めてそのような人と出会った。薬物やってどうにもならなくなって、止めてますよ、という人と初めて話したんです。

ずっと気になって、病院のワーカーさんに連れて行ってもらいました。それが2000年4月頃。そのとき初めていろいろ見せてもらって正直愕然としたんです。あまりの汚さに。今はそこそこ綺麗なんですが、当時はすごかった。「ここに人住んでんの?」という感じ。しかも施設長がそっけないんですよ。愛想が全然なくて。「ここ大丈夫かな?」と思いながら見学させてもらった記憶があります。最初にダルクに入所した理由は、クスリを止めたいとか回復したいではなく、ただ行き場所がなかったこと。止め続けるという感じに変わっていったのは随分あとになってからですね。

その後何回かクスリを再使用して、日本ダルクに入って、そこから今度、ゴウ(竹内氏)さんのいる長野ダルクに連れて行ってもらって、そこにも2年もいらなかったですね。自分のわがままというか、結果飛び出して。日本ダルクの方に来てという経緯があります。

現在、クスリを止めて今年で14年目なんですけど、10年前から北海道に住んでいます。北海道ダルクは札幌にあるんですけど、7、8年前から働き始めて、4年前から帯広で独立して、そこでNPO法人化して現在運営しつつ働いています。

現在は日中のデイケアとグループホームを運営しています。とにかくわからないことばかりです。なんとか法人化して、2年くらいは本当にこのままでいいのか?というのもありました。

地域の人との異業種交流会というものがあって、今までそのようなところに出たことがなかったんです。行くのも怖かった。しかし、この2、3年でたまに出るようになって、最近いろいろな業種の方と繋がりを持つことができました。

今までは反抗しかしていなかったですが、“なにになに長”とつく人には反抗したくなる。何か、力に反抗したくなり、結局やられてしまう。そのような生き方だったんです。周りは全て敵だと思っていた。でも意外に敵ではない人もいるんだな…と、ここ最近思うようになりました。

その関わった中で、この関係が続けられないなあと思う人は続けないし、そうでない人は関係が続けたりして、いろいろなことをさせてもらっています。すごく地域の中で密接に繋がれているんです。よそからの人はなかなか受け入れてくれない+勝の特性があります。でも一回受け入れると、強固なものになる。ダルクの物件を嘘を言って借りると、問題になるので、正直に薬物依存症の人たちが共同生活するんです…と言うとだいたい人は引く。でも協力したいという人も現れてくる。少しだけ世の中との繋がりができるようになってきたと思います。

困ったこともあります。人間関係にも恵まれていて、理事が10人いますが、弁護士さんもいればお医者さん、病院関係の人、地域の人が出て、いろいろなケースを相談できる。

私自身本当に恵まれているなあと思います。理事を集めることが大変だったんですけど。今はすごく助けられているなあと思います。

竹内氏（ゴウ）

長野ダルクの竹内と申します。私は53歳なのですが、ダルクが出来たところから知っています。

足立区で生まれ、同じ足立区の学校に行って、一人っ子で。赤線、女郎屋が並ぶ5軒長屋の一番端の、どら息子。過保護に育てられていました。貧乏で貧乏で。でも父親はキザクラの二級を、お袋は湯飲み茶わんで飲んでますからどの位飲んでいるかわかりません。そんな2人は浅草のスカラ座で出会ったそうです。そんな2人が私を育ててくれて。竹内剛（つよし）という名前をつけてもらって、一生懸命強いふりをして生きていく。

本当に弱いくせに強いふりをして生きてきた。あとあとダルクに繋がってわかる。でもなかなかわからない、強さをどこかで求めている。両親は食べるもの、着るもの、家は傾いていて。ベニヤの家を覗けば、竹と泥でできている。そんな壁の長屋でした。その長屋に私の実家はあります。今は誰も住んでいません。一人っ子なので寂しがり屋なんですね。まあ、子供のときに体験した孤立感のようなものが深く残ってしまっていて、親を恨んでいました。親を恨み続ける中で、大きな理由となるのは、両親とも共稼ぎで、雨も降っていないのに私は黒い長靴をはいて、ヒヨコのパッチワークのついたエプロンを毎日して、近くの大川町公園で毎日日が暮れるまで遊ぶ。両手ともに鼻でがびがび。蓄膿症ですから。そんな4、5歳の男の子でした。一人で旅館の中で寂しい思いをしながら幼少期を過ごしていました。強いふりをするためには嘘をつかなくてはならない。僕は泣いていない、寂しくないというのが一番の嘘。父親は胸を患って1年間、鹿島の療養所で過ごしたんですが、看護婦さんと初体験があった、との日記を死んでから読みました。オヤジは近くに乞食芝居と呼ばれた歌舞伎座という、本当に梅沢富美男が初めて舞台を踏んだという寿劇場というところがありまして、その歌舞伎寿司というところのオヤジがその日記を持っていたのですが、そのオヤジに「役者になれ、役者になれ！」と言われる位親父はいい男だったんですね。

