OSK 平成12年9月20日第三種郵便物認可（毎月25日発行）2020年11月23日発行OSK増刊通巻920号
NPO法人リカバリーポイント 岡山DARC通信 第61号 令和2年10月発行

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
岡山家族会ぴあのお知らせ	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

「スピリチュアルな経験と癒やし」

NPO法人　九州ダルク
代　表　大江 昌夫

暦の上でははや霜降となり、朝夕はことに肌寒くなり、木々の彩りも日ごとに変化を見せて、目を楽しませてくれる季節になってまいりました。

九州ダルクのトキです。鳥取、岡山ダルクの代表の千坂さんとの出会いは20年以上前になり、一緒に九州でプログラムに取り組んだのが、16～17年前になります。今から10年前にタメさんが亡くなった後の私は危うい状態で、回復より周りの評価に囚われていてプログラムどころではありませんでした。

そんな私に「こっちにおいで」と何回も優しく声をかけてくれました。泣けない、助けを求められない、今にもはち切れそうなぐらい張り詰めていた私の心。千坂さんや鳥取、岡山の仲間たちはプログラムを通して経験を分かち合ってくれました。どんなに頑張っていようと、成功していようと、立場があろうと嘘の人生で得られるものなんか、何一つ自分を支えてはくれない。むしろ、無くさないように必死になればなるほど空しく、意味を失っていくのに、どうにか守ろうとして必死に虚勢を張り続ける日々でした。薬が止まっても嘘でごまかそうと一生懸命頑張る姿は昔の自分の姿でした。どんなに人を騙し欺けたとしても自分だけは知っている。本当のことは分かっている。

今まで自分が見ていた人たちも含めて、見えていた世界ががらりと変わる瞬間があることを再び知りました。戸惑いを超えた衝撃、理解を超えた何かに対して畏れる気持ちが生まれ、初めて自分より偉大な力の存在を感じる。そして本当の意味で自分の無力さを知る。全方位に開けていて、同時進行で色んな事が言葉ではなく理解できる瞬間。対象は何であれ、あらゆる事にこれを感じて生きて生きたいと心の底から思います。その為に出来る事を精一杯やろうと。私たちの人生は希望に満ち溢れていることに、いつも気づかせてくれる、千坂さんを始めとする鳥取、岡山のスタッフ、仲間たちに心から感謝しています。これからも一緒に歩んでください。

『 与えられたこと。』

カズ

二十歳の頃にダルクに繋がり、今年で8年。年齢もいよいよ来年30歳になる。

ダルクの中で与えられたものは沢山ある。居場所・回復・プログラム・ｶﾄﾘｯｸの洗礼・趣味・言葉づかい・社会を学ぶことetc…。数え上げればきりがない。

繋がった当初は、周囲の仲間や依存症者ではない社会の同年代の人達と自分を比べ、自分の境遇を嘆き、「そもそも自分は本当に依存症なのだろうか？家や仕事や金があればクスリは使わない。まだこんなに若いし…。」という、おなじみの否認が頭をもたげ、クリーン1年目を迎えた1ヶ月後に仲間のせいにして施設を逃げ出し、再使用した。それで「薬物」に問題があり自分が依存症である。という事は認められた。同時に自分にはダルクと仲間が必要ということも。

次は4年間クリーンが続いた。しかし、日常の中ではプログラムの実践が出来なかった。「クリーンの期間=回復」と頭では違うと分かっていても、行動は自分の頭の中にあるこの否認の考えを肯定するような行動ばかりとっていた。当時、鳥取ダルクの事務所の中で責任のある役割につくとやはり、プログラムを使わない自分の日常がブーメランのように自分に跳ね返ってきて、また再使用をした。自分では自分の病気をどうする事も出来ないと痛感した出来事だった。

3年前の7月より3度目のクリーンが始まった。振り返ってみると、いつも自分のリラプスを複雑で大袈裟に考えてはいたが、単純にステップ1が認められなくなり、病気が暴走を始め、自分はそれを分かっていながら「なんとかなるさ」と自分の病気や周囲の仲間をコントロールしようと画策し、誤魔化した結果だった。

