

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

「 経験伝えていく 」

岡山ダルク プログラムスタッフ
福田 和彦 (カズ)

この度、令和3年8月より岡山ダルクにてプログラムスタッフとして勤務させていただく事になりました、福田 和彦 (カズ) と申します。

皆様方に於かれましては、平素より格別のご支援を賜り感謝申し上げます。また、ご寄付や献品を通して平素より沢山の方に支えられていることに、紙面にて甚だ略儀ではございますが御礼申し上げます。

私が、ダルクに繋がったのは平成24年4月初旬でした。当時私は覚せい剤取締法違反(使用)にて中国地方の第2種(旧:特別)少年院にて3度目の少年院生活を送っておりました。今でこそ、体も精神も見違えるように健康的になりましたが、当時の私は、少年院の中で処方薬(精神安定剤)でボロボロになり集団寮での処遇が困難になり、ほとんどの期間を独居房と保護房での生活に費やしておりました。

ある日の夜、ふと居室内の窓に映る自分の姿を見ました。その姿は涎を垂らしながら無表情で、3畳一間の狭い居室内を徘徊する自分の姿でした。処方薬を多量に服薬していたことにより日頃何かを感じる事はあまりありませんでしたが、このまま自分の人生は終わっていくのかと思うと、この時ばかりは心底自分が情けなくなり涙が出ました。

少年院の中でも薬物依存症と向き合えずに処方薬を飲みながらいきがって反抗的な態度をとってはいても、それが私の現実でした。

そんな生活をしている折、当施設代表の千坂(チーさん)が特別面会という形でメッセージに来てくれました。

残念ながら当時の私は憶えており、何を話したかほとんど覚えておりませんが、最後に代表が「待ってます!」と力強く握手をしてくれた事だけは、今でも記憶に残っております。今にして思えばあの日の出会いが私の人生を大きく変える事になりました。

私は、順風満帆に回復してきたアディクトではありません。現在に至るまで何度かのリラプスも経験し再使用もありました。今も多くの壁にぶつかりながら、その都度、代表や仲間達に助けられ、諦めずに回復を継続しています。

ただ薬物やアルコール等を止めるだけでは、回復は上手くいかない事。このプログラムを通して生き方そのものを変容させていくことが可能なこと。これからは私の回復の経験を多くの仲間達と分かち合っていきます。

最後に代表から教えられた言葉で私が常に大事にしている言葉を綴らせて頂きます。「めげずにやる。めげてもやる。」諦めそうなときこの言葉にいつも支えられています。

今後ともよろしくお願いします。

『失敗と成長』

ガメオ

こんにちは。依存症のガメオです。梅雨が明けると一気に日差しが強くなります。沢山汗をかく分、体力や食欲も無くなりますが、毎年献品で頂くスイカや夏野菜などをおいしく頂きなんとか暑さを乗り切っています。

世の中はコロナウィルスの感染が再び広がり一方では東京オリンピックが開催され、毎日テレビに釘付けになっています。

その中でも祈りをする選手が多い事に気付きました。先日、先行く仲間に分かち合ってもらった時に、ランナーが走る前に祈りをするのは日々練習を積み重ねて本番では神にゆだねる(step3)と言っていた事を思い出しました。



過去クスリを使い続ける為に、家族や多くの人間関係を巻き込み、孤独感を埋める為に身勝手なSEXを共用してエゴを満足させていた。step4の棚卸しを書いていると、問題は自分が作り出している事や常に不安や妄想に突き動かされていた為に勘違いした現実を生きていた事が分かりました。約8年前に岡山ダルクに繋がり、クリーンタイムを重ねてきましたが、違う自分を演じていたので12stepを通じて自己評価する事や自分に正直でいる事を避けていました。プログラムをやっていないことを誤魔化す事に一所懸命になり仲間やアドバイザーに対しても何でもないふりをして不正直さや誤魔化しが止まらず、フェーズダウンやステップを何度もやり直す事になりました。

先日、ルームリーダーの役割に就かせてもらうことになり初めての経験ではないのですが今まで以上に責任を感じていた為に部屋の仲間が相談に来てくれない事に不満をもったり、自分のステップの理解を押し付ける事があり毎回先行く仲間に「自分の事は出来ていますか？」と言われてから気付く事ばかりです。

施設で生活していると失敗することや恥をかく事は沢山ありますが、上手い出来ない時こそ自分に足りないところに気付くチャンスだという事に最近になって気付きました。失敗や恥を恐れないで、仲間に分かち合ってもらい、新しい人間関係を築いていく事が自分にとっての課題でもあり、回復と言えます。最近は施設や仲間達の中でクリーン8年を迎える事が出来た事に改めて感謝の意味を込めて仲間のクリーンバースデーの際にはプレゼントを渡す事にしています。

読んでいただいてありがとうございました。

『成長』

ドック

こんにちは。薬物依存症のドックです。ダルクに繋が
り、プログラムや仲間の支えがあり、先日2年のクリーン
タイムを迎える事が出来ました。同時に二十歳になり、
保護観察の期間も終え、この先もダルクで仲間とプロ
グラム・12stepを続けていこうと考えています。それ
は、自分が「今日一日」に目を向けていけるようになっ
たからです。

自分は少年院からダルクに繋がりました。繋がった時
は、先のことしか考えず、保護観察が切れたらダルク
を出ようと考えていました。

ダルクでの生活も「若いから狂っていない」とか、「ダルクにいれば勝手に回復するだろう」と考
え、プログラム・12stepを形だけやっていました。形だけのプログラムをしていた自分は、クスリだ
けが止まり、仲間との関わりの中で、どうプログラムを使っているかわからず、トラブルを起こし
たり、嫌になれば逃げる。同じ事を繰り返して、安定した生活や人間関係からは全く離れ、苦し
かったです。

