

# 薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

## INDEX

TOP NEWS		1
Message	ガメオ	2
Message	スガシ	3
Message	ボン	4
Photograph	活動写真	5
Activety reports	活動報告	6
Information	びあの会	7
献金報告・お願い		8

## 『薬物再乱用防止プログラムとダルク』

岡山保護観察所 保護観察官 天野美智穂

現在、岡山保護観察所で実施している薬物再乱用防止プログラムは、2週間ごとの全5回のコアプログラムと、月に1回のステップアッププログラムで構成されており、後者は主に集団プログラムで実施しています。そのステップアッププログラムには、毎回ダルクからスタッフを派遣していただいています。

薬物を使用することが不可能である環境の矯正施設を出た人は、様々な引き金に囲まれ、社会の中で孤立していることを徐々に実感する生活の中、保護観察官と二人で実施するコアプログラムを終え、ステップアッププログラムに移行することになります。薬物再乱用防止プログラムは、その参加者の大半が、特別遵守事項により参加が義務づけられた人で構成されています。そのため、プログラムの意義もなかなか感じられない人が多く、参加意欲も低いままの状態の人がいることが特徴で、しばしば参加者からプログラム中にそのような発言があることもあります。

しかし、逆に言えば、自ら支援につながることを望んでいない、あるいは支援が必要なことを自覚していない、未だ否認が強い薬物依存症者が、強制的ではあっても、社会の中で回復訓練に参加できる数少ない機会とも言えます。

薬物依存症という生きづらさを抱えて生きる彼らにとって、規制薬物の未使用者である保護観察官や保護司が、学習によって得た知識に基づいて行う指導は届きにくい場面もあり、また、プログラムに同意して参加をしている人の言葉の端々から明確な拒絶を感じた時などは、無力感に襲われることもあります。

そのような中、過去には薬物の使用経験がありながらも、先に回復を始め、現在は薬物を使用していないダルクスタッフの実体験を伴う言葉は、ステップアッププログラムに参加をしている人にとっての大きな一歩となっているように思います。現在の保護観察中に支援者や仲間につながるのか、あるいはもう少し時間が必要なのかは人それぞれですが、いずれ、彼らがそれぞれ自分の生きづらさを認めることで、適切な支援につながり、少しでも生きやすくなることを願ってやみません。

岡山保護観察所としては、今後も、一人でも多くの参加者により多くの言葉が届くよう、処遇能力の向上はもとより、より良いプログラムの場の提供ができるように努めたいと思っています。ダルクの皆様にも、引き続きのご支援、ご協力を、よろしく申し上げます。

編集人：NPO法人リカバリーポイント  
岡山ダルク

住所：〒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

## 『性格上の欠点に気付く』 ゲーム(フェーズ3)



こんにちは依存症のゲームです。岡山ダルクに来て9年以上になりますが、時間を掛けてお任せが出来るようになり、クスリの依存から解放されています。以前、罪悪感や後悔が残っていると、スポンサーに話した時に、癒す必要があるから、ステップ4の傷付けた人のリストを書くよう提案がありました。

前回の恐れのリストで見えて来た、自己中心的な妄想やその後のステップ5でスポンサーに教えて貰った欠点のパターンなどが具体的になったのですが、改めて、傷付けた人のリストを書いているうちに、過去の自分の感情やその時に何が起きていたのかを振り返り、クスリの依存から解放されている現在も続いている、破壊的な生き方やシラフでの人間関係の中で出てくる性格上の欠点は何なのかを日々のミーティングや分かち合い、祈り、瞑想を通して内省しています。

最近、へつらいという言葉がミーティングや分かち合いで耳にしますが、僕自身も人より能力が無い、劣っているという劣等感から、本音を言わないで人に同調してへつらい、表看板の裏側の感情を隠している為に言い逃れが出来ない現実に晒されて、恨みを抱き感情にフタをしてしまっている事で、現在も罪悪感や後悔として残っている事や他者に対しての身勝手さや不正直さが、シラフになっても続いている、性格上の欠点の本質だと気付きました。この部分を明確にする為には、スポンサーとの分かち合いが必要ですが、改めて、自分の事は、自分が一番理解しているつもりでしたが、12ステップを学ぶうちに自分の事を分かっていない身の程知らずでは、人間関係が上手く行く訳がないと思ひ知りました。

ダルクやプログラム、自助グループのサービスや仲間の必要性を信じて、今日一日で自分自身の事を言葉にして分かち合い進めて行きます。読んで頂いて有難う御座いました。

## 『薬物依存症と大病を抱えた今』 スガジィ(フェーズ3)



皆さん、こんにちは、アルコール依存症のスガジィです。私は、今肺癌の治療の為、入院を定期的にして抗癌剤治療をしていく事に、この先どんな状態になって行くのか等で、とても不安になる事が多いのですが、日々のミーティングで話す事やプログラムに取り組む事で、何とか踏ん張って施設生活を送る事が出来ています。

けれども、依存症である事、また癌でもある事も、日々受け入れて向き合い、自分自身の一日の行動を振り返り点検し、欠点の行動に対しては、フォーマットに書き出し、その事をミーティングで話して行く作業をしています。けれども、ミーティングではなかなか上手く話が出来なくて、時々苦しくなる事もあります。私は上手く言葉で表現する事が出来なくて、自分で難しく考え込んでしまう事が良くあります。そんな時は、あまり考え込まないで、肩の力を抜き、自分自身と向き合い、困った時や壁にぶち当たった時には、先行く仲間やスタッフに相談して、何とか踏ん張って乗り越えて行きたいです。