そんな親父と栃木県の葛生町の出身で石灰で有名なところ、真っ白い街。その吉沢石灰の親戚の長女として生まれた母。そんな二人。何しろ、強く生きてほしいという願いで子供ながら弱音を吐けなかった。毎日酔っぱらっている両親に素直に思っていることを伝えることのできない子供として育て続けてしまった。今、食卓でなんでも言える家族は羨ましいなと思える。土曜の夜になると上野や浅草に飲みに行ってしまう両親。家には誰もいない。大泣きして、なきじゃくる前に我慢をする。長屋中に探しに行くんですが、泣く子も黙る仏の金ちゃんと言うおじさんが、「泣くな男は」と言うんです。5歳位です。黙って男は家で待ってると。布団の中に入って思いきり泣いた時、近所のおばさんは、ふっとんで来てくれた。おばさんはいつもエプロンをしていて、汚れていないところを見つけて涙を拭いて。おばさんちに連れて行ってもらって、一周りも上のお姉ちゃんの布団に入れてもらえると泣き止むんですね。



とかちダルク 3周年
フォーラムにて



長野ダルク 代表
竹内剛（たけうち・つよし）氏



長野ダルク



長野ダルクセミナーにて

そうすると2時ごろお袋が帰って来る。やっと落ち着いて涙を止めて、両親の安心した長屋の端っこの布団に眠る。良い子良い子、なんて抱っこしてもらったことが居心地がよくて。これが大きな孤立感の始まりでした。親に寂しいと言えない。幼稚園に行っても、保育園に行っても目立ちたがり屋で。強がりばかり言って、暴力と嘘が必要で。すぐ暴力をふるう子で。すぐ嫌われて。寂しい幼少期。

小学校5年生位の時、不良のお兄さんたちの輪の中が居心地が良くて。自由そうで、楽しそうで、公園の端っこに溜まり、その輪に早く入りたくて。野球のチームの先輩たちがその輪の中にいて、私を呼んでくれる。その輪の中であって、孤立、孤独感からやっと解放されたと感じたんですね。

土曜日になると家に20人位集まって、バクチを打つんですね。毎週来るんです。ダッフルコートがあるんですが、勝ってくると、父親がどんどんお金をバサバサ入れるんですね。夜の1時になると、お金を出せというんですね。親父はお金をいくら入れたかわからない。1万円とか2万円とか。そのうちそのお金をごまかすことを覚える。だんだんそのお金への執着、モノへの価値観がズレていった。親父が集めている千円金貨、百円金貨、穴のない5円玉、いろいろなものをだんだん年頃になり、質屋に持って行くようになる。16、17歳なのにお金を貸してくれる。価値観のズレのようなものから、少しずつ自分が変わっていくような感じがします。

ミーティングでこれもなかなか言えませんでしたね。親の過保護からの自分のズレというか。親の悪口は言いたくない、聞きたくない、これは日本人の文化というか。親の悪口を言うてはいけない、そんな教えのようなものを、お袋の爺さんのほうから聞いていたこともあった。でも親父の過保護が強く帯びている。口うるさいお袋と、過保護な親父。親父がどうして過保護だったのかというと、親父は竹内という家にもらわれてきているんですね。死ぬ時には生みの父、母、育ての父、母がいまませんでした。竹内のおじいちゃん、おばあちゃん。そんな複雑な家庭で、寂しい思いをしてきた親父というのは私にすべてを託していたんです。

