

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	シュウホウ	3
Message	ユウキ	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

『岡山ダルク ありがとう』

群馬ダルク 理事長 平山 晶一

群馬ダルクのプーさん(平山晶一)です。

群馬ダルク、そして私自身も岡山ダルクの千坂さんに仕事の面でも、個人的にも助けをいただいております。感謝を伝える良い機会になればと思い、岡山ダルク通信に文章を書かせていただきます。

群馬ダルクには施設長の福島ショーンが海外で学び、開発したプログラムがあります。年に2回か3回、岡山ダルク・鳥取ダルク合同で、群馬ダルクが日頃おこなっているプログラムと一緒にやらせていただいています。このプログラムも11年を迎えました。群馬でプログラムをおこなうだけではなく、ほかのダルクでプログラムをやらせていただくことで、勉強させていただいております。

プログラムでうかがうたびに、仲間たちが歓迎してくれ、仲間の中に帰ってきたと感ずることができます。また、仲間たちのプログラムに対する姿勢、12ステップや、ミーティングに向き合う態度に良い刺激を受けています。

プログラムを一緒におこなうと、興味を持って参加してくれ、仲間たちが我先に手をあげて、発言していただけます。ミーティングでは、話したい仲間が手をあげ、声を上げるのですが、何人もの仲間が積極的に話そうとして声がかぶります。ミーティングへの気持ちを感じることができます。

仲間たちは時間を作り、ステップワークの分かち合いをおこなっています。分かち合いですから自分だけではできません。仲間の協力が必要です。先行く仲間(経験のある仲間)が時間をつくり、分かち合いをおこなっています。回復の雰囲気・仲間のサポート・一体性、色々なものを再確認させてもらえます。千坂さんをはじめ、ダルクのスタッフの日頃の行動、手助けの結果だと感心させられます。

私事になりますが、今年の3月に肩を壊し腱板部分断裂の手術を受けました。元の状態に戻るには1年かかると言われました。偶然にも千坂さんも同じ手術を経験していたのです。体の不調ですが、私の病気(依存症の症状)は出てきます。不安が大きくなったり、手術をしない言い訳が出てきたり、投げやりな気持ちが出てきたりします。そんな時に千坂さんが、自分の経験、手術やリハビリの話をしてくださりました。リハビリの苦勞や、方法なども教えてくださいました。勇気をいただき、手術をおこなうことができました。手術後も千坂さんに声をかけていただき、応援していただいています。同じ経験をした仲間のありがたさ、仲間がいるから前に進めたこと、支えてくれる仲間のいる安心感、心から感謝しております。

岡山ダルクの仲間たち、スタッフの方々とお過ごせる時間は、素晴らしい時間です。皆様との関係は私に居場所を作ってくださいました。私にとって回復の中で与えられた、大切に欠かすことのできないものです。感謝するとともに、これからも仲良くしていただきたいと思っております。よろしくお願ひします！そして、ありがとうございます。

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

『気付き』

ガメオ(フェーズ3)



こんにちは、薬物依存症のガメオです。先月、茨城ダルク30周年フォーラム参加の為、8名の仲間と茨城へ向かいました。途中、関東圏に入ると景色が一変して、地元近くを通る頃には色々な事を思い出していました。

9年前に岡山ダルクに繋がり、現在までクリーンを続けていられるのも、自分以外の力、ダルクや仲間、12ステッププログラムを通して、自分の問題を認めて来たからなのですが、家族との関係については長い間、感情が分かりませんでした。

ミーティングで明かし、ステップ④で恐れや傷つけた人の事を書き出した事で少しずつ、その時の本当の気持ちに気付く事が出来ました。劣等感や疎外感、先の不安から逃げる為には、何かに依存しないと自分を保てず、自我の暴走は止まりませんでした。

27歳の時、両親に茨城ダルクに連れて行かれた際、現在の施設長のチーさん、今では各ダルクの施設長になっている先行く仲間が、皆茨城ダルクでプログラムをやっていました。当時から、先行く仲間はリーダーシップを取り、仲間を引っ張っていたので、そんな姿に憧れ、自分も何時かはダルクのスタッフになりたいと希望がありました。先行く仲間の陰に隠れて、クスリを使い、その後、施設を飛び出しました。

10年以上もの間、ダルクに繋げてくれた親の気持ちとは裏腹に「もう自分でやっていける」「親には迷惑を掛けない」等と、自分自身を正当化してクスリを使い続けましたが、やはりどうする事も出来なくなり底を付きました。再びダルクに助けを求める前には、母親と電話で話をする事もありましたが、強がってクスリを使っている事は隠していました。

今回、茨城ダルクフォーラムの会場で、3年振りに両親と再会した時の母親の喜ぶ姿がとても印象に残り、離れて生活していても親は親なんだと気付かされ、未だに自立していない自分の事を振り返る良い機会となりました。

ダルクや12ステッププログラム、仲間の中で回復、自立して行った施設長の話や今回のフォーラムのテーマでもある「初心にかえる」等、心に響く経験をさせて貰った事に感謝しています。有難うございました。

『認める事』

シュウホウ(フェーズ2)



こんにちは。薬物依存症のシュウホウです。今回、岡山ダルクに繋がり、早いもので1年10カ月が経ちました。過去、クスリやお酒を使っていた時、本当に色々な事があり、その中には良い事もあったし、良い出会いも沢山ありましたが、結果的に最後はとて最悪の悪い結末にしかありませんでした。クスリやお酒を使った時点で、全ての人間関係を台無しにして来たのです。

