# 薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

#### **INDEX**

TOP NEWS		
Message	りゅう	2
Message	ᆫ	3
Message	ガメオ	4
Photograph	活動写真	5
Activety reports 活動報告		
Information	ぴあの会	7
献金報告・お願い		8

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

② key. ocn. ne. jp ホームページ 岡山ダルクで検索可

~贖罪寄付に関しては受け付けをしています~



Okayama DARC

NPO Recovery Point

#### 「精神保健福祉センターと薬物依存症」

岡山県精神保健福祉センター 白根澤 誉史

岡山県精神保健福祉センター(以下、センター)では、令和4年度における依存症に関する個別相談のうち、薬物依存症に係る相談は約7%でしたが、今年度は10月現在で約18%を占めており、薬物依存症に関わる相談ニーズの高まりを日々感じているところです。ここでは、薬物依存症に関するセンターの取り組みとして、二つ紹介させていただきたいと思います。

一つ目は相談業務です。センターへの相談者の約8割は、 薬物使用者の家族です。相談内容は、家族としてどのようや 薬物使用者へ接したらよいのか、どうしたら薬物使用をやしたらよいのが大半です。そこには、薬物使用 者により多大な影響を受けている家族の悲痛や苦悩がありますが、相談される方の多くは、なんとか薬物を使用しても治療動機が出てこられます。そこでしても治療動機が出てきたり、相談したいと思えているます。の機を家族がとらえて次のステップに進められるようでとの機を家族がとらえていきます。のはもい、相談業務をとしていきます。を主眼としています。

二つ目は、岡山ダルクと一緒に毎月参加している保護観察所における薬物再乱用防止プログラムです。参加者は、薬物使用をしてきた当事者です。このプログラム前後には、岡山ダルクとの打ち合わせと振り返りがあり、そこでは当事者が抱える生きづらさや悲痛、苦悩が取り扱われます。そのなかで、ダルクの方がよくおっしゃられることがあります。

「私は薬をやめられたとは思っていない。今日たまたまして いないというだけ。それが今のところ毎日続けられていると いうことだ。」

だからこそ明日、明後日と薬物をやめ続けるためには、岡山ダルクのように様々に手を差し伸べ、寄り添ってもらえる支援が大切であり、精神保健福祉センターもそういった機関でありたいと考えています。岡山ダルクの皆様にも、引き続きのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 『アディクションと孤立』 りゅう(スタッフ)



令和5年、10月15日…今日はアルコール・薬物依存症関連学会合同学術総会へ出席する日でした。その朝、施設近くのコートでバスケットをしている親子を見ました。僕も中学校ではバスケットをしていました。あの頃は直向きにスポーツに取り組んでいましたが中学校3年生の夏にバスケを辞めてからタバコを吸うようになりました。ちょうどそのころから人に認められたい。また、どうやれば認めて貰えるのか…背伸びをする事、虚勢を張る事が僕の生き方になっていきました。大切なもの全てに背中を向け自分の事だけを考える生き方が始まっていきました。まるで放蕩息子です。

そんな僕は19歳で薬と出会うのですが大切な約束を破る事や、借金をする事等々で状況が悪くなりこのままではいけないと場所を変え、仕事を頑張り数年間薬が止まっていた時期もあるのですがやはりダメでした。仕事が上手くいっている時こそ思い出したのが薬の事でした。人には認められたかもしれませんが僕自身は「なにやっているんだろ・・・」という思いが強く、心が満たされる事はありませんでした。

薬だけが、そんな気持ちを忘れさせてくれました。もちろんそんな生活が長く続くわけもなく、2年半ほどで社会生活も送れなくなり、その頃には人との繋がりも無くなっていました。29才で一度ダルクに繋がるも逃げ出し現実を知る事となりました。現実とは、もう誰も手を差し伸べてくれる事はなく返ってくるのは「お前は病気だよ」とか「お前がいると家族がぐちゃぐちゃになる」等々の言葉やこれからどうしていったらいいか分からない不安、自分を見てはその姿に恥を感じ、後悔、真っ暗闇の長いトンネルに入っているような感覚。そういう不快な感情は一日中、自分の中をグルグル巡り、沈んでいきました。

目を閉じても寝る事も出来ません。電話で友達と話しましたが遠い人のように感じました。涙も出ません。部屋の片隅に体操座りをしながら床を見ていました。 「やっぱりあそこしかないのか」とダルクを思い出しました。