10代の頃も、クスリの為に様々な人間関係をぶち壊し、17歳で父も母も無い天涯孤独になった。自分の不幸を嘆き、「神様など居ない。」と断言し、寂しさから、クスリを使っては人を攻撃する事を繰り返した。自分が引き起こすトラブルを一所懸命自分にいい訳しながら、どんどん離れていく、自分を愛してくれる人や、友人達の捨て台詞に傷つき、どこか自分のしている事は間違っているような感覚はあった。ただ、クスリを使っていく為には必要のない、都合の悪い感覚だったのでクスリを使い、誤魔化していた。

このプログラムに繋がり、最初は鳥取で、今は岡山で回復を与えられている。代表は病気全開の自分にいつも様々な形でプログラムを伝えてくれている。親の愛をほぼ知らない自分の育ての親として時には厳しい一面もある。優しいだけが愛ではないことをいつも教えてくれている。

何よりも与えられたものは「仲間」だと思う。過去、ずっと孤独だった。いつも1人で、人の輪にいると息苦しく、辛かった。だからグレた。自分に都合の悪い人は遠ざけた。薬物はその延長線上にあった。本当は、いつも寂しかった。人に見捨てられることが恐かった。今の自分の回復を振り返ると、「寂しい」という感情はダルクに来て多くの仲間に出会い、正直になれるようになった部分の一つだった。

（スタッフ）

『 明日への希望』

ユウキ

皆さん、こんにちは。依存症のユウキです。今年も早いもので季節は秋になりました。秋といえば亡くなったオフクロが大好きだった季節で、平成20年の11月に母が亡くなってから12年が経ちます。オフクロはアルコール依存症でもあり、59歳の時に急性心不全で他界しました。毎年、秋が来るとオフクロの事をしみじみと感じ、オフクロが亡くなる前の数年間、私はクスリだけは止まっていたことからよく二人で美味しいものを食べに行った事を思い出します。

さて、岡山ダルクでの生活ですが、この原稿を書き出す前日に私は、5㎞のジョギングに成功しました。昔はサッカーをしていたので体力や走ることに自信があった私ですが30代前半に、薬物が原因で統合失調症になってからはもう15年以上なんの運動もする事はなくその体力は衰えに衰えきっていました。施設の仲間と走り始めてからは、100mも走れない程でした。

それでもある時600m程の距離を、施設のアドバイザーに「走って下さい。」と言われ必死に頑張ってきました。そして最近、施設の近くに河原があって、そこの往復が3㎞程あります。そこをアドバイザーが「一緒に走りますよ！」と突然言われ「出来る訳ないじゃないか…」と思ったものの、その辺りはもう無力でしかなく、走るしかありませんでした。走っている途中、背中は痛いし、足はつってくるしで、大変だったのですがなんとか走り切ることができました。走った後は気持ちも爽快で達成感で一杯でした。まさしく体で行うステップ1・2・3でした。

話は変わりまして、夏の終わりに中部圏のダルクの仲間達とフェローシップがあり、BBQをしたり、海水浴をしたり合同でキャンプファイヤー・ミーティングを行うなど、一緒に時を過ごしました。とても楽しいひと時でした。その中に昔は100mも走れなかったという仲間がいて、体重も今の私と変わらない96㎏で、その仲間は今は、スマートでフルマラソンにも出ていると言っていました。走れない私に「必ず走れるようになる。」と言ってくれて、とても勇気付けられました。私も、フルマラソンは無理ですが10㎞程はいずれ走れるよう、アドバイザーも私に「10㎞のマラソン大会に出ましょう！」と言ってくれますので…。（アドバイザーは時々、冗談とも本気ともとれることを言います。頑張ってみようかなと思います…笑）

最後に先日カウンセリング神戸がありました。今回も笑いあり、涙ありの内容の濃いプログラムでした。カウンセリング神戸の福屋さんをはじめ、クライアントの皆さん、岡山ダルクの皆さん、鳥取ダルクの皆さん、九州ダルクの皆さん、それからコロナの中でも、出来る限り自分達にプログラムを提供してくれるチーさん。そしてスタッフや仲間達、それに応援してくれる方達、皆さん本当に感謝しています。