今回、岡山ダルクに繋がったと同時にクスリを使っていない期間、クリーンタイムも入寮期間と同じで1年10カ月になりましたが、クスリを止めたからといって、悪い事が起きず、全てが上手行っている訳ではありません。毎日のようにビックリするような角度から問題が降って来ますし、入寮して2年近くなりましたが、まだまだチョットした事でも、緊張する場面があり、失敗する事も多々あります。その失敗の中から、自分の問題に気付かされる事もあります。自分は仲間に対して、妄想してヤキモチを焼き、1人でイライラすることが良くあります。最近はそのような妄想する自分に気付く事もあり、その時はミーティングを使って、妄想を認めています。これまでプログラムを続けて来て、そうしたシラフでの失敗は、次への課題、ステップに繋がりますし、シラフでいる事で、問題と向き合う事が出来、どうしたら良いのか、どうしたら解決出来るかと考えられる事にも気付きました。

今、ステップワークに取り組む中で、自分自身の力で解決出来る問題は皆無に等しい、自分の思考は狂っているから、「薬物依存症である自分には全ての事柄に無力なんだ。」と気付きました。これから自分が生きて行く為には道しるべが必要で、それはハイヤーパワー(偉大な力)や仲間達です。仲間の中にいる事で、自分自身の狂気さに気付く事が出来るのです。ダルクでの生活が苦しくなる時もありますが、今の自分には認めたくはなかったけど、ハイヤーパワーの力が働きかけているダルク、そこで共にプログラムに取り組んでいる仲間達の中でしか、自分は生きて行く事が出来ないと認め、これからも諦めないで、プログラムを続けて行きます。

何時もニュースレターを書く事が回って来る時は春が多いですが、今回は夏に回って来ました。毎日、とても暑いです。有難うございました。

『今日一日』

ユウキ(フェーズ2)



皆さん、お久しぶりになります。薬物依存症で赤ちゃん大魔王のユウキです。今年の3月にダルクで問題を起こし、一旦は3フェーズ戻り、作業所に通う為に見学等も行ったのですが、もう一度、1フェーズからやり直し、今、12ステップに取り組んでいます。

実は私は、3月から5月までの間、岡山ダルクのかかり付けの岡山県精神科医療センターに入院していました。私は本来、薬物依存症と共に統合失調との重複障害を持っており、その病気が一時的に悪化した為の入院でした。

正直に明かすと入院中は、岡山ダルクから逃げ出そうかと考えた事もありましたが、ハイヤーパワーに見守られ、代表を始め仲間、父、先生や病院のスタッフの支えがあり、そして、何よりも自分自身のプログラムを信じる力があったからこそ、もう一度、自分の意志で岡山ダルクに戻って来る事が出来ました。

私はその時に決心した事が一つだけありました。私に必要なモノがあれば必ずその時期が来ればハイヤーパワーが与えてくれる、望む事ばかりでなく、例えそれが私自身、望んでいない事が起きたとしても、それはハイヤーパワーが与えてくれたモノだと受け入れる事です。

勿論、私達のモットーは今日一日です。ですから、今日も今日一日と生きる為にベストを尽くしています。そんな中でも、回復して行く中での将来の希望は、私の経験を多くの仲間や多くの人達に分ち合っていきたいという事です。

そして、近い将来は12ステップに取り組みながら、作業所に通うことを目標に頑張っていきたい思います。皆さん、どうか見守り下さい。

岡山ダルク活動写真



調理当番/エプロン姿が似合ってますよ！



食事前の仲間との団欒中/ご飯何かな？



茨城ダルクフォーラム/各地の施設長のメッセージ



祝・茨城ダルク30周年フォーラム



仲間皆で海水浴に行き、シラフをエンジョイしました。楽しめるようになるのも回復の1つです。



洗車プログラム中/買い出し・自助グループ移動時の大切な愛車・仲間です。

岡山ダルク活動報告

- 令和4年
6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)
 - 7日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
 - 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 岡山保護観察所集団プログラム
 - 11日 岡山家族会びあ
 - 14日 ヨーガプログラム
 - 15日 岡山県精神科医療センター内ダルクミーティング(メッセージ)
 - 16日 瀬戸内市ボランティア連絡協議会
 - 18日 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」
 - 21日 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)
 - 23日 岡山保護観察所集団プログラム

- 令和4年
7月
- 6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 岡山家族会びあ
 - 12日 ヨーガプログラム
 - 13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)
 - 14日 岡山保護観察所集団プログラム
 - 17日 茨城ダルク30周年フォーラム
 - 19日 令和4年度地域生活支援指導者養成研修(薬物)オンライン
 - 20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4年 9月10日(土)
AM10:00～PM3:00

講師:岡山・鳥取ダルク代表 千坂 雅浩
だるま塾 千坂 智子

令和4年 10月8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 11月12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

岡山家族会ぴあ

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 福屋 よしみ様 田開 睦美様 上田 麻生様 谷垣 礼様
行木 妙子様 岡本 学様 那須トラピスト修道院様 中村 証二様 藤原 尚様
神戸こひつじチャペル様 竹中 友張様 倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様
中原 さつき様 田上法律事務所様 十字架のイエス・ベネディクト修道会様
大塩 大作様 石井 清美様 板野 次郎様 グアダルペ宣教会様
チャペル・ハーモニー様 松本 奈乙女美様 岡田 栄子様

他匿名7名様 (献金受付順)
令和4年5月2日～令和4年7月27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
～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、トイレットペーパー等)、
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」

発行人:岡山障害者団体定期刊行物協会 〒701-0973 岡山市北区下中野246-4 NPO岡山けんかれん内

発行人 片岡 公子 頒価100円(会員は会費に含む) 8

平成12年9月20日 第三種郵便物承認(毎月1回25日発行)

令和4年9月22日発行 OSK増刊通巻1090号