1992 年 6 月 5 日 第三種郵便物認可 （毎月 1 回 25 日発行） 2014 年 5 月 12 日発行 KTK 増刊通巻 4138 号

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 木津川ダルクニュース

# KTK HOPE

No.2

We Do Recover ～わたしたちは必ず回復する～

KIZUGAWA Drug Addiction Rehabilitation Center 木津川 DARC

今日の自分が好きと言える場所

NPO 法人アパリ・木津川ダルクは、京都府木津川市にある薬物・アルコール問題を抱えている人が薬物を使わず自立して生きることをサポートする薬物依存者回復支援施設です。仲間同士で助け合い薬物問題から解放される希望のある場所。家族のような暖かい居場所として自然環境あふれた場所で共同生活をしています。

## 開設記念フォーラム開催

### 2014 年 6 月 14 日(土)・15 日(日)

昨年の 7 月 1 日より、京都府では 2 ヶ所目のダルクとして始まった木津川ダルクも、もうすぐ 1 年を迎えようとしております。ようやく開設記念フォーラムを開催すことができそうです。皆様の温かい支援のおかげと、感謝するばかりであります。

2014 年 6 月 14 日(土)・15 日(日)の 2 日間を使い開催したいと考えております。1 日目は、最新の情報を知って頂くために「薬物依存とその回復を理解する」と題して勉強会を行います。2 日目は、ダルクフォーラムとして回復者や関係者からのメッセージとして講演会を予定しております。詳細については、以降のページに掲載させていただきます。ぜひ、お誘いあわせの上、ご参加いただきますようにお願い申し上げます。

また、この事業は公益財団法人 日本福祉弘済会 社会福祉助成からの助成金を一部使い開催いたします。

## INDEX 目次

P1. 開設記念フォーラム開催
P2. 「回復支援で気を付けていること」 加藤武士 木津川ダルク
P3. 「一人で問題に立ち向かおうとしない、仲間と取り組むこと」
P4. 中元総一郎氏 汐ノ宮温泉病院精神科医
P5. 低料第三種郵便物承認取り消しの危機
P6. 開設記念フォーラムご案内
P7. コラム&フォト
P8. 「OTC 薬の乱用・依存を防止する啓発キャンペーンプロジェクトの取り組み～薬物依存者・乱用者に薬剤師の想いを届けるために～」 川村 和美氏 シップヘルスケアファーマシー東日本㈱
P9. パーソナルストーリー「幻想」たくや
P10. パーソナルストーリー「Only you can do it, but you cannot do it alone.」ビッキー
P11. 活動報告
P12. ご寄付のお礼とお願い

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 木津川ダルク
〒619-0214 京都府木津川市木津内田山 117 番地
TEL/FAX 0774-51-6597
E-mail kizugawa.darc@gmail.com
Web www.apari-west.org/kizugawa-darc

# 「回復支援で気を付けていること」

## 加藤 武士 木津川ダルク

APARI アディクション関連講座 No. 11 2013/3/18（月） 5 名のダルク責任者によるスペシャル座談会「最近支援をする中で気を付けていること」より抜粋、加筆。

司会：志立玲子
参加者：加藤武士氏（木津川ダルク）、市川岳仁氏（三重ダルク）、栗坪千明氏（栃木ダルク）、白川雄一郎氏（千葉ダルク）、山本大氏（日本ダルク アウェイクニングハウス）

司会：テーマは「最近支援をする中で気を付けていること」です。それぞれの施設でそれぞれの支援方針で活動をしていると思います。特に最近どのようなことに気を付けているのか、うちは他の施設とここが違うのでは、また家族の支援についても伺いたいと思います。

《加藤武士：木津川ダルク》
2013/2/22 付で京都ダルクを退職して、3 月からは近藤氏が理事長をされているアパリで活動することになりました。一身上の都合で退職したのですが、退職理由については機会があればどこかでお話したいと思います。ダルクでの薬物依存者支援では、2000 年から大阪ダルクで、3 年スタッフをした後、京都ダルクで施設長として 10 年行ってきました。その支援経験の中から考えていたことは、ダルクでは目の前にいる薬物依存者を手助けしたい、何とかしたい、自分たちで出来ることを行ってきた場所ですが、ダルクが全国に広がるにつれて障害者自立支援法(現在の障害者総合支援法)を利用するところも出てきました。京都ダルクもその一つです。

1999 年に薬物依存症が厚労省の定める精神障害のひとつとして認めてられ最近では依存症という言葉も市民権を得ました。病気であり障害でもある薬物依存症者は、障害者自立支援法や精神科医療において対象となったわけですが、制度の枠の中で対応できるようになったことは良いことですが、結果的に制度からこぼれる人たちも出てきたわけです。たとえば、まだ精神科医に通っていない薬物依存者は、「薬物依存症」じゃないということになると、障害者総合支援法内施設への利用が難しくなるわけです。どれだけ薬物を使ってボロボロとなっていようとも、障害者総合支援法を使っているダルクの利用対象者とはならないわけです。まず、精神科への受診から手続きから始めないといけません。これまで訪ねて来ればウェルカムと、その日から入所なんて良くあることでした。このように一見良くなったこともあるが入り口が狭くなってしまった部分もあるのです。

