

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

今年の抱負

- チー へっらいをやめる(やる気をもってやる!)
- ガメオ 4フェーズになって新しい事に取り組む
- シュウホウ step4まで進めたい
- ボン 自分の為に12.stepを進める
- ユウキ 今年こそ作業所に行く
- 木村さん 全体の福利を優先し行動する

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



『クリーン10年を迎えて』 ガメオ(フェーズ3)



こんにちは依存症のガメオです。先日クリーンタイム10年を迎え、改めて岡山ダルクでの10年間で進行性の病気について考える事になりました。

居場所を失いダルクに頼る事となり、岡山ダルクでの生活は不安な事もありましたがクリーンタイム(薬を使ってない期間)3年目までは何となくシラフでの施設生活にも慣れていきミーティングを中心としたダルクプログラムや余暇時間の過ごし方も過去の孤立する生き方よりも仲間と関わる事でありのままの自分を知りその中で正直さの価値を学びました。

バースデーミーティングで目の前のケーキとろうソクの光を見つめた光にはいつも仲間がいて薬物へのとらわれから解放されている安心感や偉大な力の働きに守られている事に感謝しました。

ですが進行性の病気に対しての治療となると毎日のミーティングや自助グループに参加する目的も薄れていき3年間薬が止まっているからもう大丈夫。そろそろ社会に出てうまくやれる。薬さえ止まっていればなんとかなる等…生き方を変えようといない自分を正当化していた為、偉大な力や仲間に対して心を閉ざしました。しかし、他に行き場がないので施設に居ました。生き方を変える必要はないという本当の気持ちを隠して回復(成長)する気があるような自分を長い間演じていました。シラフの問題に目を向けると言うステップ1が抜けると目的(成長)を見失いミーティングがやっつけ仕事になり不安要素で必要な事(ステップ6・7)から逃げていました。ある時、雪中で仲間から孤立している事にクリーン10年を迎えたタイミングで気付く事が出来たのは岡山ダルクのプログラムや仲間の中に流れる偉大な力があつたからです。

10年のクリーンと共に自分本位で高慢で独りよがりな自分はステップ6・7を実践し、祈りやミーティングの中で正直に認め続けて今までと違う行動に変えて進行性の病気に対しての治療を続けていきます。先行く仲間は10年目の危機だねと言って経験を分かち合ってくれました。正直になる事で10年目の危機を乗り越えられる。でもクリーンでも正直にならなかつたら病気は進行していくと言っていました。今回クリーン10年を迎えて改めてリハビリ施設のプログラムや仲間の中で偉大な力が自分の問題に気づかせてくれる事に感謝。

『854日の軌跡』 シュウホウ(フェーズ2)



こんにちは、依存症のシュウホウです。今回岡山ダルクに繋がって早いもので2年4ヶ月が経った。

来た当初を振り返ると、薬によって腎不全の時の麻痺や、自殺未遂をした時の左肘の骨折部分にあるプレートを外す手術で、左手首に麻痺が残り体もボロボロだった。施設でやっていけるか不安だった。

最初に言われた事は「自分のプログラムとして仲間にサポートを求めて下さい」だった。自分一人で出来ない事は食器を運ぶ事、洗濯物を干す事、畳む事、買い物では車イスを使い押してもらう事、風呂に入る事等etc…。でも自分はサポートを求めることがなかなか出来ず、いつも「今お願いしたら迷惑かな？冷たい態度で拒否されるんじゃないかな？」と考えるだけで言い出せなかった。12ステップのステップ1が入ってなかった。

自分一人の力では、出来ないと認めることが出来ず何とか自分の力でやろうとしていた結果失敗は続いた。それでも「仲間にサポートを求める」というプログラムを続けた。仲間は忍耐のあるサポートをしてくれた。今は一人で出来る事も増え、洗濯や以前サポートが必要だった買い物、風呂も一人で出来るようになった。

今はステップ2を実践している。自分とはとにかく仲間の話を聞く事が出来ない。聞いたとしても自分の都合よくとらえてしまう。だから仲間の話に集中した。以前は仲間に心を閉ざしていたが、心を開く(オープンマインド)という事をしている。ずっと仲間からサポートを受けてきたのに今度は思いきって「何か手伝う事はありますか？」と聞いた。そこには恐れがあったけれど、仲間に対して心を開けたんだと思う。ステップ2の理解を書くのに1年以上かかってしまったけど、ステップ2を、時間をかけて理解・実践する事が出来た。そして15歳で酒や薬を使い現在に至るまで、こんなに長い時間クリーンでいた事は今まで経験した事が無い。今まで依存症の結果、沢山周りの人を傷付けてきた。もう再会できない人もいる。それを考えるとまだ、どうしていいか分からなくなる。ただ、もうこれ以上、酒や薬を使う事で人をもう傷付けたくない。

寒いのはイヤですね、春が来てほしいですね!!。Just for today(今日一日)

