

薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

目次

トップニュース	1
仲間からのメッセージ	2
仲間からのメッセージ	3
仲間からのメッセージ	4
活動写真	5
活動報告	6
岡山家族会びあのお知らせ	7
献金報告・お願い	8

岡山ダルク 今年の抱負

- チー 2020年!今年も「日々の執行猶予」の中で
元気に生きる!!
- リュウ 自分らしく生きていく。
- スガジイ 前向きに自立てできるよう努力!
- ユウキ 確実にstepを踏んでいく!
- ドック step4, 5を終わらせる
- トシユキ 頑張るすぎないように一生懸命頑張る。
- ミッチー 今年中に3フェーズに上がるぞ!
- ボン やり続ける事。
- ガメオ 現実から逃げない。
- レイ 元の自分を少しでも取り戻す努力をする。

【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



『 継続 』

スガジィ

皆さん、こんにちはアルコール依存症のスガジィです。

裏山の桃の花も咲いてもうすぐ春だなあと感じています。

昨年、岡山ダルク10周年フォーラムがありました。岡山ダルク開設の時、鳥取から仲間4人と移動してきて10年プログラムと生活をする中で色々ありました。回復をあきらめようと思ったこともありましたが、仲間のサポートに助けられながら、プログラムを続ける事が出来てます。



ミーティングで話すことや、プログラムに取り組むことで何とか踏ん張って施設生活を送る事が出来ています。今思うと、6年前にプログラムや役割をすることが苦しくなり施設を出て飲んでしまい、アパートで途方に暮れている時に仲間に助けられ、施設に戻った時に仲間に迎え入れ入れてもらい、プログラムを続ける事ができ、12stepやミーティングなどを行う事で、今は平安を感じて生活をする事が出来ています。

最近は少しずつではありますが、ミーティングで話すことをしています。なかなか上手に話す事が出来なくて時々苦しくなることもありますが、そんな時はあまり考えないで肩の力を抜き、祈り、話すことをしています。

そんな自分ですが、困ったときや壁にぶち当たった時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頑張って生活していきたいと思っています。AAの方も新しい仲間が参加してくるようになり、役割を続けてきて、本当によかったと思います。仲間に感謝しています。今日一日を大切にして、前向きに進み、新しい生き方を忘れることなく成長し続けたいです。

感謝の心を忘れず、次の目標に向け進んで行きます。

ありがとう！！

『自分のアディクション』

トシユキ

皆様、初めまして。クロスアディクトのトシユキと申します。

僕のギャンブルデビューは小学校1年の正月でした。父がビリヤードが好きで賭けてやってのもあり親戚や親からもらったお年玉で、「おいちょかぶ」を家族4人でやりました。勝った時のアドレナリンしか頭に残らず、負けた悔しさを知らずに毎年やっていました。そして中学3年の時からパチンコをやり、病みつきになりました。

同時期に近所の幼馴染にシンナーとタバコを教わりました。初めて吸ったシンナーはとても気持ちよく体が宙に浮いてい



る感じで幻想的で別世界にいるようでした。一発でとりこになりました。約2年間使い続け補導も何回かされました。

そして18歳頃からDJと仲良くなり、大麻をもらって一服したらぶっ飛びました。人の動きがスローモーションに見え、気分もハイになり、おしゃべりが止まらなくなりました。一発でとりこになり、毎日吸うようになりました。そして21歳の時、友人が覚せい剤を持ってきました。覚せい剤だけはやらないと決めていたのですが、友人の誘いがあまりにも強引で一回だけならと使いました。注射した数秒後、髪の毛がスーっとして何とも言えない感覚を覚えました。その感覚が忘れられず、ハマりあつという間に毎日使う様になり、末期になると寝る前に使わないと寝れない状態にまで悪化して、一日に五回も六回も使う様になりました。