ありがとうございます。

（３フェーズ）

『施設移動しました。』

スーパータケチャンマン

こんにちは。依存症のスーパータケチャンマンです。ダルクに入寮して3年6ヶ月が過ぎました。自分のアドバイザーが今年、鳥取ダルクから、岡山ダルクに移動になってから自分のプログラムに前向きじゃなくなっていきました。そこから自分のプログラムは、まったくせず「仲間のサポートをやっていれば、回復しているんだ。」と思っていました。先行く仲間に「自分のプログラムはやっているのか？」と聞かれたときに自分は「やっています。」と答えました。先行く仲間は「何をやっているの？」と聞くので、自分は「仲間のサポートと運動です。」と答えました。先行く仲間は「仲間のサポートは、自分のプログラムじゃないからね。」と言っていました。自分は先行く仲間の言葉は受け入れず、自分はプログラムをやっている気でいました。アドバイザーに相談した時にアドバイザーに「自分のプログラムと、仲間のサポートと両方やんないと。」と言われ自分は「分かりました。」と言うものの運動以外に何をすればいいのか分からずにアドバイザーに聞く事もせずに、分からないままにして自分のプログラムをしなかったです。それからプログラム自体にヤル気も無くなっていき施設を飛び出しました。施設に帰ってきてからもプログラムに前向きじゃなく、今年に入って4回も「施設を出る。」と言っています。

今はステップ①をやっています。施設長が「今は、ステップ①を腹に落とし込む大事な時期だからアドバイザーの近くに居た方が良い。」と言ってもらって岡山ダルクに移動になりました。アドバイザーの近くに居て、今はプログラムに前向きです。ありがとうございました。

（2フェーズ）

活動写真

鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ風景

鳥取・岡山・中部圏ダルク合同フェローシップ風景

鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ風景②
夏と言えばBBQですね♪

鳥取・岡山・中部圏ダルク合同フェローシップ
集合写真。

岡山県精神保健センター職員視察

鳥取・岡山・九州ダルク合同カウンセリング神戸

活動報告

令和２年
８月

5日　岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
8日　岡山家族会ぴあの会
9日　NPO法人リカバリーポイント理事会・総会
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
12日岡山保護観察所　集団プログラム
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
22～鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ
23日　〃
26日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
26日岡山保護観察所　集団プログラム

令和２年
９月

4～　鳥取・岡山・中部圏ダルク合同フェローシップ
5日　〃
6日　〃
8日　岡山ダルク内ヨーガプログラム
9日　岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
9日　岡山保護観察所　集団プログラム
11日岡山県精神保健福祉センター職員岡山ダルク視察
12日岡山家族会ぴあの会
16日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
21～鳥取・岡山・九州ダルク合同カウンセリング神戸
22日　〃
23日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
23日岡山保護観察所　集団プログラム
29日岡山ダルク内ヨーガプログラム
30日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング

岡山家族会ぴあのお知らせ

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２年	１１月	１４日（土）AM１０：００～PM３：００	講師：木津川ダルク 代表　加藤　武士 様
令和２年	１２月	１２日（土）AM１０：００～PM３：００	講師：茨城ダルク今日一日ハウス 代表　岩井　喜代仁様
令和３年	１月	９日（土）AM１０：００～PM３：００	講師：鳥取・岡山ダルク 代表　千坂 雅浩 様 千坂 智子 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
岡山家族会ぴあ
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。

岡山家族会ぴあ様　加藤　とみ子様　宗教法人　シトー会那須の聖母修道院様

倉吉福音ルーテル教会　前田　俊和様　聖ベネディクト女子修道院様

日本同盟基督教団　岡山グレイスチャーチ様　竹中　友張様　最上　和彦・さおり様　聖心の布教姉妹会様

長嶋　崇子様　藤原　尚様　甲田　幸義様　中村　証二様

匿名5名様（献金受付順）

令和2年7月2日～令和2年8月31日

その他、たくさんの方々に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、食材）や日用品（トイレットペーパー等、特に洗濯用洗剤）
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」