ダルクに相談にきて初めて精神科医療に繋げてアセスメントを取り、支援計画を立てる。その後支給決定となる。重度の方は明らかだけど、軽度の人は病気ともいいがたく障害といえるのか？ でも明らかに薬を使っているし、止めていく方が健康に向かうはずだけど。病気や障害と認定されにくい。もっともらしい患者にならないといけない。それでは本人も否認する。制度上、病気だと診断を受けられる程度まで病気にならないと利用対象にならない。そんなことおかしいでしょ？ 制度の外にこぼれ落ちる排除されている薬物依存者たち。そういう人たちを制度の外でもしっかりみていくことが大事なんじゃないかなと思っているのです。

障害者総合支援法として動きだしたときに、法内施設として安定的に活動したい人も中にはいるでしょう。これまで自由に分け隔てなく薬物をやめたいと願う者を手助けしてきたダルク。それは大変なことです。エネルギーもいるし、24 時間 365 日、盆も正月もなく働いてきた。そこには自らの回復と感謝、目の前に苦しんでいる仲間がいたから出来ることでした。私は薬物を止めたいと思う人が、無条件に回復の場を利用できて、必要な支援やケアを受けられるようにしていきたいと思う。その時にダルクというブランドが邪魔になるなら手放してもかまわない。不本意な辞め方ではありましたが、京都ダルクを離れて思い巡らしていたことをアパリウエスト・木津川ダルクで実践できればと考えています。

相談・面談のご予約、お問い合わせは、
月曜～土曜日 10:30～16:00 です。
TEL/FAX 0774-51-6597
合法、非合法を問わず薬物のことでお困りの方はお気軽に問い合わせください。
秘密は厳守いたします。
その他の詳しい情報は、
www.apari-west.org/kizugawa-darc まで

このように、支援する中で気にしていることは、制度の中で支援することと制度の外で支援すること。両方をやっていくことが、私たちの役割ではないかと思っています。それが本来のダルクだと思っています。

司会：ほかに言い足りないことがあれば？

京都ダルク自体が就労支援であり就労の場ということ。障害者総合支援法の施設職員が薬物依存症からの回復者であり、働き収入を得る。いま、京都ダルクでは 7 名の常勤と数名の非常勤がいます。8名は薬物依存者です。社会保険、雇用保険、公休、退職金の手当、他の精神障害者施設と遜色ない労働条件で回復者として働けるようになりました。これも一つの就労支援だと思っています。医療や福祉、司法関係の研修会やイベントに積極的にスタッフを行かせて、スキルを上げることをやってきました。回復して他の仕事をするのも一つですが、回復支援施設のスタッフという職業もダルクは作ってきたと思います。

家族の対応については、わたしは基本的には家族教室等のファシリテーターはしておりませんでした。家族からの「うちの○○をなんとかしてほしい。ダルクに入れたい！」という相談になりがちなので、そのような相談を私が引き受けるのはあまり良くないと考えています。出来れば私ぐらいは薬物依存者の側に寄り添いたいと考えています。家族には、まずは問題を起こしている薬物依存者との関係を見つめ直してもらいたいので、カウンセラーや臨床心理士の方に家族プログラムを担当していただいてきました。ただ、ご本人がダルクに相談に来るというのであれば、すぐにでも時間を取るように努めています。

## 「一人で問題に立ち向かおうとしない、仲間と取り組むこと」

中元 総一郎 氏
汐ノ宮温泉病院 精神科医

こんにちは皆さん、中元総一郎です。
私は前の職場から合わせて 12 年間、薬物嗜癖の方々の診療を担当させていただきました。
もちろん皆様ご存知のように、薬を止めることや社会に復帰することが思うように行かない方が多いのですが、その様な状況で患者さんと苦労や喜びを分かち合うこと、うまく行かなかった事例について反省させられることが、未熟な私を少しでも良い方向に導いてくれていると考えております。

この度木津川ダルクの加藤武士施設長から、回復について書いて欲しいと依頼を受けましたが、書こうとしてもなかなか筆が進みません。
まず回復とか治癒の定義が難しいものなのです。患者さんからもよく言われることの一つに「じゃあ、私はどうすればいいの。どうなれば退院できるの。」という質問があるのですが、この質問の答えが共有できれば、治療の半分は終わっているとも言えるくらい難しいのです。
薬を使い続ける、いわゆる嗜癖や依存と言われる状態はそもそも治癒するのか、また薬は止まったとしても「生きづらさ」が残ってしまった状態を回復と言えるのかという議論があります。

「生きづらさ」というまたまた厄介なキーワードが出てきたわけですが、その実態は？そもそも治さないといけないものか？という問いに対する答えは、それこそが十人十色でしょう。「生きづらさ」そのものが個性であり、他人に無理に矯正されるものではないという考え方も、もっともであると言えます。果たして「個性」なのか「障害」なのか、「平安の祈り」にも「見分ける賢さを」と謳われているのですが、それこそが永遠のテーマなのでしょう。

「生きづらさ」の本質を定義することは難しいと書きましたが、そのうちの一つに「傷つきやすさ」「臆病」や「怒りっぽさ」という感情が関係しているというのは、皆さんも感じられる所でしょう。実は、それらの感情は人間特有のものではないわけです。