今ダルクやこういうところで家族、両親の話をしてはいますが、30そこそこで、土曜日の晩ぐらい、寝静まった後に近所の人に「お姉さん、ちょっと頼むね」ということで飲みに行くくらいはいいのかな？と思えるんですけど。それを言えなかった私が恥じらしかった。それを初めて言えたのは、ミーティングをしている最中に言われて気付いたんですね。それをAAでもNAでもなく、AKKという、アクションを考える会・群馬というところ。そこではじめて正直になる。

ダルクに繋がるきっかけは、東京の足立病院の入退院です。困り果てていろいろな病院に行ったのですが。酔っぱらっていることで何軒も断られた。たどり着いたのが足立病院。そこで出会ったのがトム（坪倉さん）さん。そこで一緒に入院していて、私はいい子を演じているんですね。でもトムさんはありのままなんですね。東京ダルクに行ってくると言っては、覚せい剤をやって戻ってくる。「ひでえジジイだなあ！」と思ったけど、僕は車椅子だったんですね。トムさんと出会って、2回、3回と入院している時はトムさんはいるんですが、3回目のとき、トムさんはいなかった。沖縄ダルクに行ったんです。「あっ、ダルクに行ったんだ！」と。それで4回目の入院の時には、トムさんと出会うきっかけがちょうどあった。日本ダルクのある浅草で会った。そこで会ったトムさんは別人だったんですよ。その隣に近藤さんがいたんです。近藤さんに、トムさんは「スーパースターの竹内さんです」と紹介した。「演じる上ではすごい芸人で。いい子を演じさせたら日本一だ！」と言う。そんな感じですね。「この人、すげえ変わったな。シャキッとして！」と。それが第一印象ですね。

ある時、近藤さんと、それを裁いた元裁判官の奥田弁護士、あの2人を使えば、絶対執行猶予が取れるからお願いしてみよう！と。近藤さんに電話したんですね。「どうした？」と言う。家も車もなくなった。でも以前に近藤さんと会った時は、家もあった。近藤さんに言われたのは、「女房に逃げられ、電気水道も止められ、乗ってきたベンツも全てなくなったらおいで！」と言われた。「このジジイ、俺を裸にするのか？」と。今はそれを理解できるんですが、全てをなくさなければ、俺は変わらないということなんですね。「また一緒にやろう！」と言うんです。「今日クスリを止めに来たんだろ！」と。浅草にあった日本ダルクの4、5階に私の先輩の先輩、ネタ元が売買するために住んでいたんです。よく言われていたみたいです。「お前たち、そんな悪いクスリばかりやるからおかしくなってしまう！」と。そこに取りに来て、「ちょっとダルクに寄っただけなんですよ。」車に近藤さんが乗って「お前、すごい車に乗ってるな！」と。覚せい剤1gを手を持っていた。「そのポケットにあるもの全部なくなったら来いよ！」と言われたんですね。ううん…と思った。なんで分かったんだらう？と。それで帰ったんですね。それで2人に何とかしてもらおうと、「それなら来い！」と。1～2カ月前に藤岡にダルクを作ったから行ってみろと。俺も後から行くから！と言われた。電車賃だけもらった。酒飲んだりするなよ！と弁当食えと言われ2千円もらった。結局ビールとおつまみを買った。

拘置所のタンポポ

日本ダルク代表
近藤恒夫 著

「拘置所のタンポポ」 が増刷されました！

- 目次
プロローグ のりピー、ダルクへおいでよ
第1章 絶頂からの転落～そして再起 わが波乱の半生
第2章 誰が、なぜ、ヤク中になるのか
第3章 あまりに知られていない覚せい剤の世界
第4章 なぜ薬物依存者は立ち直りにくいのか
第5章 立ち直るためにはどうすればよいのか
第6章 新生した仲間たち