今は施設に繋がる事が出来た事で、多くの仲間との出会いがあり、ミーティングやプログラムに感謝しています。今日一日を大切に、前向きに進み、新しい生き方を忘れる事なく、成長し続けたいです。今日一日大切に生きられますよう、感謝を忘れずにプログラムに取り組みます。

PS:プログラムに感謝。何時も仲間がいてくれる事に感謝。

癌治療が出来る事に感謝。自分で歩ける事に感謝。

今日も朝生きている事に感謝。

## 『今までと違うやり方』 ボン(フェーズ2)



こんにちは、薬物依存症のボンです。自分はずっと仲間の話に耳を傾けようとしていませんでした。何処か胡散臭い感じがあったからです。仲間の話を聞く度に自分との違い探しをしていて全く信じようとはしませんでした。

ある時、仲間との間でトラブルが起き、部屋長の仲間に相談に行きました。相談の中で部屋長に状況の説明をすると「何で自分に言うのかな」って思わなかった？と聞かれました。自分は、その時、そんな事を言っちゃダメでしょとか、普通は言わないでしょと思い、「イヤ、思いませんでした」と嘘を付いてしまいましたが、本当は部屋長が言った通りの事を感じた事を後から正直に言いました。すると、部屋長は「それが正直さだ」と言ってくれました。その事をミーティングで話すように言われ、その日のミーティングで話しをすると、自分の考え方のおかしさや弱さが見えたように感じました。自分が我慢して隠していれば、その場は上手く行くと思っていたし、何も問題が起こらなければ良いという思いがあった事が分かりました。その時の経験で「コレなら自分にも出来るかも知れない」と思いました。初めてミーティングに効果を感じた経験でした。自分の経験は100%信じる事が出来たので、他の仲間の話も聞いてみようと思えて、ミーティングで正直になる事を続けて行こうと思えました。先行く仲間は「正直になる能力が無い人は回復しない」とよく言っていて、今ではその意味が分かる気がします。

最近、スーパーマーケットに行った際、大麻の種のエキスが入ったエナジードリンクが売ってあるのを見つけました。凄く興味が湧いて手に取って見るとコレを黙って飲んでも、大丈夫なんじゃないかなって気持ちになりましたが、ミーティングでその事を話してみると、コレを黙って飲んだらおかしくなる事に気付き、前もって考えられる自分が居て、今までとは違う結果になっていたりします。

自分の弱さを誤魔化し、隠す事で現実と向き合う事から逃げていた自分の行動が狂気だった事にミーティングで明かし、言葉にする事で気付く事出来ました。自分の力では、狂気さに気付く事が出来ませんが、仲間の話しに耳を傾け、信じてやってみた結果が今の自分の行動に繋がっているように感じています。有難う御座いました。

# 岡山ダルク活動写真



ボランティア活動中/誰かの役に立つ事での喜びを感じて



アディクションフォーラム/河本先生有難うございました



鳥取三朝温泉万翠楼その① 岡山ダルク全員集合



鳥取三朝温泉万翠楼その② 豪華な食事にご満悦



鳥取三朝温泉万翠楼その③  
ご馳走づくしの3日間温泉最高!



大阪マツクの田島さんを招いての12ステップ勉強会  
霊的体験の分かち合いをしました。

## 岡山ダルク活動報告

- 令和4年 9日 ヨーガプログラム  
8月 10日 岡山保護観察所集団プログラム  
10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 ヨーガプログラム  
17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 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」  
23日 山陽新聞社取材  
24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)  
25日 岡山保護観察所集団プログラム  
31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)

- 令和4年 1日 岡山県精神保健福祉センター施設見学  
9月 6日 岡山保護観察所引受人会  
7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日 岡山保護観察所集団プログラム  
10日 岡山家族会びあ  
13日 ヨーガプログラム  
16日 「にじいろスクエア・せとうち」清掃ボランティア  
17日 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」  
20日 ヨーガプログラム  
21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 岡山保護観察所集団プログラム  
23日 第13回アディクションフォーラムin鳥取  
26日 三朝温泉プログラム「万翠楼」宿泊 (第一日目)  
27日 三朝温泉プログラム「万翠楼」宿泊 (第二日目)

# 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4年 11月12日(土)  
AM10:00～PM3:00

講師:岡山・鳥取ダルク代表 千坂 雅浩  
岡山・鳥取ダルク スタッフ

令和4年 12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5年 1月14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になる場合がございますので事前にお問い合わせ下さい。

相談連絡先

●0869-24-7522（代表番号）

岡山ダルク（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 木もれび法律事務所 弁護士 千田 卓司様  
宗教法人 聖ヴィアンネ会様 河中 信孝様 藤田 裕一様  
聖心の布教姉妹会様 中原 さつき様 中村 証二様

他匿名なし（献金受付順）  
令和4年8月1日～令和4年8月29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～

### — 御献品・御献金のお願い —

皆様のご家庭で不要となりました  
日用品（シャンプー、ティッシュ、トイレトペーパー等）、  
コーヒー・調味料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活動が出来ます。  
何卒よろしくお願ひいたします。

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」