不安や怒りは動物にもあります。自分の生命やテリトリーが侵害されそうなとき、臆病になって逃げたり、怒りを露にして敵を追い払ったりするわけです。そのようなことを繰り返すうちに、早期に危険を察知して逃げたり、弱そうな敵に限って威嚇をしたりなど、「自分の生命やテリトリーを守る」ことをより効率よく行えるようになります。

逆に餌を効率よく摂取する、より多くの異性とめぐり合うために、変わった事象に対して（臆病になる場合もあるが）興味を向けるようになる場合もあります。そういう「好奇心」とも呼ばれる機能は、採餌や生殖のみならず、絶体絶命のピンチに至ってもそれから逃れる僅かな手がかりを見逃さないために必要なことなのです。

野生動物であれば、上記の機構で生存や子孫繁栄の確率が高まるのですが、人間の場合はどうでしょう。人間社会では、道徳や法律や科学的な知識に従って理性的に行動を選択することを求められます。ところが先にあげた動物的な本能に近い感情、不安や怒り、好奇心は先ほども述べましたように生存のために発達した機構なので、実は人間の理性で制御しようとしてもうまく行かないのです。要は生存を目的とした機構が先にすばやく発動されるわけです。

その逆の事象として、例えばお役所や国会が例え急ぐ必要のある施策であったとしても、あれこれ色々な議論に時間を費やしていることをイメージして頂ければと思います。そうではなく、生存や課題達成のためにすばやく行動に移れることは有利なことであるのは間違いないのです。

ところが、人間らしい生活をする上では困ったことになってしまうこともあるということです。

薬物を使用して、目の前のストレス=敵から安易に逃れることや、好奇心を高めることも、人間の理性では制御できないことは皆様ご存知でしょうし、「生きづらさ」の一部を構成する臆病さや怒りも同様でしょう。「生きづらさ」と薬物嗜癖の関係は、いわば鶏と卵のような関係ですが、それ故に密接であることをお分かり頂けるでしょう。

我々の病院では、例えば覚せい剤嗜癖の方には覚せい剤を注射やあぶりで使用する真似、アルコールの方にはアルコール飲料の容器に水を入れて飲んだりノンアルコール飲料を飲んだりなど、いわゆる疑似摂取というものをしてもらっております。それで最初は欲求や酒や薬物を使用したような感覚が生じますが、繰り返すうちにそのような反応は抑制されるというわけです。また、病棟内などで「薬物のない状況」「悩み事のない状況」とおまじない的動作を結びつけることで、おまじない動作で欲求や過剰な感情の変動を抑制するという方法もあります。

しかし「生きづらさ」を解消するのは、より難しいことが多いようです。薬物使用は、薬物がある状況でしか行えない、すなわち「薬物の存在」と「体内に入れた際の効果」の結びつきを断つだけでいいのですが、「生きづらさ」というのは先ほども述べましたように、一つに特定できない多くの要素を含むからです。また「生きづらさ」というのは長年の人生において刻み込まれてきたものなので、すぐには解決しにくいとも言えるでしょう。

かく言う私も、「生きづらさ」を感じやすい一人ではあります。職場でも、少し言われたことに怒りを感じたり、くよくよ悩んだりすることが多いですね。それを抑制するために、私もおまじないをしていたのですが、仲間や指導してくれる人がいるわけではないので、すぐにしなくなってしまいました。結論としては、やはり一人で問題に立ち向かおうとしない、仲間と取り組むことが、長く回復に取り組む秘訣なのだろうかと思います。

また、すべてをすぐに解決しようとすることは不可能です。患者さんには、「だらしない所」「傷つきやすい所」「自傷行為」を変えたいと、課題を羅列する方がいらっしゃいます。その様な方には、「まず自分を許すこと」のみを課題にします。

「生きづらさ」は万人に共通する課題であり、自分の「生きづらさ」についての理解や尊重も大事なことです。逆に言うと、変えていくべき部分をしぼっていく作業が必要だということです。

以上、難しいテーマである故に心に少しでも響く文章になったか否か不安ですが、また皆様とお会いしたときに分かち合えればと思います。

## 低料第三種郵便物承認取り消しの危機

昨年の年末にやっとの思いで低料第三種郵便物の指定を受け「木津川ダルクニュース HOPE」創刊号を発行してから、遅れ遅れでようやく第 2 号を発行できることとなったのですが、京都障害者団体定期刊行物協会（KTK）より連絡がありました。

日本郵便から、1 回の発行部数が 500 部に満たないもの、1 回の発行部数に占める発売部数（有償購読者）の割合が 80%に満たないとして承認を取り消すと連絡があったとのことです。

2009 年に障害者団体向けの郵便料金の割引制度の不正利用があったとして、障害者団体・厚生労働省・ダイレクトメール発行会社・広告代理店・郵便事業会社等の各関係者を摘発した郵便法違反・虚偽有印公文書作成事件がありました。この事件以降、低料第三種郵便物の取り扱いが厳格に行われようになり、今回の承認もどうなるかと心配していたのですが、承認を取り消すとの連絡に落胆しております。