クリーンタイム1年を過ぎた頃に、自分が何にも変わってなく「どこに行ったら一緒に、プログラ
ムをやらないと変わらない。」と気付いてどんな嫌な状況も受け入れて、逃げないと。肚を決め
る事ができました。

周りの仲間は自分よりも年上で揉まれる事もトラブルもありましたが、若いからと言って軽く見ら
れるのが嫌だ。と周りに反応する割には、自分は年上の仲間達に敬意を示していない、と考え
行動を変えることをしています。失敗もありますが自分が変わっていく為のプロセスだと考えて
います。

そして去年の12月から髪の毛を丸坊主に変えました。意味があって、アドバイザーはカッコつ
けない方が良いと言っていて、カッコつけるとプログラムとは関係の無い、よけいな事に目が向
くと言っていました。自分は坊主頭を始めました。続けていくと、自分がありのままにいられるよ
うになりました。最初は嫌でしたが嫌なことをやっていく意味がちゃんとありました。

今、ステップ④の棚卸しを書いています。過去の出来事を洗いざらい書いていく中で、感情
に振り回されることがありました。その時、アドバイザーは「何度も祈るんだ、事務的に書くん
だ。」と言ってくれて感情や自分の考えに飲み込まれそうになった時は。ハイヤーパワーに祈
り、書いていく事が出来ています。そして、8月の頭から部屋長という役割をさせて頂いていま
す。今は部屋長としての役割の中で、自分のプログラムの大切さを感じています。

7月の終わりに、自分の成人祝で、施設長、スタッフ、アドバイザーと一緒に焼き肉に連れて
いってもらいました。その際に施設長に「二十歳はどうですか？」と聞かれ「ダルクに繋がった頃
と今では成長を感じています！」と答えました。施設長は「そうか！」と言って皆で、自分の成
長を喜んでくれました。



『自分の思いどおりに行かせたかった。』

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。うちの施設にはハウスマーケティングというプログラムがあります。3～4日のプログラムの予定を立てて実際に予定通りに行動していくプログラムです。

自分はハウスマーケティング用の紙に自分のプログラムの予定を書き込みルームリーダーにチェックしてもらいました。ルームリーダーはステップ③のまとめが3日間入っているけれど「1日か2日で終



わるんじゃないか？」と言いました。自分は「余裕を(時間に)持ちたいんです。」と言いました。ルームリーダーは、「時間をかけてプログラムを行う事が当たり前になっていくよ。」と言われ、自分は自分の思い通りにプログラムをやりたくて、自分の思い通りにいかない事に怒りが出てきた。その怒りを抑圧してステップ③のまとめを2日間に変更した。その日はいつまでも怒りが収まらず、ふと「自分のペースで回復出来ないなら諦めよう。」と思い立ち、ルームリーダーに「施設を出ます。」と言い、施設を出ました。その後、施設の近くでルームリーダーとアドバイザーと話をすることになり、アドバイザーに「何があったのか経緯を教えて。」と言われ、ハウスマーケティングの予定表の件のことを話した。アドバイザーは「それだけ!？」と言って驚いていて自分は「そうです。」と言った。アドバイザーは「出るのは分かったから、施設長に話をさせて。」と言って電話をかけ話をしていた。その後、アドバイザーから「施設長はステップ①が踏めてないんだ。と言っていたよ。」と言われた。アドバイザーは「自分の思うようにいかない事だらけだ。」と言い経験を分かち合ってくれた。自分は共感と気づきを得て施設に残り回復していくことが必要な事を認めた。

その後、施設長と電話で話し、施設長も「俺も病気が出たんだ、だから今日はその事で謝りに行ってきたんだ。」と経験を話してくれた。ルームリーダーは自分の問題に目を向けてくれて「何で助けを求めなかったの？」と様々な気づきをハイパーパワーが今回の件を通して与えてくれた。

その事を信じる事が出来た。今は、3フェーズに上がりプログラムを楽しむ努力をしていってます。ありがとうございました。

活動写真



感染症対策を行いヨガ療法を実施して頂いてます。



牛窓海岸 海水浴PG



鳥取・岡山・群馬ダルク合同TCプログラム
群馬ダルクさんいつもありがとうございます！



鳥取・岡山・群馬ダルク合同TCプログラム
集合写真



NPO法人ひといろの実職員 視察風景



建部医療福祉専門学校講演 風景

活動報告

令和3年
6月

- 1日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 8日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 15日 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
- 22日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 〃 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 29日 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
- 30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3年
7月

- 2日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 5～ 鳥取・岡山・群馬ダルク合同TC
- 7日 〃
- 13日 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
- 14日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング
- 16日 コロナウィルスワクチン接種
- 20日 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
- 〃 岡山県建部医療福祉専門学校 講演
- 21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 NPO法人ひといろの実職員 岡山ダルク視察
- 27日 四国少年院薬物脱却指導教育
- 28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3年 9月11日（土）

・中止

岡山家族会びあ

（コロナウイルスの影響の為）

令和3年 10月 9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 11月13日（土）
AM10:00～PM3:00

講師： 未定

※新型コロナウイルスの影響により中止等になる場合がございますので、ご参加の際は事前にお問い合わせ下さい。

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

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 福安 一幸様 松本 奈己美様 岡田 英子様 藤原 尚様 永見 俊行様
中村 証二様 山田 美津江様 中原 孝弘・さつき様 弁護士法人 南方法律事務所様
那須のトラピスト修道院様 加藤 とみ子様 倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様
大月 平治郎様 平松悦子様

匿名7名様(献金受付順)

令和3年6月3日～令和3年7月27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

調味料や食材(特にお米)や日用品(トイレトペーパー等、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つて初めて

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」