アルコール依存症回復支援施 山DARC通

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~



NEC Recovery Point

「岡山ダルクとの関わり。」

岡山県精神科医療センター 看護師 越智 貴史

岡山県精神科医療センターで看護師をしている越智で す。

今から20年ほど前に、関東方面のダルクの方が当院に 来られて私たち医療スタッフに体験談を語られまし た。その時の話は私にとって衝撃的で感動したのを覚 えております。

それ以来、私は依存症の看護に携わっています。こ れまでに多くの依存症の患者様が薬物の問題で当院に 入院して治療を受けられました。解毒、その後は依存 症プログラムに参加、そして家族ともどもケースワー クして自助グループやダルクに繋げていきます。

このような経験の中で私たちは薬物依存症という病 気を理解することができました。また、私どもスタッ フは鳥取ダルクや岡山ダルクの見学をさせていただい たり、ダルクフォーラムにも幾度となく参加させてい ただいております。

これには逆に私たちの方が癒され、ダルクの仲間のパ ワーをもらって帰っているのも事実です。当院を退院 後ダルクに繋がり回復のレールに乗って、当院のメッ セージミーティングで再会すると、本来の素の姿と笑 顔があります。これは私たちにとってはとても励みに なります。

依存症治療は医療だけではとても無理です。今後とも ご支援よろしくお願いします。コロナに負けず、今日 一日。

最後に、いつも協力してくださる千坂代表をはじめ ダルクのスタッフや家族会、NAや関係機関の皆様には 厚く御礼を申し上げます。

『成長と回復。』

カズ

昨年、鳥取ダルクの事務所に代表のチーさんから電 話が掛かってきた。電話を取るとチーさんは「岡山に 行って仕事(業務)をしてみないか?」と言った。僕は 「やらせて頂きます。お願いします。」と言った。その数 日後に岡山ダルクに移動した。

実際に岡山ダルクに来て生活を始めると、何度も来た ことがある土地のはずなのに、NAに通う道も分からな かった。業務のために岡山市内に出ても目的地までの 道が分からない。岡山ダルクの仲間に道を教えてもらう ことから始めた。



業務にしてもそうだった。分かっているつもりになって

は失敗を繰り返した。代表に教えてもらい、鳥取ダルクの仲間に教えてもらい、分からない事は 電話口の相手に教えてもらったり、失敗をしてしまった時にはチーさんに謝り方を教えてもらい訂 正と謝罪の電話をしたこともあった。

僕にとって足りないものは謙虚さだった。自分でなんでもできる気になってやった結果、失敗を 繰り返した。しかし、考えてみれば、ダルクに繋がるまで僕は、人生に何の指針もなく、ただ無軌 道に生きてきた。自分のエゴを暴走させ、自分のことだけを考えていた。

親も死ぬ、彼女を泣かす、周りから人が離れていき、10代の約半分を少年院で過ごす事に なっても、あるところまではクスリが問題とは思わなかった。僕が不幸なのは全て周りのせいで、 僕がクスリを止められないのは、依存症の親から生まれたせいだった。つまり僕は人のせいにす ることと、人を恨み、自分が被害者になる生き方以外は知らなかった。最後は全てを失い、特別 少年院の中で精神安定剤でボロボロになり、生きていくことがどうにもならなくなった。 それでもま だ体中が今までに関わった人達への恨みで煮えくり返っていた。

9年前の4月9日に僕はプログラムに繋がった。多分、桜はその頃も咲いていたが全く記憶には ない。その当時の僕が欲しかったモノ(都合よく言うことを聞いてくれる女性・働かずして手に入る お金・安全にクスリを使える環境。)何一つ手に入ってない。しかし、別のモノが沢山与えられた。 仲間・居場所・クリーン・スポンサー・信仰・ダルクの業務。現在は車の免許を取得するために自 動車学校にも通わせてもらっている。