そのため、「木津川ダルクニュース HOPE」の低料第三種郵便物としてご送付できるのはこれが最後となりそうです。これを回避するためには、有償購読者数が最低でも 400 名必要となってきます。

そこでお願いではありますが、**ぜひ、低料第三種郵便物としてご送付できるように皆様に今一度、定期購読会員（年間 2,000 円）となっていただきますよう切にお願いするしだいです。**どうかよろしくお願い申し上げます。

この件に関して、JDF（日本障害フォーラム）が下記の要望書を 2 度出していますが、現在まで明確な問題是正の対策案は提示されていないようです。

2010年9月3日

総務大臣 殿
厚生労働大臣 殿
郵便事業株式会社代表取締役社長 殿

全国障害者団体定期刊行物協会連合会
東京都世田谷区砧 6-26-21
共同代表 春田 文夫・楠 敏雄
日本障害フォーラム（JDF）
東京都新宿区戸山 1-22-1
代表 小川 榮一

### 心身障害者用低料第三種郵便物に関する要望書（再提出）

貴職におかれましては、日ごろより障害者の自立と社会参加のためにご尽力いただき、深く感謝しております。

私たちが貴職に心身障害者用低料第三種郵便物に関する要望書を提出して、この郵便物制度のあり方について障害者関係団体との検討の場を設け、その検討が継続する間は現行制度を弾力的に運用し、障害者団体に不利益を生じないよう指導を徹底してほしいと要望したのは昨年 7 月 23 日でした。

それ以来 1 年余が経過していますが、さる 4 月 20 日に関係者の会合がなされ、あらためてこの郵便物制度の問題点を訴えたものの、本格的な検討がなされない状況で、あたら日にちが過ぎている状況にあります。

そうした状況のうちでも、私たち障害者団体にとって困難な事態が次々と降りかかっています。あらためて申すまでもなく、郵便事業株式会社からは会計検査院から指摘されたとのことで、この制度を利用しているすべての定期刊行物について定期調査を実施するとし、さらに厚生労働省の担当部署からは、法律の規定に基づくものではないとのことで、国や地方公共団体による障害者団体の新規の証明書の交付事務を停止するなどの意向が示されています。

これらの事態は、私たちが先に提出した要望書を無視した取扱いと言わざるを得ず、これらの措置によって障害者団体の啓発・情報伝達のネットワークが大きく阻害されるのは明らかです。

この窮状について、貴職におかれましても、深くご認識をいただき、あらためて先に提出した要望事項にお応えいただくとともに、障害者団体の定期刊行物の実情を真摯に受けとめ、下記のとおり適切な施策を早急に行っていただきますよう要望いたします。

記

1. 障害者団体の発行する定期刊行物は、営業を目的とするマス・メディアとは根本的に異なるものであり、第三種郵便物に課されている 80%有償購読率の適用と、それに基づく定期調査の実施から除外してください。
2. 障害者団体を認証する証明書の発行を、団体を所管する行政機関が継続して行ってください。もしそれがどうしても不可能ならば、それに代わる新たな証明方法をお示しください。
3. かねてより要望事項となっている郵便物制度のあり方の検討において、現在郵便法上第三種郵便物に包含されている心身障害者団体用低料第三種郵便物は、その性格においても機能においても営業紙とは異質なものであるので、別個の法規上の位置づけを検討する場を設けてください。

以上

1992 年 6 月 5 日 第三種郵便物認可 （毎月 1 回 25 日発行） 2014 年 5 月 12 日発行 KTK 増刊通巻 4138 号

# 薬物依存とその回復を理解する勉強会
# 木津川ダルク開設記念フォーラム「新たなる挑戦」

2014 年
6 月 14 日(土)-15 日(日)

## 6 月 14 日（土）13:30-17:00
## 最新の薬物依存問題勉強会
## 「薬物依存とその回復を理解する」

講演者

国立精神・神経医療研究センター 嶋根卓也 氏
「脱法ドラッグを使う若者たち～変わる薬物・変わる治療～」
立正大学 丸山泰弘 氏
「注目されるハーム・リダクション政策」
東京ダルク 森田邦雅 氏
「ダルクでの支援とは」
定員 50 名 ： 勉強会資料代 1,000 円

## 6 月 15 日（日）13:30-17:00
## 木津川ダルク開設記念フォーラム
## 「新たなる挑戦～多様な支援とその回復～」

シンポジスト

奈良保護観察所 西崎勝則 氏
「依存症ケースにかかる支援業務の実際と展望について」
汐ノ宮温泉病院 中元総一郎 氏
「薬物依存者との出会いと条件反射制御法」
龍谷大学法科大学院 石塚伸一 氏
「ダルクとわたしの 20 年」
NPO 法人 APARI 近藤恒夫 氏
「30 周年を迎えるダルク」
ダルク利用者よりメッセージ
近隣ダルクよりメッセージ
参加費：無料

## 木津川市中央交流会館
## （いずみホール）

京都府木津川市木津宮ノ内 92

アクセス： JR 奈良線・関西本線・東西線
学研都市線「木津」駅 徒歩 15 分
駐車場 30 台有
できる限り公共交通機関をご利用ください。
お問い合わせ： 木津川ダルク
TEL&FAX 0774-51-6597
E-mail kizugawa.darc@gmail.com
主催：NPO 法人 APARI 木津川ダルク

