

薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

目次

トップニュース	1
仲間からのメッセージ	2
仲間からのメッセージ	3
仲間からのメッセージ	4
活動写真	5
活動報告	6
岡山家族会びあのお知らせ	7
献金報告・お願い	8

【岡山ダルク】

〒701-4244
岡山県瀬戸内市邑久町福中477
TEL 0869-24-7522
FAX 0869-24-7523

《Eメールアドレス》
okayama-darc

@key.ocn.ne.jp

～贖罪寄付に関しては受け付けをしています～



Okayama DARC

NPO Recovery Point

施設修繕によるご献金の御礼

NPO法人リカバリーポイント岡山ダルク
代表 千坂 雅浩
スタッフ 山口 健次

今回の台風によって甚大な被害が発生した
ニュースを連日見えています。

被災された方々が一日も早く平安な日々、
生活に戻られるよう心よりお祈り申し上げます。

前号で岡山ダルク修繕工事に必要な工事費のご献金をお願い
しましたところ、有志の皆様によるご献金によって目標金額を
達成することが出来ました。また工事に関してお声がけをして
くださった支援者の皆様、本当にありがとうございます。

木口福祉財団様に助成金申請をし、ご担当者様による
岡山ダルク見学及びヒアリングをしていただきました。とても
理解を示してくださる方で有り難かったです。

今回の申請書類作成には瀬戸内市議会議員 岡様や、岡様を
ご紹介していただきました瀬戸内社会福祉協議会様のご協力な
くして出来る事ではありませんでした。地域との繋がりから
自分一人では出来ない事がサポートを得る事によって出来るよ
うになり、本当に感謝の念が溢れます。この感謝の気持ちを
行動に変えていけるよう邁進して参ります。今後どうぞ岡山
ダルクへご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

話題は変わりますが、12月7日(土)岡山国際交流センターにて
岡山ダルク10周年フォーラムを開催いたします。今回は
岐阜ダルクの仲間たちに演劇、

『もう1人じゃない ～仲間と共に～』

を披露してもらいます。迫真に迫る演技ですのでフォーラム
参加をお考えの皆様、ぜひ岐阜ダルクの仲間たちによる演劇を
観てください。また岡山ダルクの仲間たちによる感謝の
メッセージも運ばせていただきます。一人でも多くの皆様にご
参加していただけることを願っています。

当日は会場で皆様とお会いできることを仲間一同心待ちにして
おりますのでご来場のほどよろしくお願い申し上げます。

『あ・り・が・と・う』

K!NTA

朝、目が覚めたらいきなり寒くなっていました。ちょっとずつ涼しくなってきた…なんて甘いもんじゃなくホントいきなり！です。昨日まだイケるかと思ってTシャツ買ったばかりなのに…。気がつけばココに来てもう4回目の冬の兆しなんだな…。

コンチハッ！久々の登場で少々浮かれ気味のキンタです。相も変わらず空元気です。入寮してもうちょいで2年10か月。クリーンタイムは勿論、こんなに長い期間を娑婆で過ごすのも初めてのことで、1日1日が新記録のはずなのに全く変わっていない部分が多々あり、布団に入る頃にやってくる自身への劣等感に時折ドン引いてる今日この頃…。生き方を変えるのってのは本当に難しいな…と今さながらにプログラムの重要性和12stepの奥の深さ、そして二つのものを見分ける賢さのない自分自身に対する憐憫や苛立たしさに身をもって痛感しておる次第です。



ここに入寮してから現在に至るまでの間、本当に色々なことをさせてもらうようになり、自尊心UPや感謝されることへの喜びを腹いっぱい味わう傍ら、それだけに固執したり、自我を暴走させてしまい痛い目を見ることもしょっちゅう…。素直さがまるで無かったり、自分のやっていることを正当化しまくって押し切ろうとしたり、仲間から指摘されて気が付きはするんだけど聞き入れようとしない。只々現在クスリが止まっているだけで他は昔と何も変わっていない自分に情けなくなり、朝に仏様の前で祈りと黙想で、そんな自分を点検するとき、あれだけ止まらなかったクスリは止まっているんだと、このプログラムと一緒に生活してくれている仲間感謝の気持ちを持つことを忘れかけている自分を見つけ、改めてココでの暮らしが自分にとってどれだけ有り難いモノなのかを思い出し一日が始まる…そんな行ったり来たり毎日の毎日です。

それでも無責任のかたまりで、どうにかして目の前の面倒をサボろう必死だった僕が少しずつですが目の前のことを精一杯やろう。結果をコントロールしようとあれこれ画策したりハナッから出来ない諦めたりせず、いま目の前に現れた出来事は必ずあとに自分の為に役立ってくれると信じ、どうせやるなら少しでも楽しめるよう…少しでも気持ちよくやれるよう何とか両手両足をブン回してます。

