

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

高慢と謙虚

岡山ダルク 山口 健次(QP)

鳥取ダルクから岡山ダルクに移動し数年が経ちました。環境を変えないと分からなかったことが沢山ありました。今までクリーンタイム(断薬期間)がすべてと勘違いした時期がありましたし、言うことを聞かない仲間は全て敵だと感じる傲慢さもありました。何より仕事上で任せられることが多くなると偉くなった気になってしまい誰の言うことも聞かない高慢な時期もありました。

一からやり直す過程で仲間を敵にみたり、勘違いを起こしていた自分に今さながら恥ずかしく感じます。

最近ではステップワークの中で謙虚さとは何かを考える時間が多くなりました。辞書を引くと『へりくだるさま』と書かれてびっくりしましたが続きを読むと『自分が偉いものと思わず素直に学ぶ気持ちがある』と書かれていました。

私はこの素直に学ぶ姿勢が無くなったために病気が再発し、結果何も無くなってしまったのだらうと感じています。しかし本当に何も無くなった訳ではなく見えなくなっていただけでした。仲間は隣にいてプログラムがあり、行き詰った時には相談できる先人が傍にいました。

TCCプログラムやカウンセリング神戸、岡山でのらっぴーち(WRAPプログラム)や鳥取・岡山ダルクの仲間との経験と力と希望を分かち合う事でようやく見えなかったのが見え始めました。

この病気から解放される希望を持てるようになり、少しは謙遜した生き方、このプログラムの恵みから生かされている感謝が持てるようになりました。

ダルクでよく言われる治っちゃった病、これは何度も経験しその後プログラムへの感謝をすることで私は成長しています。欠点を長所に変え、停滞から前進へと変えられるようNA(ナルコティクス・アノニマス)とダルクのプログラムを行っていきます。よくつまづきますが支えてくれる仲間がいる安心は感謝から信頼へとつながります。

『 1人じゃない』

キンちゃん

毎日一回は、必ず食べていたアイスクリームが三日に一回となり気が付けば週に一回、食べるか食べないかになって来ました。もうほんとうに涼しくなったな…秋です。

ここに来てクスリの無い生活を送り、ようやく四季を楽しめるようになってきました。夏には夏の楽しみ、暑い暑いと言いながら仲間と海で遊ぶことだったり、冬には冬の楽しみ、温かい物を食べてホットすることだったり、春や秋にもそれぞれの楽しみを見つけることができ始め「・・・俺は今ここで生きている・・・」そんなことを何となく喜んでいる自分にやっと人間らしさを取り戻して



来たんだと、クスリを使っていた頃には絶対に味わえなかった心の平安をこれまた何となく感じています。

入寮して1年10ヶ月が経ち、身体も心も健康となり出来ること、任されることも少しずつ増えてきました。人との関わり方がよく分からなかった自分に部屋長という役割を与えてくれました。無責任でサボリ屋で自分でやることすらロクにやらない、それ以上のことは頼まれてもやらなかった自分は好きなことにしかやりがいを見つけられなかった。それが今は与えられた仕事を精一杯やることに確かなやりがいを見い出せている。

何故自分の物事に取り組む姿勢がこうまで変わったのか、最初は「クスリが抜ければ俺はこの位のことは、出来るんじゃないか」そんな甘えたことを考えたりもしましたがそうではなかった。俺が変わって来ているのは仲間のお陰、プログラムのお陰、ハイヤーパワーのお陰だということに気づいた時『信じてお任せしよう。俺がやることは自分に与えられたものを精一杯にやり、諦めないことだ』と思える様になりました。

自分が変わる事、自分が変わっていく為に出来ること、現在step6をやっていてそのことに真正面から向き合っています。今まで自分が目をそらし続け、出来ることなら触らないでいようと思っていた自分の欠点に直面し、部屋長の役割をハイヤーパワーに与えられた今、相手との関係性が壊れることを恐れて同調したり伝えるべきことを伝えなかったり、いい人になる為に都合のいい人になっていた自分の欠点を見つめ直し、それを取り除く努力を日々行いながら仲間と関わっています。

上手く行かないことの連続で怒ること、へこむこと、悩むこともあります但其の都度スポンサーやハウスリーダーの助言を頂き、日々感謝の心と勇気を貰っています。そして仲間一人一人を信じることで、自分を変える為に関わりの中で恐れを取り除かなければならぬ事を学びました。

仲間に感謝。

『 1人じゃない』

ナリ

初めまして、依存症のナリです！近頃、朝夕と寒さを感じやっ
と地獄のような夏が終わった事を嬉しく思っています。

今回、岡山ダルクには刑務所を出所したその足で繋がらせてもら
いました。以前は鳥取ダルクで1年3ヵ月位、その前は佐賀ダルク
にて6ヶ月ほど生活させてもらいました。けれども、仲間の中
にいても、MTをやっている、どこか仲間との間違い探しをして
いました。あとは、自分の病気(依存症)と向き合う事もしなかつた
し、いつもプログラムをやっているふりばかりをしていた結果、
ダルクに繋がっているにも関わらず三度も飛び出したり、刑務所に
二度も務めることになってしまいました。



私は、逮捕拘留され少し時間が経ちクスリが体の中から抜ける頃になると後悔ばかりしていました。けれど、
今回だけは本当に自分自身、どん底を味わい自分の力ではどうすることも出来なかつたし、助けてくれる人もい
ませんでした。なので、一番自分がやりたくない自首をすることを選び逮捕されました。それが自分にとっての大き
なターニングポイントとなり、本気でこんな惨めな生き方から人並みの生き方になりたいと考え、助けを求めまし
た。それから、二年程刑務所で努め、先程も書いた通り岡山ダルクに繋がらせてもらいました。