6 月 14 日（土）の勉強会は、
事前のお申し込みをお願いいたします。
木津川ダルク TEL&FAX：0774-51-6597
E メール：kizugawa.darc@gmail.com

この事業は、公益財団法人 日本福祉弘済会 社会福祉助成からの助成金を使い開催いたします。
写真提供 youpv 氏 京都写真 youpv.exblog.jp

## 4 月の中頃、ポン中の大先輩の訃報が届く

長年、相談業務に関わってこられた大先輩が、ある講演会でお話しされたメッセージです。

「私には何を手伝うこともできません。またするべきではないと思っています。何の力もなく、ただあなたの側にいるだけですわ。」と。そして相談を聴く者として今日があるのは、アルコール依存症になったおかげで、全て神さまの力だと。ヒロポン中毒もアルコール依存症も、そして患った癌も全てムダなことではない。「まわりの人にはえらい迷惑かけてしもうたけど…。」そして、仲間の中で私の今日はある。

どんなことも「聴いて、聴いて、聴いて…、聴くが効くんですわ。そして、どうしたらよいか分からんとき、自分にはどうにもできないときは、ま、ええか～と思うこっちゃ。慌てたらアカン、ぼちぼち行こか～や。」

大先輩のご冥福をお祈り致します。

大和郡山城跡 盆梅展にて

法隆寺にて

いくつかのダルクにおいて施設長やスタッフのリ

## 30 周年を迎えるダルクが抱える問題

ラプスや燃え尽きなどの問題が起きており、最悪の結果、亡くなってしまうということも起きています。

私が言うのも何ですが当事者スタッフに起きる問題を当事者の自己責任で片付けてしまっていいのでしょうか。病気であるとすればその解決のための支援はどこにあるのでしょうか。良い時には多くの人が関わってくれます。しかし、ひどい時であれどんな時にも関わってくれることが本当の援助であり支援ではないでしょうか。

これまで薬物依存当事者が主体的に自由な活動をしてきたものが広がりを見せていたものの、ここ最近徐々に標準化され、画一化された既存の福祉施設へと逆行して来ているのではないでしょうか。単に薬物を使わないということがゴールの支援ではなく、病気と折り合いをつけながら生きることに関わる支援だとすれば、標準化された画一的な支援の先にはさらなる問題が起きてくるのではないでしょうか。

そのような薬物依存者回復支援や精神保健福祉で、貧困ビジネスが横行しております。これは、かつての大和川病院、安田病院問題と同じような構造が潜んでいるのではないかと危惧しているのは私だけでしょうか。

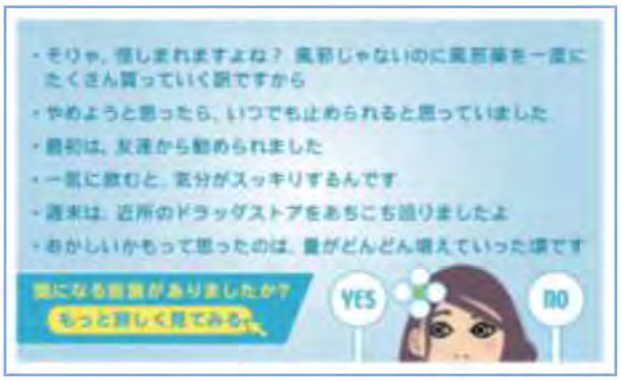
# 「OTC 薬の乱用・依存を防止する啓発キャンペーンプロジェクトの取り組み ～薬物依存者・乱用者に薬剤師の想いを届けるために～」

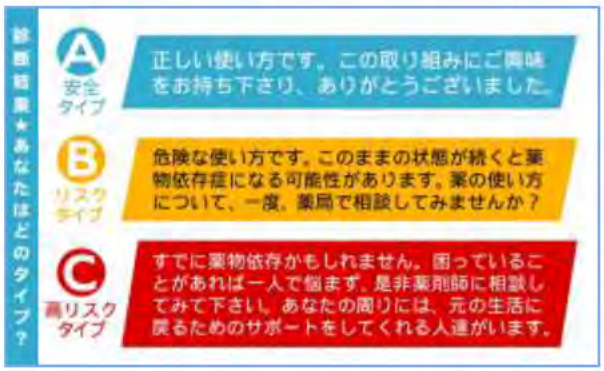
シップヘルスケアファーマシー東日本㈱ 川村 和美 氏

## 1.問題意識

近年、我が国の自殺原因の第3位に医薬品がランクインしており、病気を治すための医薬品によって薬物依存症という新たな病気を誘発している現実がある。依存形成の可能性を持った成分が入ったOTC 薬は販売個数が制限され、万引き防止策として空箱販売の対応までなされているにも拘らず、OTC 薬による薬物依存者・乱用者は後を絶たない。