■発行：双葉社
価格：1,400円（税別）

※お買い求めの方は下記へ
FAXでお申込みください。
FAX：03-5312-7588
日本ダルク インテグレーションセンター・杉本まで

※住所、氏名、電話番号、ご希望数をご記入ください。

そうするとホープさんという元アル中だった人が迎えにきた。「ようこそ！」と。「酒臭いですね！」と言われたんです。覚せい剤がないから髭ボウボウで、髪の毛も肩まで伸びて、それで藤岡の403号室。近藤さんが401号室。近藤さんが来ても部屋には来ないだろうと思っていたのですが、ノックもせずにガチャッと入ってきたんですね。「まだ寝てんのか？ 起きらんねえのか？ 車運転しろ！」と言うんです。エンジンをかけると。「エンジンをかけて、下のケンタッキーまで行くんだ！」と言うんです。ずいぶんカッコいいベンツなんですね。2ドアのベンツ。下りてくる途中でやっとブレーキが利かないのがわかって。「近藤さんブレーキが利かないですよ」と言うと「お前のように壊れているんだよ！」と言うんです。この12月の寒い中、25日くらいですよ。「お前、この寒い中、なんで窓開けてんの？」と言うんです。真冬でも半袖半ズボン。汗ダラダラかいて。末梢神経が完全にいかれていたんです。どうにもならないくらい。体重は120キロ位で、血圧が200位あった。血糖値も300~400。もう病気のデパートですよ。

ある時、仲間が「ゴウさん、妹のことで私は死にたい！最後になります。ゴウさん、お世話になりました」と言う。「ゴウさんは人のことを殺しても、自分で死ぬようなことはしないでしょね」と。本当に死んで帰ってきたんですね。心臓に包丁を刺して。茫然としましたね。これをきっかけにクスリが止まりました。その逮捕状が出るということも、頭の中からうっすら消えていた。そうしたら2月位に逮捕状が出たんです。止まったのが12月29日。最後の覚せい剤。

その死と、いろいろなことがかき混ぜて、止まったような感じだったんです。藤岡でだんだん正直になり始めて、逮捕状が出て、その後、裁判では執行猶予をもらったんです。「もうどうでもいいや。おさらばだ！」と思って帰って来た。「お礼を言って終わりか？」と近藤さんにそう言われた。「もう少し藤岡に行っておろ」と言われた。どうもダルクのやり方が気に食わないんですね。今度はスタッフにたてをつくようになりながら、施設の手伝いを始めたんです。責任者の代わりに、市役所に行って、仲間の生活保護申請を出す。一緒に行きやるんですね。あるアル中の施設に行った時も、施設の職員になれ、病院にいたときは自治会長をやらされたり、すぐに班長にされたりする。そのうち東京ダルクに行けと言われた。

東京ダルクに行ったら、アール（宿輪氏）と出会った。こいつクスリやってるのか？ というほどすごいんです。クビも肩も、背中も、せむし小僧のような感じでしたね。浅草にある日本ダルクでスタッフとして、電話を取るようになった。そのうち、人の言うことも聞けないし、どうにもならない。一緒に藤岡にいた仲間が長野のやつで、元々私は上田というところに縁があったので、そこにダルクを作ろうということになった。クリーン1年になるから、責任者になってもいいだろうと承認をもらった。

退寮されるたびに心が折れそうになりました。昔から強がりな自分でしたから、ここにいる2人がね、のうのうと出て行ってくれたんですね。本当に寂しいです。ダルクは三食昼寝つきで、寝ていけばいいところなんです。掃除！早く寝ろ！早く起きろ！運動しろ！動け！できることから早くやれ！忙しい毎日から、治療のことを忘れたとシノ（篠原氏）は言っていました。アールは手先が器用で、頭が回ります。私ができないパソコンを朝から晩までやっていました。長野ダルクに行くとクスリが止まったり、そのクスリということを考える暇などないです。

少しずつ、自分との出会い、仲間の話との出会いから、少しずつ成長していく。もちろん気付きはじめたということです。しかし、その気付きや出会い、これはミーティングや私の場合は先生とか、クスリが止まった1年過ぎくらいです。2年目には厚生労働大臣の坂口カさん（当時）から、厚生労働大臣奨励賞をもらったり。田中康夫県知事（当時）が来て、「あなたはリサイクルしなさい！」と言われたり。いろいろな人との出会いから、先生と言われて、ちょっと調子にのったんですね。先生と言われることに、すごく嬉しさを感じるんです。必要とされると。必要とされなくなりましたから。すべての信頼関係を失って、ダルクにやってきて、もう裏切れないって。それが出会いと成長。ここにいる2人ともそれ以来クスリを使っておらず、立派にダルクを運営して。本当に棚ぼたですね。

来年、自分のクリーンが15年です。いろいろなことがきっかけで支えられているのが本当のところ。それもアパリが同じ年に出来て、すぐに信頼関係が出来た。クスリを使ってもうどうにもならず、ダルクに繋がっているから今、生かされていると。