その時が僕にとって初めて自分から手を伸ばした時です。散々周りの助けを拒絶し、人生底をついているにも関わらず、背中を見せる生き方に終止符が打たれました。幸運だった事は、一度ダルクに繋がっていた事で「やっぱりあそこ」という様に仲間(プログラム)の存在を知っていた事でした。

後に気付かされるのですが、ハイヤーパワーはいつも人や状況を通し助けの手を 差し伸べてくれていたという事。いつも孤独(孤立)を選択したのは自分だったとい う事。僕は随分前から依存症(アディクション)という病気だったという事でした。

今日、10/16は僕の誕生日です。生まれてきた事、生かされている事に感謝し今回はここで終わります。ダルクで元気になりました。ありがとう。

## 『仲間と共に』ヒロ(スタッフ)



10月になり少しずつ寒くなる季節になりましたが、今年は暑い日もあり体調管理が難しい日もあります。皆さん如何お過ごしでしょうか?前回のニュースレターも書かせて頂きましたが、今回は仲間と共にをテーマで書きます。

自分は苦手なことから「逃げる」を繰り返してきました。施設の中ではルームリーダーとハウスリーダーの役割を頂き、初めの頃は何をやればいいのか、仲間に何を伝えればいいのか、仲間の事を何も分かっていないのに、カッコばかりで自分の事を良く思われたくて必死になっていました。良く思われない状況で不安になると、仲間の悪い所ばかりを探し、常に仲間のせいにしイライラしていた自分はよく仲間と揉めることがあり、自分の問題を見ませんでした。すぐに孤立しその場からに逃げて、調理当番や食材買い出し、郵便局に行くことが自分の仕事だと、役割そっちのけで不平不満が多く、問題と向き合う事や、ルームリーダーやハウスリーダーの役割が出来るような努力もせず逃げていました。そんな時、代表からは「ヒロは謙虚さが無い」と言われた事で自分は役割の事を何も解ってないと落ち込みました。それまで(知識があれば自分で行動を変えれる)と思っていましたがその自分の考えをあきらめた時、新しい解決策が与えられハイヤーパワーに祈りました。今は仲間から相談があった時に祈りを行い、もう一人のスタッフの意見を聞きながら前に進ませてもらっています。

今振り返ると自分の問題が過敏症だという事に気付けたし、仲間に何が出来るのかを考える事が出来るようになっていたり、自分がステップ①を使う事で仲間と共にステップをやっています。薬が無くてもシラフが楽しくなっていると感じる経験に繋がりました。

最後に話しは変わりますが、最近ニュースレターの作成をさせて頂いています。 前回の8月号は輪転機をまわしコピー用紙にニュースレターを刷っていたら大事な 人の名前を間違えている事に気付きました。代表に正直に明かし、しばらくして 「もう一度ニュースレター作成をやらせてください。」と言うと代表はもう一度自 分にやらせてくれました。自分はよく間違う事があり、笑い事では無いんですが、 今日までずっと(今度は絶対に間違わ無い様に)とピリピリしていました。何をし ても間違ってしまうので仲間に助けを求め作っていければと今楽になりました。 色々な経験をさせて頂けることに感謝です。それでは有難うございました。

## 『仲間の支え』 ガメオ(3フェーズ)



以前から代表との話で、プログラムをやらないのなら働きに出てよいと話があり、8 月から就労活動の為に何十年ぶりかの履歴書を手に職業安定所へ通わせてもらっていま した。しかし月末になっても就職先が決まらず面接を受けるまでにも至らなかった理由 を、薬物依存症のリハビリ施設に居ながら仕事を探すのはむずかしいと言い訳したの で、月末までの6日間は、一人で就労活動をました。被害的になり施設や代表のせいに していたので施設を離れると、就労活動がめんどくさいと、考えが頭をよぎりました。

自助グループのミーティングに出てから、あるメンバーに声を掛けて食事に行きました。食事をしながら今月中に仕事を見つけないと施設を出されると、本当のことを言わず仲間を巻き込んで行き、宿泊費をうかせる為にホームレス支援の方を紹介してもらい、その日の夜はシェルターに寝泊まりさせてもらう事になりました。翌日祈りや黙想をしていても落ち着かず、数日間はテレビを観たり部屋の掃除をしたり地図を手に町をうろうろして就労活動をしなかったので、施設に帰ってからの事を考えると、下水の匂いや街行く人を見ているうちにむなしくなり、結局岡山ダルクに繋がる以前の生き方に戻るしかないと、諦めることが解決になると思っていたし、現実から逃げるという有力さにしばられてました。施設に戻ると就労活動の話をさけて、「回復をあきらめるので退寮します、生活保護で一人で生きていきます。」と言って、チーさんやスタッフの話を聞こうとしませんでした。チーさんは「そのうち処方薬を使って人間関係に流されて行くぞ、次は死ぬぞ。」と言っていました。スタッフは地元に帰った時の経験を何度も話してくれました。仲間の話の中に胸に刺さる共感や情熱があり、客観的に自分の言動を振り返った時に恥ずかしくなり涙が流れてきました。「おかしな事を言っています、やっぱり施設に残らせてください。」と言葉にした時に降伏しました。

