

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

岡山ダルクでのヨーガ療法

～コロナ禍の中で出来る事を～

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法学会

石故幸子

岡山ダルクの方々とヨーガ療法を始めて今年の8月で5年になります。

毎月2回、3人の療法士と同一90分間のヨーガ療法を行っています。内容は、皆さんの健康状態をお伺いし、心を落ち着かせていただき、アーサナ・呼吸法・瞑想を行っています。

ヨーガ療法は、第一段階の「身体の変化」第二段階の「呼吸の変化」第三段階の「認知の変化」に気付くために「今ここ」に集中していただきます。そして自己の内側を客観的に見る事が出来る経験をしていただくことで、日常生活においても自己を冷静に分析できる力を身に付けていただくことを目標としています。

5年間で多くの方との出会いと別れがありました。訪問し始めたころは、毎月メンバーの顔触れが変わり名前を覚えるのも大変だったことを思い出します。それが、近頃では、皆さんの表情の変化や様子の変化にも気づき、大丈夫だろうかと心配する療法士たちの声も聞こえてくるようになり日々の積み重ねを感じるこの頃でした。ところが、今年の3月から新型コロナの流行により訪問を断念せざるを得ない状況になってしまいました。施設内で生活をされておられる皆さんに私たちが外から訪問することで感染を広げてはいけないとの思いもあり、なかなかヨーガ療法を再開することが出来ず何とか方法をと模索しておりました。

そのような中で、人は困難な状態に陥った時ほど、1人で解決しようとするのではなく同じ思いをしている人と語り合うことで、得ることが出来る知恵の大切さを体感することが出来ました。まさに、岡山ダルクの方々も仲間の存在を通じて前進されておられるのだと思いました。そしてこの度、ダルクの方々のおかげで7月から3密を避けて、2グループ形式でヨーガ療法を開催できることとなりました。今、コロナ禍の中においても少しでも皆さまと共にヨーガ療法を通して時間を共有していけることに感謝しております。

『仲間との出会いの中で。』

スガジィ

皆さんこんにちは。アルコール依存症のスガジィです。

毎日、暑い日が続きますね。再飲酒をして6年が過ぎようとしています。本当に時間が流れるのは早いもので、色々ありましたが、温かい仲間のサポートに助けられながら、ダルクプログラムを順調にこなせる様にもなりました。ミーティングで



話す事やプログラムに取り組むことで何とか踏ん張って施設生活を送る事が出来ています。

今は3フェーズでステップ⑥に取り組んでいます。日々自分の行動を点検して欠点が出てしまった時はフォーマットに書き出し、それをミーティングで話していく作業をしています。

リラプスする前のステップ⑥フォーマットは自分と向き合う事をせず他の仲間の事ばかりで、何事も被害的になり仲間の棚卸しみたいになることでした。今は一日一日自分の欠点と向き合い自分自身の為のフォーマットを書く作業をしています。今でもミーティングでなかなか上手に話すことが出来なくて時々苦しくなる事があります。

自分は言葉で上手く表現が出来なくて自分で難しく考え込んでしまう事がよくあります。そんな時はあまり考え込まないで、肩の力を抜き自分と向き合い先行く仲間やスタッフに相談してなんとか踏ん張って乗り越え、頑張っ、ダメだと思わず、あきらめる事をせず、プログラムを信じてやり続けます。

ダルクに繋がる事が出来、多くの仲間に出会い、ミーティングやプログラムに感謝しています。色々失敗する事もありますがプログラムを日々続けてこれからも自分の為に使っていきます。

『回復の段階を信じる』

ガメオ

こんにちは。依存症のガメオです。前回のニュースレターに引き続き今回も書かせていただく事になりましたので最後までお付き合いいただければ幸いです。

ここの所、連日猛暑が続きコロナウィルス対策として外出する際のマスクの着用など、いつも以上に暑さに負けそうですが、どんな状況にも適応していく為にこれまでプログラムを続けてきました。

7年半前に岡山ダルクに受け入れてもらいクリーンタイムと共に健康を取り戻しましたが、12ステップを生活の中で実践する

事はありませんでした。自分の問題に目を向けるよりも相手の問題にばかり目を向け、理由をつけてプログラムをやらない言い訳、怠惰、先延ばし行動、高慢さが出ていました。

以前4フェーズの段階に上がり、事務所業務のお手伝いをさせてもらっていた頃には、社会復帰の事も考えて運転免許を取りに行かせてもらおう相談をしていました。代表から免許取得の為にプランを立てるように言われたのですが、普段からプログラムをやっていなかったのが自信がなく、理由をつけて先延ばしにした結果、2フェーズからやり直す事になり、その後も行動が変わらなかったのも更に1フェーズにフェーズダウンをしました。

クリーンタイムが7年もありながらスタッフに財布を持ってもらう事や、自分よりも新しくプログラムにつながった仲間に相談をすることなど、プライドの高い自分にとっては無関心を通したかったのですが、僕自身が怠惰、先延ばし行動の為にどうにもならなくなっている事を認める事がなかなか出来ませんでした。

