

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 ドック	3
Message シュウホウ	4
Photograph 活動写真	5
Activety reports 活動報告	6
Information ぴあの会	7
献金報告・お願い	8

岡山ダルク 今年の抱負

- チー センパ八起き。今度は岡山だ 🍡 🍡
カズ 初心忘るべからず。
フクロウ 日々PG(ステップ)を通して仲間と関わる。
ガメオ 現実的な目標に向けて行動する。
ドック ステップ6・7に進む!!
スガジ 何に対しても前向きに諦めない!
ユウキ 作業所に行く!
シュウホウ 3フェーズに上がる!!
キヌタツ 3フェーズに上がり自分の欠点を知る準備をする。
ボン 逃げずにありのままの自分に向き合う!!

【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



『再チャレンジ』 ガメオ(フェーズ 3)



こんにちは。依存症のガメオです。

毎年、年末年始にかけて鳥取グルクと合同で行われる年越しミーティングや、正月料理、年明けにはスノーボードなどを楽しみましたが、あっという間に一か月が過ぎました。日中の日差しに暖かさを感じつつ2月に入ると一段と寒さが増した気がします。

昨年の夏にアドバイザーとstep5を行い、過去、現在と続いている生き辛さの本質が恐れや妄想だという事が分かりその時に教えてもらった欠点のパターンを実生活に当てはめてstep6の欠点を取り除く準備に取り掛かりました。施設や自助グループのサービスの役割、自分のステップワークを通して失敗することが続き、言い訳や誤魔化し、何か言われるかも知れない。恐れに駆られる毎日でしたが仲間は降伏した方が良い、祈り倒した方が良いと何度も伝えてくれました。

以前代表からコミュニケーション能力の低さや、長年の薬物使用によるブレインダメージについて話しをしてもらい、心理検査を受けました。検査の結果IQが75と低く人の言っていることを理解する能力が低いことを受け入れました。その時に今の自分に何が出来るのか考えました。施設生活や役割、自分のステップワークの事など必要な事をメモを取り、分かち合いの中でも理解できない事を聞く事で心を開き、先延ばしにすることが無くなりました。

今まで先行く仲間に伝えてもらった経験や言葉の意味を理解できるようになると12stepの理解も深まり、恐れのまま行動する事が無くなってきた事をstep6・7の実践を通して振り返り、自然と祈りや、日々の行動の中に謙虚さが有ることを今は実感しています。

3年以上前になりますが、自分のプログラムを先延ばしにしていた為にフェーズやステップをもう一度見直す機会を与えてもらい。二度目のステップ4・5の必要性やハイヤーパワーとの信頼関係が深まりstep6・7の実践を通して無関心や怠惰、不正直の欠点が出るたびにうんざりする事もありますが、仲間は経験を分かち合ってくれてます。

ハイヤーパワーや仲間のサポートを受けて4フェーズに上がる為の準備をしている最中ですが自分にとっての回復は新しい事にチャレンジすることや恐れを乗り越えていくことです。ここまで読んで頂いてありがとうございました。

『成長』

ドック(フェーズ 3)



こんにちは。半年ぶりにニュースレターを書きます。
薬物依存症のドックです!!この半年間は自分にとって貴重な時間でした。

去年の8月頃にアドバイザーと分かち合いをしていました。「自分の現実を見れているか?今の状態で外に出たらどうなるのか想像してみた方が良い。」と言われ考えました。

今、ダルクを出てもホームレスするのも厳しい。不良の世界に戻るのも1回逃げ出したので戻れない。結局は家族を頼りしかない。それも古い生き方です。家族が居れば何とかしてくれます。この先家族が居なくなった時に困るのは自分でした。言われるまで考えなかったです。そこも仲間に甘えている自分が居ました。Step①の文献にも書いてありますが、自分が豚小屋に居ることが分かりました。今までの人生の中で、このままで良いと自分に許可を降ろし続けてきた自分が居ました。今、必死にやっておかないと後悔すると思い、今のままじゃどうにもならない事を認めました。

また、先日、成人式に参加してきました。式典に入り、市長さんの話を聞いていました。「これから先は自分で選択をして、責任ある行動を。」と市長さんが話しているのを聞いて自分は「うわぁ。」という気持ちになりました。自分は回復するためにダルクに來たし。ルームリーダーという役割をやると言ったのに、少し嫌なことがあったり、思うように行かなかったらダルクから逃げ出したり、役割をやめたくなったりして「このままでは生きていけない。」と感じました。その日アドバイザーに成人式に出て感じた事を話すと「逃げない事だな。」と言われました。自分が変わるためにプログラムを大切にしています。