薬剤師は OTC 薬を販売する責任者として、国民が安全適正にそれらを使用するよう支援する役割を担っている。OTC 薬を販売する際、私達は“特定の OTC 薬を繰り返し購入する人”や“大量に購入する人に出会う”という経験を幾度となくする。このとき法律を侵しているわけでもない購入者を咎められないと考える。また、依存症や中毒を危惧しつつも、「昨日も買っていらっしゃいましたよね」とか「こんなにたくさんの薬をどのようにお使いになられるのですか?」なんて声をかけようものなら、購入者は大変なプレッシャーを感じてその人は二度とこの店舗に来なくなる上、別の販売店に行くだけという予測が容易に立てられる。つまり、販売者は“心配していても購入者にその思いを伝えられない”状況に悩む。





## 2. OTC 薬の適正使用推進プロジェクトの取り組み

そこで、今回、購入者にプレッシャーを与えることなく、『販売者の思い』を伝える方法としてメッセージカードを作成し、依存が危惧される成分の含まれる鎮咳薬、鎮痛薬、総合感冒薬等の該当する OTC 薬にメッセージカードを貼付して、一定期間販売するという取り組みを行った。

このメッセージカードは、購入者が感じている不安や違和感にアプローチし、自主性を促して主体的に情報にアクセスできるような内容に作成することを心掛けた。興味を持った購入者がカードを開くと、まず薬物依存者のメッセージが目に飛び込んで来る。これらのメッセージの中に自分に思い当たるフレ

ーズがある場合、次のページに掲載されているOTC 薬の使い方をリスク分類したフローチャートを用いて、楽しみながら気軽に自己診断してもらえるようになっている。リスクが高い使い方をしている場合には、一人で悩んでいるだろう薬物依存者・乱用者に、薬局での相談を促したり、ダルクの連絡先や国立精神神経医療研究センターHP のアクセス先

がわかるような内容にしてある。

3. OTC 販売の責任者として

依存や乱用は、必ずしも習慣性のある薬剤によってのみ引き起こされているとは限らない。味が好みだったり、服薬後の口のスッキリ感がよかったりして、継続使用されていることもある。インターネットを始め薬剤師や登録販売者の介入なしに購入できる方法はいくらでもあるし、販売個数に制限はあるものの販売拒否権がないなどの理由で、頻回購入者への販売を規制することは極めて難しい。

現時点で、購入者の薬物依存・乱用による健康面への配慮が十分ではないのが、OTC 薬販売業界の現実であろう。今回の取り組みは、協力の得られたダルクならびに薬局の事情から、限定された地区でおこなうことしかできなかったため、わずかな効力しか持たなかっただろうと思われる。しかし、全国の販売店で一斉実施するなどすれば、大量・頻回購入者の抑止力となる可能性は十分にあるのではないだろうか。

OTC 薬は薬局やドラッグストアのみならず、規制緩和によりコンビニエンスストア、家電量販店など、さまざまな場所で販売されている。薬剤師は、薬物依存・乱用のゲートキーパーとなるべく OTC 薬販売の責任者として、OTC 薬による依存のリスクから地域住民を守れるよう、努めなければならないと考える。

## パーソナルストーリー

### 「幻想」 たくや

私は薬物と出会ってから物の考え方や、価値観が変わっていきました。それまでとは違ったものの捉え方をするようになりました。

特に芸能人や歌手に対しては、薬物を使用していると噂される人物に対してはより親近感を持ち、又、理解者であると感じたりしていました。

又、薬物を使用して日常とは違った感覚で過ごしている時こそが本来の自分であると思うようにもなっていました。そしてひたすら薬物を使用し続けました。そして、毎回、薬物使用の 1 発目に思うことが「ただいま」でした。そして毎日のように薬物を楽しんでいたのです。

しかしある時から薬物を楽しめなくなってくるのでした。それまでは薬物を使っては音楽を楽しんでいたのですが、薬物を使ってもボケーっとしているだけの日々が続きました。さらに体にも異変が起きました。肺が痛いのです。しかし病院で検査を受けたところ特に異常はないとのことでした。そんなこともあり薬物をやめる決心がつきました。

そして木津川ダルクへとつながったのです。ダルクにたどりついたおかげで、身体の方は良くなっていきました。しかし精神的な依存はとても強く毎日のように薬物をやりたいという欲求が入ってきます。しかしもう一度使用するとなるともう完全に廃人となってしまうことが分かっているので何とか使用せずにすんでいます。

又、ミーティングに NA という落ち着く場もあり、そして仲間にも支えられているので何とかクリーンで 1 日ずつを過ごせているのだと思います。そして目標は大きく寿命を全うするま

## パーソナルストーリー
## 「Only you can do it, but you cannot do it alone.」
ビッキー

でクリーンでいられることを願って毎日頑張っています。
依存症のビッキーです。ダルクにつながって11ヶ月目になります。

木津川ダルクで仲間と生活しミーティングをする中で、また自助グループの仲間と出会う中で、日々さまざまな「気づき」をもらっています。もし僕が一人で生活していたら、今までクリーンを続けることはできませんでした。
人は、他の人が居ないと自分自身のことも分からない、自分が何者であるのかさえも分からないのだと思います。実際、仲間を通して自分自身の姿を見せられる、「同じ問題を抱えている」と実感として気付くことによって他の人のことを許せるようになる、という体験は何回もさせてもらいました。