私は、きみまるさんではないですが、自分のために生きています。自分のために生きられない人は人のために生きられないと思います。自分のために生きていく生き様を聞いてもらって、聞いてもらっていることや参考にしてもらって、人の役に立っている。そのようなことで今日は呼んでもらっていると思います。すみません、長くなりました。



学校講演の様子

DARC 30周年記念 フォーラム開催！！ Spiritual Connection

日時：2015年10月16日
（金）13時～19時
（受付開始12時）
会場：日比谷公会堂
（東京都千代田区日比谷公園1-3）
入場料：無料
懇親会開催予定

お問い合わせ：日本ダルク
本部（03-5925-8686）

アウェイクニングハウス 入寮者からのメッセージ

「回復の欠片を集めて」

サトシ

NPO法人アパリは、群馬県藤岡市にある日本ダルク アウェイクニングハウスを運営しています。同施設の入寮者からのメッセージをお届けします！



【向かう車中にて】

刑務所から仮釈放したのが約2年4か月前のこと。アパリの職員さんと両親に連れられて再びこの藤岡に向かった時のことを思い出すと随分昔のような感じがしています。この時自分の中で決めていたことは、仮釈放の期間が終わったら早く施設を出て、自分で自分の事を出来るようになって、仕事して、両親をできるだけ早く安心させてあげたかった。自分を見る家族の目が不安と心配でできていて、面会で会うたびに家族は言葉に出さないでいてくれたんだけど、逆にそれが辛くて自分を責めていました。「早く何とかしなきゃ」って気持ちは焦りになり、プレッシャーが重く押し掛かっていたことを覚えています。藤岡にもうすぐ着く車中の中で母が私に言った言葉、「お願いだから、これ以上がんばらないで」この言葉の意味が理解できず、言葉は宙に舞ったまま私に疑問符？をつけた。

【掌の上】

私には特に何も問題などない。真剣にそう思っていました。社会的なスキルは人並み以上に持っている私は、しばらくの間、提供されている施設のプログラムに反抗的で否定的でした。「つまらない・・・」ここにあるものの何が一体難しいのか？まったくもってわからん！！「ここにいる間は楽しんじゃえ」という仲間の声印象に残り、そうだ！楽しんじゃえばいいんだ！と。大勢の仲間の中で私が選んだ過去の得意の方法、八方美人。誰かに何か言われても笑ってやり過ごして、やさしくて人当たりが良くて、頼まれごとは「はい。喜んで～」てな具合に。私が思っていることを正直に言っちゃったら、相手傷つけちゃうし、恨まれるの嫌だし、関係性が悪くなっちゃうの怖かったし。得意技使えば人を転がすのは簡単なこと。

そうやって、顔はにっこり笑ってるのに、何かある度、心の中にはいくつもの針がチクッとささっていること、気づいていながら放っておいたんだ。孤独を感じるくらいなら「こんなこと慣れてるよ」って、ささった針を取ることをしなかった。

【あ～やっちゃった】

私の性格の中に完璧主義ってのがあるんです。現在、職員研修が一年経とうとしているんですが、一言でいうと、ほんと学びの一年であり、私を成長させてくれた日々でした。

「ありがとう！！完璧主義を壊してくれて」

私にとって、今まで大事な理想だったんです。これがあったから、人に対しても、物事に対しても、いつもチャレンジ精神をもってエネルギーに動けてきたと思います。いつも先を見据えて考えて、行動に移して。この生き方が私の原点でした。

なぜ、「壊してくれて、ありがとうなのか？」って疑問に思う方もいるかもしれませんね。答えは簡単で、私は、常に未来の私に完璧な理想を描いてて、それ以外の結果は受けつけていなかったから。私の思い通りに人と物事が動くことが条件になり、それ以外は私自身を傷つけ、私にとって害であると決めつけているから。です。「私が世界の中心」この自己中心な理想が何より私を疲れさせ、人を寄せ付けない原因だと、仲間たちが気づかせてくれた。「未来だけを見て、今を生きてないよ」って気づかせてくれた。

【崖っぷち】

とはいうものの、何から手を付けたらいいのか？見当もつかない・・・。
じゃあ、仕事でミスをしなかったかということ・・・思いっきり失敗しました。
じゃあ、八方美人は貫けたかということ・・・思いっきり感情のタンク破裂しました。
じゃあ、人と物事はおもいどおりになった？・・・思いっきりなりませんでした。
じゃあ、私の大事な未来の理想は？・・・思いっきり程遠いです。とほほ\。