現在、役割を通して成長したい、信頼関係を身に付けたいと考えていますが自分で勝手に判断して物事を進めようとしたり、ほったらかしてしまったりして困ったからスタッフや、ハウスリーダーに話をしてみたり、出来ない事、分からない事をやって失敗を沢山しています。成長したいとか、信頼関係を身に付けたいと言っているわりには真逆の行動を取っている自分がいて本当に自分の力では変わりません。この壁を乗り越えるためにハイヤーパワーに祈ってから行動することと、仲間に助けを求める事を取り組んで、昨日よりも今日をもっと良くしていくために行動をしています。アドバイザーは「うまく行かない事に感謝した方が良い。」と言ってくれました。うまく行かないからこそ悩むし、解決に向けて取り組もうとするし、その先に成長があるのかなと思っています。

今のダルク生活をしっかりと回復の為に過ごし、ダルクを出たり入ったりする事をせず安全な環境の中で時間を大切に、悔いのないようにこれからも生活を送っていきます。

ありがとうございました。

『降伏する。』

シュウホウ(フェーズ 2)



シュウホウです。前回ニュースレターを書いたのは去年の春頃でした。

それからダルクの仲間のサポートの力を借りてクリーンで過ごすことが出来ています。

今年の1月には初めてのバースデーミーティングをNAの仲間が開いてくれました。ダルクに繋がってから22年が経つけれど、クリーン1年のバースデーを迎えるのは初めてでした。

感想を一言で言うならば「本当にうれしい！」の一言でした。岡山の仲間はもちろん、鳥取の仲間もまた広島からも仲間が来てくれて、ものすごく緊張したけど忘れられない思い出になりました。

ダルクに繋がり12stepの存在は知っていました。今、岡山ダルクで12stepに取り組んでいます。まだstep2ですがstep1ではクスの使い過ぎで腎不全になり倒れ、右足首に麻痺が残り、数年前にマンションから飛び降りた時の骨折もあり不自由な体になり、それでもクスリを使い、酒を飲み逮捕され、チーさんに助けを求めた。それがstep1の降伏でした。

そしてダルクに繋がりました。二度の左肘の手術があった。ただ、僕は体が不自由な事と体の痛みを理由にプログラムをやろうとしませんでした。

ミーティング中も集中せず頭の中で妄想し余暇時間も、寝てばかりいました。そんな日々がしばらくすると、「俺はダルクに藁をもつかむ思いで来たのに…。ダルクでクスは止まっているけど使っている時と考えも行動も変わっていない…」と気付きました。

仲間が言ってくれました。

「プログラムを本気で、死ぬ気でやった方が良い!!」と。

早く暖かい春が来て欲しいですね。頑張ります!!

Photograph



福田地区コミュニティセンター大掃除風景



カトリック鳥取教会雪かきボランティア



ドックくんが成人式を迎えました!! おめでとう!!



スノーボードプログラム風景



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3年
12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(メッセージ)
 - 5日 福田地区コミュニティーセンター大掃除
 - 7日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 8日 岡山保護観察所集団プログラム
 - 8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)
 - 9日 瀬戸内市更生保護女性会来所(献品受け取り)
 - 9日 セカンドチャンス関係者 岡山ダルク視察
 - 11日 岡山家族会ぴあの会
 - 13~ 鳥取・岡山・九州ダルク合同 カウンセリング神戸
 - 14日 //
 - 15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)
 - 17日 四国少年薬物脱却指導教室(メッセージ)
 - 21日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 22日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
 - 22日 岡山保護観察所集団プログラム
 - 24日 四国少年薬物脱却指導教室(メッセージ)
 - 24日 カトリック鳥取教会 洗礼式参加
 - 24日 カトリック岡山教会クリスマスミサ参加

- 令和4年
1月
- 1日 カトリック鳥取教会 雪かきボランティア
 - 1~ 鳥取・岡山ダルク合同正月フェロシップ
 - 3日 //
 - 5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 岡山家族会ぴあの会
 - 9日 瀬戸内市成人式参加
 - 11日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 11日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 12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)
 - 12日 岡山保護観察所集団プログラム
 - 14日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 15日 12ステップ会in津山
 - 18日 岡山ダルク内ヨーガプログラム
 - 18日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 19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 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 26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)

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 3月 12日(土)
AM10:00～PM3:00

講師:未定

令和4年 4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4年 5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

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 久里浜医療センター 真栄里 仁様 藤原 尚様 荻原 京子様
原 雅子様 鎌倉レデンプトリスチン修道院様 長崎レデンプトリスチン修道院様 八尋 光秀様
中原 さつき様 キリスト・イエズスの宣教会 防府修道院様 田中 暉彦様 鴻巣あや子様
倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 メルセス会第一修道院様 聖ベネディクト女子修道院様
燈台の聖母トラピスト修道院様 お告げの聖母トラピスト修道院様 カウンセリング神戸様
キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様 清心中学校・清心女子高等学校様 聖心の布教姉妹会様
宮崎レデンプトリスチン修道院様 最上 和彦・さおり様

他匿名7名様（献金受付順）

令和3年11月1日～令和3年12月29日

その他、たくさんの方々にご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

ー 御献品・御献金のお願いー

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）、

自転車、衣類等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。

何卒よろしく願いいたします。

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」