ダルクに繋がる以前、少年院の中で半分廃人だった頃、現在の自分がこんなにも沢山のモノ を与えられるとは思っていなかった。四季ごとに咲く花が違うことや、鉄格子付きの窓の外の風 景の変化など、どうでも良かった。それは社会に居ても一緒だった。

今日は4月9日。パソコンに原稿を打ち込みながら予定表に目をやると9年前に自分が繋がった 日だった。今はNAに向かう道中や自動車学校に通う道中に咲く桜を見て言葉にこそしないが 「綺麗だな。」と思う自分が居る。

うまくいかなくても、めげずに仲間とプログラムをやり続けようと思う。プログラムに感謝している。

(スタッフ)

『自分を癒す為に行動する。』

ガメオ

こんにちは依存症のガメオです。

日中は暖かくなり、岡山ダルクの周辺の自然も色づいてきました。その中でも、ひと際鮮やかな桜を見ていると内側から元気が沸き上がってきます。

先月8年のクリーンタイムを迎えることが出来ました。シラフで 過ごした8年という年月を振り返り、改めて自分の回復を考え る良いきっかけになりました。

NA会場で自分のクリーンタイムを申告する時に周りの仲間から「8年もクリーンがあって回復してないじゃないか。」と思わ



れているんじゃないかと、正直考えましたが現実を受け入れる為に申告しました。その時、セクレタリーにもらった黒いキータッグは僕にとってのstep①となり今も大切に持っています。

現在、アドバイザーの代理をお願いしているチーより原理をテーマにして一日の行動を振り返り、出来た事、出来なかった事を日記に書くよう提案が出ています。今後step④の棚卸しを書くにあたって、経験を通して落とし込んだ方が良いとのことでした。実際クリーンタイムが8年あり目に見える回復はしてきましたが。 12ステップを通して自分を癒してきたのかを考えると経験として伝える事が出来ませんでした。

なにかと理由をつけてステップワークを先延ばしにした結果、隠し事をしたり、アドバイザーに依存して言われたことだけやっていたのでミーティングや分かち合い、一週間の予定を立てて発表するハウスミーティングなどで言い訳になり、自己嫌悪ばかりでしたが、日記を書くようになって色々なことに気付きました。

ステップワークを先延ばしにすると、嘘を書かなければならない事や、3フェーズとしての責任、仲間のサポート、自分の体の事など、施設生活に慣れてしまい、自分のやりたい事以外のことには無関心だったことが分かり、平安の祈りや、棚上げの祈り、行動する時は第3ステップの祈りなど祈る回数を増やしました。

分からない事を、分からないままにしないで、自分から聞く事や、積極的に相談や分かち合いをする事で、 正直さの原理や、自分に嘘を付かないで、心を開く行動に繋がりました。

今日一日努力したことが、次のヤル気にもつながり、デタラメがばれるんじゃないかいう不安や妄想も今はありません。2年前から飲み続けてきた原因不明の蕁麻疹のクスリも切る事ができ、少しずつプログラムで癒されています。回復を分かち合える環境や、どんな時も受け入れてくれるチーさんや仲間達の中でめげないでやり続けるという原理をこれからも実践し、「ガメオ」から「カメ」に戻れるよう一つ一つ努力していきます。

最後になりますが、ここまで読んでいただいてありがとうございました。

『再会。』

シュウホウ

今、岡山ダルクでリハビリをしています。ここにたどり着 g くまで、沢山の事がありました。

15歳からドラック・アルコールを始め、21歳の時にダルクに繋がりましたが、再使用をし各地のダルクを転々としました。自分自身「どこか間違ってる」と「ちょっとまずい」と感じてはいたけれども薬物の使用が止まりませんでした。



昨年、多量のコデインや鎮痛剤を使用し、腎不全で

倒れました。その後も右の足首に麻痺が残りました。入院した病院での毎日のリハビリの結果、 杖を使用すればゆっくり歩けるようになりましたが、4ヶ月目の入院中に、コデインを求めタクシー で近くのドラックストアまで買いに行ってしまいました。その後、入院中に4回使用しました。その 結果、看護師さんの事を何度も傷付け、吸ってはいけないタバコ吸い、自分から病院を飛び出 しました。