とにかく原点に立ち帰りミーティングを使って繰り返し認める事から始めました。ステップの理解なども、自分の知っていると思う全てを棚上げして、仲間にアドバイスしてもらった通りにまとめ、積極的にチーさんにも分かち合いをお願いしてステップの理解を深めました。自分の怠惰に気付けるよう祈りもしましたが、全く自覚出来ていない時はその都度、仲間が教えてくれました。時には厳しく言われることもありましたが、そもそも自分の問題に自分で気付けない事に無力を認めていなかった為にステップ①を踏めずにいたのです。

先日、仲間のサポートもあり3フェーズに上がる事が出来ました。ステップを実践して行動に移せた事は嬉しいのですが、なにかと理由をつけてプログラムを先延ばしにする自分にとっては、まだまだ安心は出来ませんが、調理当番にも就かせてもらい仲間のサポートをしながら好きな事もやらせてもらっています。今回フェーズダウンをしてステップ①からやり直した事が僕にとっては目を覚ます大きなきっかけになりました。チーさんや仲間達、ハイヤーパワーに感謝です。ありがとうございました。



『自分の回復』

トシユキ

皆様こんにちは。お元気にしていらっしゃいますか？
今、コロナウィルスの第2波がやってきて感染者人数が過去最大になりました。今までは他人様の様に思っていたが、今はコロナの恐怖を実感しています。岡山ダルクでは徹底的にコロナ対策を行っています。外出時はマスクの着用、帰宅時には手の消毒、手洗いがいい、施設内の換気。万全の構えで行っています。

コロナのおかげで使えないNA会場があり、社会人との接触も少なく、少々寂しい思いです。



さて、前置きはこの位にして、僕は薬物とギャンブルに問題を持ったクロスアディクトです。7年半前に横浜のダルクに繋がりましたがクスリが止まらず、プログラムも全然入ってこず1年半で退寮してドヤ生活を2年半していました。しかし本命の覚醒剤は使っていませんでしたが、大麻と酒におぼれていました。僕は何しろシラフでいるのが苦痛で、いつもブツ飛んでいないとイライラします。そして2年半経った頃、昔の仲間にクスリを買ってほしいと言われ、何のためらいもなく買ってあげた所、「お礼に1発どうぞ。」と言われ「1発だけならいいか。」と思い、使ったのが連続使用になり刑務所に行くハメになってしまいました。

出所後また横浜ダルクに引き受けてもらったにもかかわらず、前回入寮してた時と同じく周りの仲間にクスリをばらまき1年2か月前にここ、岡山ダルクにお世話になる事になりました。最初の3ヶ月はシラフであること、コミュニケーションが上手く出来ない事で孤独感、疎外感で地獄のような辛い日々を送っていました。しかし、去年の海水浴プログラムで海が大好きな僕は、そこで仲間と大はしゃぎして吹っ切れて47年間のクスリ人生から解放されて、シラフでも楽しめる生き方を始めました。

そしてプログラムにも身が入るようになりミーティングでは必ず話すようにして自分と向き合っています。

過去の古い考えを捨て、新しい生き方と、生き方を変えていく為の勉強をしています。今ステップ①のワーキングガイドのシェアリングをしています。その中で今までに無い多くの気づきを得ています。今、僕は回復という希望に満ちた日々を送っています。

ありがとうございました。

活動写真



岡山ダルク内ヨガプログラム風景



洗車プログラム風景



定期的に近隣の草抜き等の作業を仲間達で行っています。



鳥取・岡山ダルク合同TCプログラム集合写真
ブーさん・ショーンさんいつもありがとうございます。



海プログラム風景①



海プログラム風景②

活動報告

令和2年
6月

- 11日 岡山保護観察所職員ダルク見学
- 17日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 24日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング

令和2年
7月

- 1日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 2～ 鳥取・岡山ダルク合同TCプログラム
- 4日 //
- 8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 岡山保護観察所 集団プログラム
- 11日岡山家族会びあの会
- 14日岡山ダルク内ヨガプログラム
- 15日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 21日岡山ダルク内ヨガプログラム
- 22日岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 22日岡山保護観察所 集団プログラム
- 29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 9月 12日（土）AM10:00～PM3:00 講師：広島ダルク
責任者 遠藤 聡 様

令和2年 10月 10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2年 11月 14日（土）AM10:00～PM3:00 講師：未定

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

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 加藤 とみ子様 弁護士法人 南方法律事務所様 藤川 栄子様
宗教法人シトー会 那須の聖母修道院様 宍道 行信様 みどり法律事務所 高崎和美様
西大寺綜合法律事務所 弁護士 上月健輔様 三村重人法律事務所 弁護士 三村重人様
藤原 尚様 宮崎 寿恵子様 村上 初美様 則安 俊昭様 中村 証二様 小田 啓子様

匿名9名様(献金受付順)

令和2年5月1日～令和2年6月30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～

一 献品・献金のお願い一

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つて初めて岡山県内で活動
が出来ます。

どうぞよろしく申し上げます。

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」