責任というものも重要視するようになってきました。以前は係や役割など出来れば避けて通りたい道だったのに、自分の為に今の生活を送ろうと決心してからは、進んでそれらを希望するようになり、現在は部屋長や調理当番、備品係や輪転機係など、NAではグループの代表や広報係、会場責任者など仲間のサポートを受けながらなんとかやらせてもらっています。

現在クスリがどうにかこうにか止まっているだけでその他の病気はまだまだです。摂食障害やAC(アダルトチルドレン)、自分の性格上の欠点等…改善すべき問題は山積みですが回復をあきらめることは今のところありません。

クスリを使って毎日好き放題やっていた昔は確かに刺激的でした。あの頃を懐かしく思うこともあります。でも毎日が平穏で退屈ともいえる今の方が不思議と生きているってカンジがするんです。どうせ生き方変えるなら後悔したくない。どうせなら無駄にしたいくない。いまいる場からしっかりと前を向いて、下がることなく着実に歩みを進めたい…なんて思っちゃってる僕はやっぱり回復してきているんですかね…(笑)

変わらないだろう…俺はどうせずっとこのままだろうと半分諦めていた僕をこんな前向きな気持ちにさせてくれたプログラムと仲間と自分自身のキレイな部分に、あ・り・が・と・う！

これからもよろしく。ONE LOVE

『精神の回復』

カメ

こんにちは、依存症のカメです。ようやく夏も終わりコオロギやスズムシの音色に癒され分厚い布団の中で寝返りを打つのが心地よい季節になりました。

6年8か月前の冬に岡山ダルクに受け入れてもらい、クスリや自分の考えにとらわれていた生き方から解放されました。長年自分の力を過信してた為に人の意見を取り入れずに下りのエスカレーターを登るように社会から孤立、ドロップアウトした結果でした。



生き方を変えるために仲間を頼り12stepを歩み続けて6年のグリーンタイムを迎えることが出来ましたが、4フェーズに上がったとたん自分のことをやらなくなりました。新しいことや一歩踏み出すことに不安があり、役割や自分に出来ることだけに満足してグズグズと先延ばしにしたので令和元年1月1日に2フェーズに下がり、step1, 2, 3をやり直しをしています。

そんな中、地元テレビ局の取材を受けることになりました。僕が底をついてどうにもならなくなり、岡山ダルクに入寮したときから何度も取材していただき、自分の回復していく姿が映像として残ることに感謝していますが、やり直しをしている今の僕は複雑な気持ちでした。

目に見える形での回復はしましたが、精神の回復となると表現することが出来ませんでした。日々のミーティングではクスリや自分の考えにとらわれて社会生活が困難になってしまったことを繰り返して話してきました。ですが文献から引用したような言葉を並べているだけで自分の問題に目を向けていなかった為に自分でも何をやっているのかが分からなくなっていました。

代表から提案が出て「今にフォーカスして描写して話をする事」に取り組みました。話を続けていくと色々なことに気づきました。一日を通して自分の内面の変化、喜怒哀楽などの心の動きや出来事一つひとつが記憶に残り充実できるようになりました。そこから希望も持てるようになりました。

これから先、色々と不安はありますが、毎日のミーティングで正直な話をする事が今の自分には必要なことだと改めて実感して取り組んでいる今日この頃です。

一日の流れを感じられるようになると目が覚めたようになり、周囲に目が向いていくのが分かります。感謝することや季節の移り変わりを楽しむことが出来るのも僕にとっての精神の回復の一つです。

ここまで読んでいただいてありがとうございました。

『 温かい支えのもとで 』

ドック

初めまして、依存症のドックです！今年も残り3ヶ月になりました。

今回、少年院を出院後に岡山ダルクへ繋がらせてもらいました。少年院の中で薬物再使用防止のプログラムを受けたときに岡山ダルクのメンバーがメッセージ活動にくれました。その中でミーティングがあり、そのミーティングに足を運ぶことはするものの、とても辛いミーティングでした。



自分は人に心を開いて正直に自分のことを話したり自分の弱さを正直にさらけ出すことが出来ず見栄を張っていました。けど、仲間の話を聞いてく中で自分と似たような悩みなどに共感して、今まで正直になれず生きづらいつ感じていた気持ちから抜け出せた気持ちになりました。そして『ここなら変わる』という希望が生まれダルクに行くことを決めました。

ダルクに繋がった頃、自分は17歳でした。周りは年上の人や環境が変わってから色々不安になりましたが色々な仲間が助けてくれたり優しくしてもらい不安は解放され、ダルク生活を前向きにやっといこうとしました。けど、いろんな壁にぶち当たりました。クスリは止まったものの、今までの昔の曲がった考え方や行動が出てきて、嫌なことから逃げようとしたり、外に目が向いたり、回復から気持ちが逸れて施設を一度飛び出しました。その後すぐにどうにもならなくなり岡山ダルクに戻ってきてプログラムをやり直しています。