退院後、別の施設に入所したものの、体の不自由さなどからまるで上手くいってない様な気がして、1ヶ月位で施設内で再使用してしまい、施設を出る事になりました。行くところもなく自分のアパートに帰っても完全に自暴自棄になっていて、爆音で音楽を聴いて何本もビールを飲んで、最後はエレキギターをアパートのコンクリートの廊下に叩きつけて壊して、逮捕されました。

そして、警察署の中で考えました。「俺はいつまでこんな事をやっているんだろう。」と「もう自分が大切に思っている人の事を傷つけたくない…。」と。そして「今からでも遅くない、時間はかかるかもしれないけどダルクでリハビリしよう」と。

そして今、岡山ダルクに居ます。今日は4月2日です。今月で6ヶ月のクリーンタイムを迎えます。体が不自由で、肉体的にも精神的にも、ものすごく苦しい日々が続いていますが、岡山ダルクの仲間に支えられて生活する事が出来ています。僕がアルコールや薬物をやめて回復しても傷付けてきた人たちへの埋め合わせを出来るとは思っていません。ただ、もうアルコールや薬物で傷付けたくはないのです。

春もやってきたし、もっと元気になれるよう、プログラムを行っていきます!!

活動写真



鳥取・岡山ダルク合同スノボーフェローシップ



岡山ダルク内ヨーガプログラム風景



施設の近くの球場にてソフトボールをします。 仲間全員で楽しめるスポーツです。



毎週土曜日の午後は全員で河原に行って 運動を行います。



施設の近くにもきれいな桜が咲きました。



河原プログラム風景

活動報告

令和3年 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ) 2H2月 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 3H

岡山市こころの健康センター職員岡山ダルク視察 5日

岡山ダルク内ヨーガプログラム 9Ħ

9H 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 10 Ħ

10日 岡山保護観察所 集団プログラム

13 H 岡山家族会ぴあの会

16 H 岡山ダルク内ヨーガプログラム

四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ) 16日

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング $24\,\mathrm{H}$

24日 岡山保護観察所 集団プログラム

令和3年 3月

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 3H

9**H** 岡山ダルク内ヨーガプログラム

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 10Ħ

10H 岡山保護観察所 集団プログラム

13日 岡山家族会ぴあの会

岡山ダルク内ヨーガプログラム 16H

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 17H

岡川県精神科医療センター内ダルクミーティング 24 H

24 FI 岡山保護観察所 集団プログラム

岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング 31 H

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:	
	7 7 0 0 - 0 8 0 7	
	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3年 5月 8日(土) 中止

講師:

令和3年 6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 7月 10日(土) AM10:00~PM3:00

ぴあの会・鳥取・岡山ダルク 合同リレーミーティング

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・スタッフー同

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。

岡山家族会ぴあ様 加藤 とみ子様 藤原 尚様 那須トラピスト修道院様 弁護士法人 南方法律事務所様 木もれび法律事務所 千田 卓司様 兄弟の家 塩田 希様 藍里病院 吉田 精次様 江原積善会様 岡山パブリック法律事務所倉敷支所 井上 雅雄様 日本基督教団 広島南部教会様 山田 美津江様 松尾 憲史様 賀川法律事務所様 日井 高定様 レデンプトリスチン修道院様 山本 賢昌様 中村 証二様 藤川 栄子様 則安 俊昭様 隠岐教会様 田中 絹江様 日本キリスト教団岡山教会 大塚 忍様 お告げの聖母トラピスト修道院様 聖ベネディクト女子修道院様

匿名4名様(献金受付順)

令和3年1月4日~令和3年3月3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、サラダ油)や日用品(トイレットペーパー等、石鹸) 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

〇口座名 「岡山ダルクを支援する会」 〇口座番号 「01350-1-87638」