今回の事でミーティングを使い、仲間に分かち合ってもらいながら病気の症状を点検して色々な事に気付かされました。岡山ダルクや自助グループの仲間の中で10年のクリーンを持っている事が当たり前になり、居場所を与えてもらった事への感謝や謙虚さに・・薬物依存症の問題や欠点と向き合う事をしていませんでした。高慢になり就労活動ぐらい自分で何とかなると本気で思っていました。プログラムに対する向き合い方が変わり4フェーズに上がってもう一度就労活動にチャレンジさせてもらいたいです。と言葉にして新たな気持ちで過ごさせてもらっています。これからも同じところでつまずく事もあると思いますが、仲間の愛の手や支えを受け入れて行きます。ここまで読んでいただいてありがとうございます。

## 岡山ダルク活動写真



精神保健福祉センターの職員の方に、僕たちが取り組んでいる ダルクミーティングの見学をして頂きました。



岡山・鳥取・神戸ダルク合同でキャンプファイヤーミーティング を行い、重荷を手放し、夏の思い出になりました。



スピーカーズミーティングは一人20分の枠の中で 過去と今の話をし、力と希望を分かち合います。



岡山・鳥取・神戸ダルク合同フェローシップでスピーカーズミーティング を行いオールドタイマーの経験に普惹きつけられました。



山口ダルク1周年記念フォーラムに参加して 仲間の回復と、メッセージに力をもらい帰りました。



ボランティア活動によって自分も社会の役に立てることに 感謝し、心地良い気持ちにさせて頂いています。

## 岡山ダルク活動報告

令和5年	1日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
8月	2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)
0/1	5日	備前大橋清掃ボランティア
	8日	ヨーガ療法プログラム
	9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)
	10日	岡山保護観察所 集団プログラム
	12日	岡山家族会ぴあ
	16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	瀬戸内市ボランティア連絡協議会
	18日	岡山刑務所薬物離脱指導教育(メッセージ)
	19日	12ステップ勉強会in津山(チーさな分かち合い)
	23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)
	"	岡山ダルクを知ろう会(事前打ち合わせ)
	24日	岡山保護観察所 集団プログラム
	29日	鳥取・岡山・神戸ダルク合同フェローシップ(1日目)

### 令和5年

- 2日 備前大橋清掃ボランティア
- 9月 6日
- 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)

30日 鳥取・岡山・神戸ダルク合同フェローシップ(2日目)

31日 岡山刑務所薬物離脱指導教育(メッセージ)

- 7日 岡山ダルクを知ろう会
- 9日 岡山家族会ぴあ
- 12日 ヨーガ療法プログラム
- 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)
  - 第2回 引受人懇親会(メッセージ)
- 14日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 16日 12ステップ勉強会in津山(チーさな分かち合い)
- 18日 第14回アディクションフォーラムin鳥取
- 19日 ヨーガ療法プログラム
- 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)
- 27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)
- 28日 岡山保護観察所 集団プログラム

## 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5年 11月 11日(土)AM10:00~PM3:00 講師:鳥取・岡山ダルク 代表 千坂 雅浩様

令和5年 12月 9日(土)AM10:00~PM3:00 講師:茨城ダルク代表

日本ダルク理事長 岩井 喜代仁様

令和6年 1月 13日(土)AM10:00~PM3:00 講師: 未定

※新型コロナウィ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 内海 智子様 食吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 中村 証二様 とっとり社会派シネマクラブ様 那須トラピスト修道院様 十字架のイエス・ベネディクト修道会様 チャペル・ハーモニー様 山田 美津江様 松本 奈乙美様 藤田 裕一様 中原 さつき様

> 他匿名4名様(献金受付順) 令和5年7月1日~令和5年7月31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、トイレットペーパー等)、 コーヒー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活動が出来ます。 何卒よろしくお願いいたします。

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

◎郵便振替払込口座

「岡山ダルクを支援する会」 ○記号番号 「01350-1-87638」 〇口座名 (当座 一三九店 87638)