過去の自分のことも、少なくとも以前よりは客観的に見ることができるようになりました。
まず、かつての自分が正気ではなかったということに気付きました。当時の自分が正しいと思っていたやり方で、色々な人に迷惑をかけ傷つけてきました。そのことにきちんと気付くことができて、本当によかったです。今の自分から完全に狂気が無くなっているとは思いません。でも過去の自分が狂った行動をとっていたことを知ることは、正気への第一歩だと思います。
また、自分が何故アルコールや薬物に逃避しなければならなかったかも、少しずつ分かってきました。表面上はうまく取り繕ってきたつもりですが、僕は昔から自己肯定感が低くありのままの自分に自信を持つことができず、心の奥深くにはずっと孤独感、空虚感がありました。「どうせ分かってもらえない」、「しょせん一人」と思っていたので、自分の本音、本心を言うこともあまりありませんでした。自分の正直な気持ちを安心して人に言えなかった、助けを求められなかった結果、自己完結的に気分を変えて現実逃避をしていたのが、かつての僕だと思います。

今でも、どこにも居場所がない感じ、本当の故郷に帰りたいような気持は、心のどこかにあります。でもミーティングで仲間の話を聞いていると、このような思いをしているのは自分だけではないということを、実感する時があります。孤独感を分かち合うことによって、孤独感が薄れてきているような気がします。

今現在の気持ちを一言で表すならば、「感謝」という言葉しかありません。たくさんの人たちのおかげでこんなにどうしようもない僕が今までやってこれたし、自分は神様の懐（ふところ）の中で「生かされている」のだと強く感じています。
もちろん仲間と共に生活をする中で嫌なことがないわけではありません。僕には、「もうダメだ」と思うようなことを素面（しらふ）で乗り切ったこと、建設的な方向で対処したことが、今までほとんどありませんでした。だからこそダルクは僕には最適な修業の場だと思います。

今後はもっと自分自身を変えていきたいです。また今の感謝の気持ちを忘れないようにしたいです。最後まで読んでくれてありがとうございました。

---

**木津川ダルク周辺で摘み取った山菜を天ぷらや佃煮にしていただきました。大変おいしゅうございました。**

## 活動報告

１２月　６日　びわこダルクフォーラム
　　７日　ソウルダルクフォーラム
　　８日　大阪ダルク感謝の集い
　　９日　更生保護女性会来訪
　　１４日　金沢 HARP 井戸端会議にて講演
　　１７日　木津川社会福祉協議会来訪
　　２８日　汐ノ宮温泉病院メッセージ
　　忘年会

１月１１日　アディクション問題を持つ親の子育て支援研究会にて講演
　　１２日　脱法ドラッグ最前線講演会に参加　主催：FREEDOM
　　１８日　汐ノ宮温泉病院メッセージ
　　２３日　全国地域生活定着支援センター協議会
　　第 4 回現任者スキルアップ研修にて講演
　　２５日　汐ノ宮温泉病院メッセージ
　　２８日　京都府相談支援従事者現任研修会に参加
　　２９日　山城南地区社協連絡協議会研修会にて講演

２月　１日　ピア岐阜にて講演
　　５日　京都府相談支援従事者現任研修会に参加
　　６日　京都府相談支援従事者現任研修会に参加
　　８日　三重ダルクフォーラムに参加
　　２２日　とかちダルクフォーラムにて講演
　　２６日　依存症回復支援施設職員研修会に参加（２泊３日）主催：厚生労働省

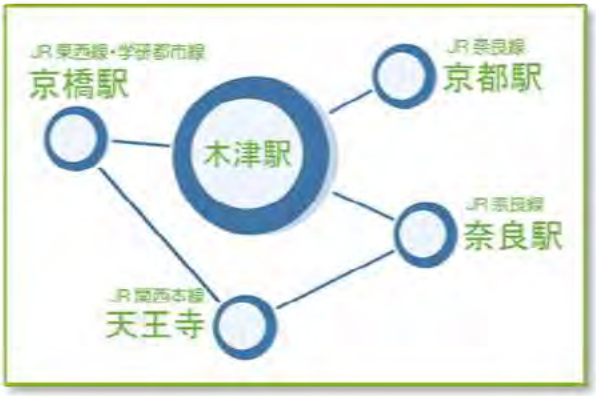
３月　１日　汐ノ宮温泉病院メッセージ
　　６日　木津川社会福祉協議会にて講演
　　２２日　兵庫アルコール問題研究会研修会に参加
　　２７日　汐ノ宮温泉病院メッセージ

４月　２日　京都山城ロータリークラブにて講演
　　５日　徳島ダルクフォーラムに参加
　　１４日　龍谷大学研究会に参加
　　２４日　汐ノ宮温泉病院メッセージ

## 施設内活動

ヨガプログラム、食事会、NA イベント参加、誕生日会、
カラオケ、ハイキング。山菜取りなど

## 木津川ダルクへのアクセス



1992 年 6 月 5 日 第三種郵便物認可 （毎月 1 回 25 日発行） 2014 年 5 月 12 日発行 KTK 増刊通巻 4138 号

## 木津川ダルクへのご寄付・ご寄贈でのご支援を頂き、誠にありがとうございました。

開設当初から運営資金不足の中、沢山の方々のご支援を頂き、今日も回復のプログラムを実践するこが出来ております。心より感謝いたしております。（平成 25 年 12 月 1 日～平成 26 年4月 30 日到着分・順不同）