やっと降参する時が来たんです。ここにきて方々に散らかった私の目線が自分の中に戻ってきたんです。「私の中の何かがおかしい」そう思えたとき、初めて私以外の何かにすがりたくなった。正直に自分の気持ちを話したくなった。仲間には私が必要。から、私には仲間が必要になった。

【白か黒か。上か下か。勝ちか負けか。】

子供の時から運動大好きです。ずっとスポーツ選手を続けてきました。考え方が体育会系にできています。私の言っていることが正しい。人に対して求めてきたことは、こういうことばかりだったように思えます。私が白で、人より常に上で、私が勝ち。この気持ちは譲れない。プライド高いなあ。今思えば、すっごく恥ずかしくて格好悪いんですが、当時の私はここに美德を持っているんだから手に負えない。

「マーシーのリハビリ日記」



2015年3月25日発売
著書：田代まさし
漫画：北村デン
定価：1200円（税別）
出版社：泰文堂

ダルクでリハビリ中のマーシーが漫画本を出しました！！
全国の書店でお買い求めください！

人から恨みを買っている。人から怒りを買っている。人の中にもいつも居心地が悪かった。いつもその思いがずっと拭えなかった。

【弱い反対語は強いんだ】

「私が崩れたらだめだ。苦しくても頑張れ頑張れ。言い訳もダメ。泣き言も言ってる場合じゃない。私は強くあるんだ」そう言い聞かせて生きてきました。誰かに弱い自分の姿を見せるって情けなくてプライドが許さない。自分が弱いと感じると、不安がどっと押し寄せてきます。その気持ちを私は止められず、すぐにこのままじゃいけない。と、強くなることを選んだ。人が強い言い方をしてくれば、私はもっと強く、高圧的に攻撃的になることで安心を得ていたし、人が私より優しくければ、私はもっと無理をしてでも優しく、愛情をかけてきた。そうすることで何より人からのイメージが確保された気分になり、私自身を安心させた。このやり方を信じ貫いてきた。きっと人を潰して傷つけてきたんだなあと思います。

私がどうして今まで弱さを隠す方を選んできたのか。それは怖かったからなんです。私自身がそう気を張っていないと不安なんです。私がどうして過去の生き方に疲れ果てたのか？ それは叶えたいエゴという理想のために、今の自分に我慢と犠牲を要求するからなんです。私は望む結果のためには、人と物の犠牲は問わないからです。私の生きる過程には辛いものが多すぎる。どうやったら過程を楽しめるようになるのか？ 「どうやったら不安や恐れから逃れることができますか？」私は苦しいだけで、逃れる術がありません。私にはその力もありません。

「私には、新しい生き方の方向性が必要で、それを見つけないと」と。弱さを隠すのではなく、自分の中に弱さを認めること。そして強くなろうとする自分の焦りや不安を手放して、こういう時こそ冷静になることが大切なんだ。弱い反対語が強いじゃなくて、賢いんじゃないかと思えてきたんだ。

【空の色、花の色】

ある時ふと晴天の青空眺めていました。ある時星空ながめていました。すごく気持ちよくて自分の中が洗われるような感じがしました。そこにはゆったりとした時間と、次第に落ち着きを取り戻す自分と、何より安らいでる自分がいました。面白いきっかけですよ？ 大切なことに気づいちゃったんだから。私の目は、いつも同じものを見たのなら、同じ価値観を、同じ感想をもっていなきゃおかしいでしょ？ って思ってたんです。だから同じ空の色は青く見えなきゃいけなかったし、赤い花の色は赤に見えなきゃいけなかったんです。同じであることに安心を感じ、違うことに不安を感じ。違うところは一緒にしなきゃって、いつも自分が不安に駆られ、人を物事をコントロールすることに一生懸命で、結果を恐れおののいていました。

同じ空を見て、花を見て。大切なことは違う色を争うのではなく、そこから癒しや心に安らぎを。人それぞれの魂に良いものが与えられればそれでいいじゃない。って。私の中にある不安や恐れが少しでも取り除かれて、心の中に少しでも安らぎや落ち着きが増えて、今の自分に幸せが感じられればそれでいいじゃない。って。