話しは変わりますが先日、群馬ダルク主催の群馬ダルク依存症研究会に参加させてもらいました。その中で、
ハワイの刑務所で教育部長をされている、司法認定犯罪プロフェッショナルのタリー・マッコール氏という69歳の
女性の話を聞かせてもらいました。彼女には三十数年と言うクリーンタイムがあるというのに自分達にも理解しや
すいステップ1, 2, 3,の話をしてくれました。その中で、自分と向き合う事の大切さ、あとは一人ではない周り
には仲間が居ると言うことを教えてもらえたような気がしました。これは今の自分には本当に足りないものだし、
これが少なくなっていくと自我が暴走してますます孤立してしまいます。あと、回復のサポートシステムというも
のを教えてもらいました。スポンサー・MT・12ステップ・ハイヤーパワー・前向き・楽しむ等色々ありますが
全て自分には大切なものでした。なので、この今回教えてもらったことを自分の糧として、ますます回復してい
きたいし、生き方を変えたいです。なので、これからも学んだことを無駄にはせずやり続けます。

今現在、クリーン自体は6ヶ月弱しかありませんが、ゆっくり焦らず、自分に目を向けて一歩ずつ確実に仲間と
共に歩んでいきます！

『ターニングポイント』

クマ

依存症のクマです。今2フェーズでステップ2ワーキングガイドのシェアで「信じる、希望」を見つけると言うことをしています。自分のハイパーパワーは仏様だと思っています。

自分の希望はアルコールや薬物を使わずに自分の力で生活することで、その為に電卓を叩いて買い物をすることであったり、レシートの管理をすることを行っています。



自分は運動は苦手ですが、毎日ウォーキング、ソフトボール、ソフトバレーで汗を流しています。洗濯、掃除も毎日しており、調理も少しずつ出来るようになりました。

毎回ミーティングで話して過去の過ちを繰り返さないようにしたり、スマーブ28（認知行動療法）やステップミーティングで薬物を使いたくなったら腹を満たすとか、部屋長やスタッフに相談するとかを学び取り入れていきたいと思います。

又、月1レクでボーリング、食べ放題、釣り等を楽しんだりしてダルク生活を満喫しております。これもひとえに仲間のサポートのお陰です。

今まで感謝をしたことが一切なく当たり前前の方が当たり前と思って生活していたのですが、屋根があることであったり、温かい風呂に入ることであったり、布団で寝られること、美味しい食事が食べれることに感謝できるようになりました。

処方も朝夕4錠だけになりました。

少しずつでも回復して社会復帰して自立出来るようになりたいと思っています。

活動写真



月1レクリエーション
カラオケ



群馬ダルク TCCプログラム



エンパワメントグループ
ワークショップ参加



玉野市
渋川海水浴場にて



瀬戸内保護司会、更生保護女性会
講演風景



瀬戸内喜之助フェスタ
ボランティア風景

活動報告

平成30年	1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)
8月	4日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	7日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	8日	鳥取・岡山ダルク合同 TCCプログラム
	9日	〃
	10日	〃
	14日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	15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)
	16日	瀬戸内ボランティア連絡協議会
	18日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	18日	岡山家族会ぴあ
	19日	瀬戸内市喜之助フェスタ ボランティア参加
	21日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	21日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	22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)
	22日	岡山保護観察所ステップアッププログラム
	22日	WRAPプログラム(らっぴーち)
	24日	月1レクリエーション(カラオケ)
	28日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	29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)
	29日	瀬戸内保護司会 講演

平成30年	1日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
9月	4日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	5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)
	5日	WRAPプログラム(らっぴーち)
	6日	岡山刑務所薬物脱却指導教育(メッセージ)
	7日	エンパワメント・グループワークショップin京都
	8日	岡山家族会ぴあ
	11日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	12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)
	15日	第21回仙台ダルクフォーラム 参加
	18日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	19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)
	20日	岡山刑務所薬物脱却指導教育(メッセージ)
	21日	月1レクリエーション(バーベキュー)
	24日	2018アディクションフォーラムinとっとり 参加
	26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)
	26日	岡山保護観察所ステップアッププログラム
	27日	岡山県精神保健福祉センター職員視察研修

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

30年11月10日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：岡山保護観察所
統括 徳光 伸之様

30年12月 8日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
岩井 喜代仁様

31年 1月12日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：岡山県精神科医療センター
医師 橋本 望様

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 小山 久須子様 山下 賢昌様 加藤 とみ子様 田上法律事務所 弁護士 田上 尚志様
山田 美津江様 宗教法人 シトー会那須の聖母修道院様 福安 一幸様 福田 快宥様 菅村 朋子様
長野カルメル会修道院様 山口カルメル会女子修道院様 林 尚志様 来住 由樹様 江頭 週治様
仙台ダルク代表 飯室 勉様 則安 俊昭様 藤原 尚様 桐ヶ谷 利栄子様 端戸 朋子様 聖心の布教姉妹会様
十字架のイエス・ベネディクト修道会様

匿名7名様(献金受付順)

平成30年7月2日～平成30年9月25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～

— 献金のお願い —

大変心苦しいのですが当施設の運営状況が非常に厳しくご献金をお願いをいたします。

私たちの活動を支えてください。利用者の九割が生活保護を受給し当施設利用費の
差額分を何とかしようと奔走する努力をしましたが足りませんでした。

同封いたしました振込用紙にてご献金をお願いします。

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って初めて岡山県内で活動が出来ます。

どうぞよろしくお願いします。

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」