『私の言う事を聞きなさい』 ユウキ(フェーズ2)



皆さんこんにちは、薬物依存症で赤ちゃん陛下のユウキです。

2月8日にこのニューズレターを書いている時に、最近の生き詰った生活に盡力を認める事が出来ずに、また施設を飛び出してしまいました。ステップワークの事、ミーティングの事、どれも思い通りにいかない。自分の歳や父親の歳のせいにして、今ならば、何とか自分の思い通りになるかもしれないという幻想に駈られ、施設から逃げ出したのでした。紆余曲折あり、もう一度施設に戻る事が出来ました。

しかし、帰ってきてからも葛藤はありました。自分の病気に降伏できずに明日になったら出ていこうとか、いや施設に残ってやり直そう等・・・スタッフにはやはり、今日一日考えますと言いました。しかし、本当は不安で一杯でした。薬物依存症の私がまた回復してないまま社会に出ればどういう事になるのかは答えが決まっていたからです。とにかくその晩はダルクミーティングに参加しました。そこで読んだ文献の中に、「今起こっている現実を受け入れないのは神への信頼を否定する事だ」と書かれていました。現実の中にいる私は、施設を出て何とかなるかも知れないという幻想の中において私自身の病気について全く目を向けようとしていなかったからです。今、自身の病気に目を向けるのであれば出ていった自分をダルクに戻してくれた力が働き、それは私にはまだまだダルクが必要な事を思い返らせてくれました。ここでようやく降伏して病気の考えから正気に戻ったのです。あとはもう一度やらせてもらう決心をして自分の気持ちをスタッフにも伝えました。スタッフは分かりましたと言ってくれました。

実はこれで全てが解決したのではなく、私には頭の中で会話(幻聴)があります。今回の出来事を自分に目を向けその後内省していくと、その会話は酷くなり精神面が疲労困ぱい思考が再び依存症(病気)のものになっていきました。2日後にハウスマーケティングというプログラムがありそこで症状を訴えると仲間からインタビューを受け頭の中で何も考えられないくらいの運動をして下さいと助言を受けました。それでも依存症的思考が働きます。「そんなものでこの20年間抱えてきたものが良くなる訳ないだろう等・・・」様々な葛藤が生まれたのですが、とにかくやりますと返事をし頭の中での会話と、その葛藤に盡力を認めたのです。後は良くなるかと信じているかの様に振る舞いジョギングをしようと決心してジョギングを30分間走り通しました。私は、そういう「今日一日」を送りましたし、これからも送っていきたいです。その日はとても気持ち良かった。仲間の言う事を聞いて良かった。

岡山ダルク活動写真



吉井中学校 学校講演
生徒さんより、沢山の感想文を頂きました。有難う御座いました。



アディクションからの回復(自身の成長)の為、
先に経験を積んでいる仲間がプログラムを伝えてくれます。



四国少年院にてメッセージ活動
少年達の正直な話にこちらも心を打たれます。仲間だと思える場所です。



カウンセリング神戸
講師を招き定期的に行うプログラムです。自身の感情に目を向けます。



ヨガ療法プログラム
講師の指導のもと、呼吸を整え「今こゝ」の自分と向き合います。



スノープログラム
冬の雪山はどうだったのでしょうか。笑顔が垣間見える事が出来ます。

岡山ダルク活動報告

令和4年
12月

- 4日 福田地区コミュニティセンター 年末大掃除
- 6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
- 9日 赤磐市立吉井中学校 学校講演
- 10日 岡山家族会ぴあ
- 11日 神戸ダルクフォーラム
- 13日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 13日 ヨーガ療法プログラム
- 14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 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」
- 20日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 20日 ヨーガ療法プログラム
- 22日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 24日 カトリック岡山教会 クリスマスマサ
- 29日 カウンセリング神戸(1日目)
- 30日 カウンセリング神戸(2日目)

令和5年
1月

- 1日 鳥取・岡山ダルク合同正月フェローシップ
- 2日 ”
- 3日 ”
- 10日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 10日 ヨーガ療法プログラム
- 11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 岡山家族会ぴあ
- 17日 ヨーガ療法プログラム
- 18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)
- 21日 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」
- 21日 第10回ダルク意見交換会(ZOOM)
- 25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 令和4年度 第3回引受人懇談会
- 26日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 28日 依存症問題と小児期逆境体験についての研修会
- 31日 四国少年院 薬物脱却指導教育(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5年 3月11日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：日本ヨーガ療法学会
山岡 久志様
足立 みぎわ様

令和5年 3月11日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク 今日一日ハウス
代表 岩井 喜代人様

令和5年 5月13日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク
岡山家族会びあ合同
フェーローシップ

※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 〒700-0973 岡山市北区下中野246-4 NPO岡山けんかれん内

大森 文太郎 頒価100円(会員は会費を含む) 8

平成12年9月20日 第三種郵便物認可(毎月1回25日発行)

令和5年3月16日発行 OSK増刊通巻1137号