【魂の声】

自分の心の声に耳を傾けるなど、ただの一度もしたことなんてありません。自分の心に目を向けて、自分が今何を感じているかなんて、自分を思いやる静かな時間など持ったことありません。自分の今までの優しさや、愛情や、思いやりが、まさか自分の魂の中にある大きな恐れや、不安やプライドの表れだったなんて、思いもよらなかった。自分以外の何かが変われ！過去の私は、人からの愛情や思いやりが常に与えられることを望んで、私が幸せであることを欲し、執着しながらずっと生きてきた。自分が変わるんだ！そして私から人へ。自分の良心を与えることから始めよう。人の幸せが巡り巡って私に幸せをもたらす。この生き方が希望になることを信じていこうと思います。私の周りにたくさんの笑顔が増えて、私はそれが嬉しいんだってこと。こんなに近くにそれがいっぱいあるのにずっと気づかずにいました。ずっと前からあったのに。

【下りる車中にて】

これは未来の私。6月から東京に戻り新たな生活を始めます。私の回復の欠片の一つ一つが、生きてる間にちょっとずつ増えていってそれを集めながら生活をしていきたいと思います。藤岡での生活は、人生の中で私を根本から変えてくれた大切な時間でした。私一人では到底気づくことはなかったと思います。ほーんと嫌なことも辛いこともいっぱいありました。でも、ちゃんと乗り越える方法がここにはたくさん詰まっていた。たくさんの学びをありがとうございました。

これからもたくさんの問題にもぶつかることでしょう。そしてたくさんのトラブルに遭遇することもあるでしょう。こんな時、私にこう言ってあげたい。「今日一日、過去の生き方をがんばりますか？」それとも、「今日一日、新しい生き方をがんばりますか？」

アクション関連 講座のお知らせ

- 4月20日(月)は理事長の近藤恒夫が講師の予定でしたが、都合により急遽、田代まさし氏に変更になりました。
- 5月18日(月)はフィリピンプロジェクトのチーフである梅田靖規より、昨年12月より2か月半マニラに滞在し、貧困地域の薬物問題、治療の現状を見てきた報告。そしてタイで依存症リハビリ施設を視察した報告です。
- 6月15日(月)は嘱託研究員の高橋洋平弁護士がオーストラリアで法制度や依存症施設を視察してきた報告です。

皆様のご参加を
お待ちしております！！



特定非営利活動法人
アジア太平洋地域アディクション研究所

○アパリ東京本部
〒162-0055
東京都新宿区余丁町14-4
AICビル1階
電話：03-5925-8848
FAX：03-5925-8984
Email：info@apari.jp

○アパリ藤岡研究センター
(運営：日本ダルク アウェイク
ニングハウス)
〒375-0047
群馬県藤岡市上日野2594番地
電話：0274-28-0311
FAX：0274-28-0313

○入寮費：月額¥160,000
(初月のみ¥175,000)

*生活保護の方も可能

○入寮条件：薬物依存症から回復
及び自立をしようとしている本
人。男性のみ。年齢制限はありま
せん。

○入寮期間：個人により差があ
るので、話し合いながら決めてい
きます。



ホームページをぜひご覧ください。
<http://www.apari.jp/npo/>

発行者：近藤恒夫
編集責任者：志立玲子
平成27年5月1日発行
定価 1部 100円

＜司法サポートのご案内＞

《薬物事犯で逮捕された刑事被告人に対する支援》

薬物犯罪で逮捕されたら刑務所に行くか、再犯防止に向けた何の取り組みもないまま執行猶予の判決を受け、また薬物のある日常に戻るしかない日本において、はじめて刑罰以外の再犯防止に向けた取り組みです。