今は自分の回復を信じ、前向きに自分の病気と向き合っています。18歳になった今は仲間から可愛がられて楽しく生活しています。時間が経つにつれ役割も持つようになり、失敗もするけどその失敗を反省材料にして次に繋げる努力をしています。

同じことを繰り返さないように、自分と常に向き合い逃げないでやっています。仲間からの支えを受け、今日一日を生き、回復に近づけています。

活動写真



依存症予防教室モデル事業参加



レクリエーション BBQ



瀬戸内保護司会講演



JRCNAに鳥取・岡山ダルクで参加



カウンセリング神戸



RSKテレビ取材

活動報告

令和元年 8月	3日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	6日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	7日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	9日	木口福祉財団担当者岡山ダルク視察
	10日	岡山家族会ぴあ
	13日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	13日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	14日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	14日	岡山県依存症予防教室モデル事業 参加
	17日	鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ
	18日	〃
	20日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	20日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	21日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	27日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	27日	岡山市立京山中学校 生徒4名岡山ダルク見学
	28日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	28日	岡山保護観察所 集団プログラム
	29日	瀬戸内保護司会 講演
	29日	RSKテレビ 取材

令和元年 9月	1日	津山断酒会45周年記念大会 参加
	3日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	4日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	6日	ナルコティクス アノニマス日本コンベンション(栃木県) 参加
	7日	〃
	8日	〃
	10日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	11日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	12日	岡山入居センター職員 来所面談
	14日	岡山家族会ぴあ
	15日	カウンセリング神戸
	16日	〃
	18日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	24日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	25日	岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
	25日	岡山保護観察所 集団プログラム
	26日	岡山県精神保健福祉センター職員 岡山ダルク視察研修
	30日	K-DARC会議(神戸市) 参加

岡山家族会びあのお知らせ

アルコール、シンナー、危険ドラッグ、覚せい剤、大麻、処方薬など、
薬物依存症の家族を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの仲間がいます。

1人で抱え込まないで、苦しみも喜びも分かち合いませんか？

秘密は固く守ります。薬物依存症は病気です。

共に学び、知識を得る事により、

問題の解決が出来る事を私達は信じています。

家族会開催場所：

〒700-0807

岡山市北区南方2丁目13-1（旧国立岡山病院跡）

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館（きらめきプラザ）

家族会開催予定日一覧

令和元年11月 9日(土)
AM10:00～PM3:00

講師:NPO法人群馬ダルク
施設長 福島 ショーン パトリック様
平山 晶一様

令和元年12月7日(土)の家族会は休止
同日岡山ダルクフォーラム開催

12月7日(土)岡山国際交流センター8F
岡山ダルクフォーラム感謝の集い

令和2年 1月11日(土)
AM10:00～PM3:00

講師:社会医療法人
明和会医療福祉センター渡辺病院
副院長 山下 陽三様

相談連絡先

●0857-72-1151(代表番号)

鳥取ダルク (AM10:00～PM5:00)

●090-7138-5225(家族会代表番号)

松浦 (AM9:00～PM9:00)

薬物問題を抱える家族を私達は応援します

岡山家族会びあ

代表 松浦博彰・スタッフ一同

このニュースレターは、赤い羽根共同募金の配布金によって作成しています。

ご献金の御礼

岡山ダルクへ運営費をご寄付ありがとうございました。

岡山家族会びあ様 甲田 幸義様 藤田 裕一様 岡本 順子様
加藤 とみ子様 宗教法人シト一会 那須の聖母修道院様

匿名1名様(献金受付順)

令和元年8月6日～令和元年8月30日

その他、たくさんの方々にご心温まるご献品を頂きました。

岡山ダルク仲間一同感謝申し上げます

～ご献金欄は処理上お名前が前後します。ご了承ください～

－ 献品・献金のお願い －

皆様のご家庭で不要となりました

調味料(お米、缶詰等)や日用品(トイレトペーパー等)、

男性用衣類がございましたらご献品ください。

当施設は自主運営をしていますので皆様からのご支援があつて初めて岡山県で活動が出来ます。

どうぞよろしくお願ひします。

NPO法人リカバリーポイント

岡山ダルク 千坂 雅浩

* 発送作業の簡略化の為、大変恐縮ながら郵便振替用紙を全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。* 原則として、郵便局で受け取る振込金受領表の写しを持って領収書に代えさせていただきます。特に必要のある方、及び『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書きくださるようお願い致します。

◎岡山ダルク

〒701-4244 岡山県瀬戸内市邑久町福中477

TEL 0869-24-7522 FAX 0869-24-7523

◎郵便振替払込口座

○口座名 「岡山ダルクを支援する会」 ○口座番号 「01350-1-87638」