### ご寄付　総額 959,090 円

稲葉英和 様　高木義人 様　増井麻衣子 様　岡村広志 様　こもれび法律事務所 大杉光子 様
田口大輔 様　美濃沙央理 様　佐藤純 様　柴田美代 様　あかね法律事務所 吉田雄大 様
島田俊雄 様　森川ゆかり 様　藤井クリニック 様　五百木孝行 様　京都府更生保護女性連 様
崔秀賢 様　田中世津子 様　宇保賢演 様　梅田哲 様　相楽地区更生保護女性会 様
米澤雅子 様　宮田末子 様　梅田奈里子 様　池田時造 様　京都新聞社 冨田芳夫 様
佐藤恵 様　真柄明子 様　篠原文浩 様　福島至 様　いわくら病院 保田美幸 様
竹村隆太 様　伊藤富美子 様　布目潮崇 様　横山秀昭 様　更生保護施設盟親 鈴木敏夫 様
坂根輝吉 様　島田俊雄 様　岡田学 様　亀村いくみ 様　つくし法律事務所 佐野就平 様
南口芙美 様　青坂元暢 様　坂田とも子 様　佐藤典子 様　十輪寺 加藤章善 様
吉永純 様　島田和子様　柴田美代 様　高木茂人 様　弁護士法人たんご法律事務所 様
藤井富美江 様　横田誠 様　福井正典 様　やぎ薬局 様　（有）モルガンデータシステム 様
タナカアキツグ 様　オゴシミチエ 様　オオヤマケイコ 様　サダモトユキコ 様　（特非）鳥取ダルク 様
イシザワジュンコ 様　スガヌマトシコ 様　サカキバラヒロオ 様　岡山ダルク 千坂 様　喜多クリニック 喜多健 様
つかもとやすこクリニック 塚本安子 様　市民共同法律事務所 諸富健 様　京都山城ロータリークラブ 様
KONUMA 記念広島薬物依存研究所 小沼杏坪 様　木原法律事務所 木原万樹子 様
兵庫県地域生活定着支援センター 森喜久雄 様・酒井崇行 様・清水慎吾 様　宮田法律事務所 宮田桂子 様
匿名他13名（直接銀行にご献金して頂いた方の名称はカタカナ表記させて頂いています。）

### ご寄贈（お米、食料品、お菓子、石鹸、タオル、食器、衣類、書籍、家電品など）

金銅良明 様　堤朱美 様　笠嶋敏 様　山下洋子 様　桜井邦夫 様　木村聡 様
木嶋由佳 様　松田美枝 様　梅田靖規 様　内田知江子 様　小川海歩子 様　佐野小百合 様
小井香欧里 様　中元総一郎 様　米澤雅子 様　匿名他1名

今後とも木津川ダルクの活動をご理解頂きご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

※ 大変恐縮ではありますが、発送作業簡略化のため、皆様に郵便払込取扱票を同封させていただいております。また、郵便局でお受け取りになる受領書をもって領収書とさせて頂きます。領収書の必要な方は「領収書 希望」、ニュースレターへのお名前の掲載をご希望されない方は「匿名 希望」、と郵便払込取扱票通信欄にお書きくださいますようお願いいたします。

## ご寄付・ご寄贈のお願い

日ごろより、皆様にはご支援頂き誠にありがとうございます。もうすぐ 1 年を迎え、木津川ダルクの利用者も増え何かと要りようとなってきております。今年の 8 月には東京で行われる第 10 回 NA 日本リージョナルコンベンションも控えております。ぜひ、この貴重な回復者のイベントに仲間たちと参加したいと考えております。しかし、十分な資金もなく苦慮しております。お願い事ばかりで申し訳ないのですが金銭的なご支援をいただけると幸甚に存じます。

また、ご家庭で余っている食料品や生活用品など（米、野菜、乾物、味噌、しょうゆなどの食料品や石鹸、シャンプー、タオルなどの日用品）がございましたら「木津川ダルク」まで、寄贈していただけると助かります。何卒、よろしくお願い申し上げます。

― ご寄付のお振込み銀行口座 ―
京都銀行 木津支店 普通口座
口座番号:3765453
口座名: 木津川ダルク 代表 加藤 武士
（キヅガワダルク ダイヒョウ カトウタケシ）

木津川ダルクニューズレター HOPE No.2
編集 加藤 武士 NPO 法人 アジア太平洋地域アディクション研究所 木津川ダルク

〒619-0214 京都府木津川市木津内田山 117 番地
TEL/FAX 0774-51-6597
E-mail kizugawa.darc@gmail.com
Web www.apari-west.org/kizugawa-darc
頒価 1 部 200 円 年間購読費 2000 円（購読料は年会費に含まれます）

発行所 京都障害者団体定期刊行物協会（KTK）
発行人 高谷 修
〒602-0000 京都市上京区堀川通丸太町下る
京都社会福祉会館内 京都難病連