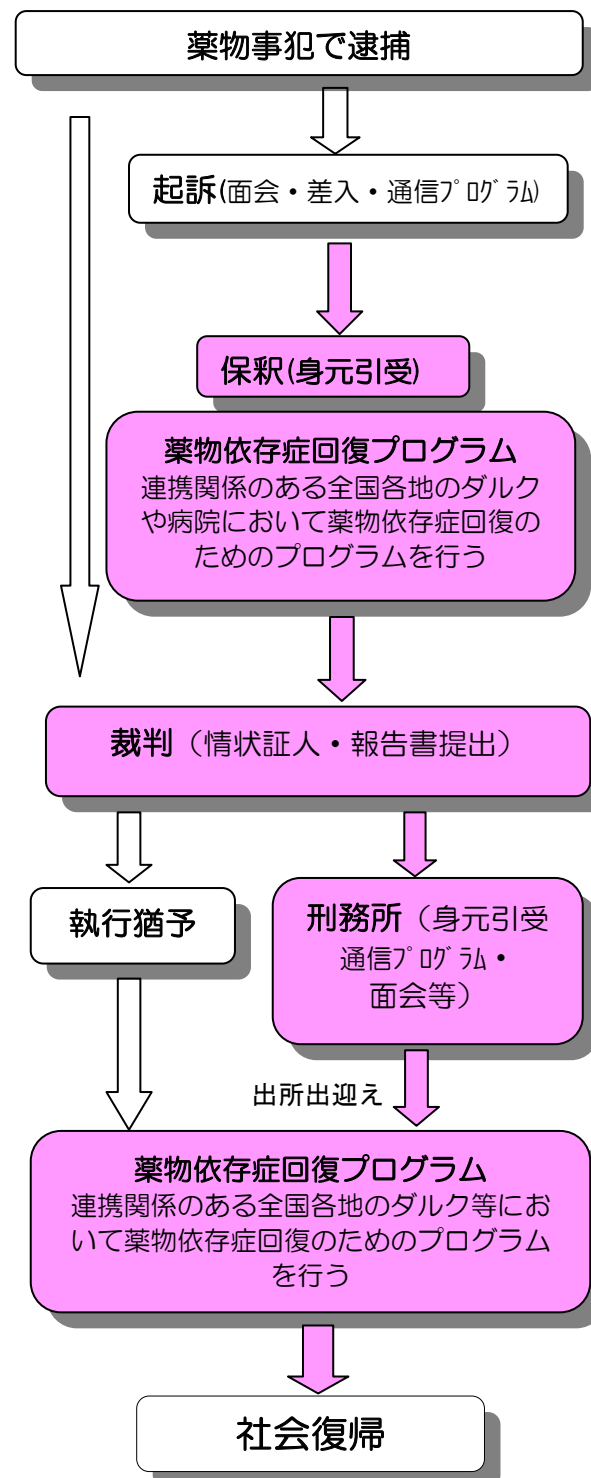
保釈中の刑事被告人に対する薬物研修プログラム、情状証人出廷、上申書作成、入寮契約、身元引受契約、出所出迎え、法律相談などあらゆるニーズにお応えします。なお、日本の覚醒剤事犯の再犯率は約65%ですが、アパリの司法サポートを利用された方の再犯率は10%以下です。裁判中のプログラムの提供、受刑中の身元引受、出所出迎えに行ったりリハビリ施設に繋げるお手伝いをします。

ギャンブルの問題が原因で逮捕された方やクレプトマニアの方の司法サポートも行っています。(窃盗、横領、詐欺等)ご相談ください。

[費用:コーディネート契約料として一律20万円(税別)。交通費・宿泊費の実費が別途必要です]

【お問合せは東京本部まで】

アパリの支援



＜アパリ家族教室スケジュール＞

第1月曜	連続講座	第3月曜	アディクション関連講座
5/11(月)	第3回 依存症者の心にある2つの考え	5/18(月)	No.33 「フィリピン、タイのリハビリ事情」 梅田 靖規(フィリピンプロジェクト・チーフ)
6/1(月)	第4回 本人・家族の心の成長-自立心・ 自尊心を伸ばす関わり	6/15(月)	No.34 「命と健康を守る依存症支援 オーストラリアの実践から」 弁護士 高橋洋平(嘱託研究員)
7/6(月)	第5回 気持ちの回復:家族自身の気持ちと本 人の気持ちの両方を大事にする	7/20(祝)	祝日のためお休み
8/3(月)	第6回 子どもの成長を助ける関わりについて	8/17(月)	No.35 「ダルク30周年に向けて」 近藤 恒夫(理事長)
9/14(月) ※変更	第7回 薬物問題を持つ人の家族の 回復プログラム	9/21(祝)	祝日のためお休み

【対象】

○連続講座(全8回)は家族のみが参加可能で、どの回からも参加できます。

○アディクション関連講座はどなたでも参加できます。

【時間】18:30~20:30 【場所】アパリ・インテグレーション・センター 1階会議室

【参加費】3,000円(2名以上の場合は4,000円) 【申し込み】不要