僕はギャンブルにも問題があり、麻雀、パチンコ、半丁バクチなどにハマっていました。そして家の近所にカジノが出来ました。初期の頃なので闇ではなくオープンで誰でも入れました。作りがゴージャスでVIPになった様な気分になりハマってしまい、毎日クスリを使って勢いをつけて勝負に行くようになりました。麻雀、パチンコと違い掛け金が無制限で一回の勝負が約1分。そこに10万円を賭けると

0円になるか、20万円になるかそんな勝負を毎日していると金銭感覚がおかしくなり一日で500万円も負けたときがありました。そんなことをしていれば金がいくらあっても足らず家を担保にまでして金を作りその結果、全財産と家を失うはめになり、生活保護にまで落ちぶれてしまいました。

それでもクスリとギャンブルが止められず最後は警察に逮捕され留置場に入られている時に母が他界し、死に目に会うことが出来ませんでした。僕は世界で一番親不孝な息子だと、ただただ自分を責め自殺する事ばかり考える日々が続きました。そして執行猶予で釈放され福祉課に行くと、「ダルクに行くか、ドヤに行くかどちらか選んで下さい。」と言われドヤだけは嫌なのでダルクを選びました。入寮して2か月はほとんど仲間と話す事はありませんでしたが、時間が経つにつれてミーティングで自分の抱えている問題や過去の恥ずかしい体験を素直に正直に話せるようになりました。自分にとってミーティングは無くてはならないものとなりました。まだグリーン9ヶ月のヨチヨチ歩きですが、今日一日を大切に生きていきます。

『新しい生き方』

ボン

こんにちは。依存症のボンです。ダルクに来て4ヶ月が経ちました。毎日を大事に生活しています。約1ヵ月前に2フェーズに上がる事が出来ました。

社会生活を送っていたころのように好き勝手なことは出来ないけど、ダルクのルールの中でみそ汁を作ったり卵焼きを作ったりして朝ごはんを作ることで、一緒に生活している仲間達が喜んでくれる顔を見ることで気分が変わったり、昔は全然しなかったジョギング



をして汗を流し、リフレッシュして気分を変える事が出来るようになったり、日々自分が変わっていった事に喜びを感じる事が出来ています。

ダルクに来る前は本当に苦しい生活でしたが、苦しいということを誰にも言えず悩んでました。そんな悩みもダルクでは、ミーティングで話することで楽になったり、仲間に相談することで楽になったり、今まで社会に居た頃には話せなかった悩みを話すことで気持ちが楽になる事があります。そういった経験を積み重ねる事で自分の悪い癖が見えるようになってきました。怠惰な自分や、先延ばしにする自分がいてダルクの生活の邪魔をするような欠点ばかりで「新しい生き方なのだ」と自分に言い聞かせ、過去嫌いだった事にも前向きに取り組んでいます。クスリを使わない生き方をするのはもちろんですが、普通の社会生活が送れるように自分をもっと成長させ、自立できるように努力します。シラフの時間も楽しめるようにウォーキングに行ったり、施設の周りを散歩したり、グラウンドで野球をしたり、体育館でソフトバレーをして楽しめるようになったし、月一レクで仲間達とカラオケに行ったりして、楽しくやれます。

過去はクスリがないと何もできないと錯覚していました。遊びに行くときも、会社に行くときも常に使っていた自分はただの薬物中毒者になっていたことを認める事が出来ました。ミーティングでは正直にありのままを話すことで楽になっています。一人では回復は難しいので、仲間達との関わりの中で新しい生き方を習得していきます。

活動写真



岡山ダルク10周年フォーラム「感謝の集い」



NAマリアグループ クリスマスフェローシップ参加



月に1回のレクリエーション(カラオケ)♪



カウンセリング神戸in鳥取ダルク セッション風景



活動報告

令和元年 12月	2日	長船更生保護女性会 岡山ダルク見学
	3日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	4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	岡山ダルク10周年記念フォーラム「感謝の集い」
	8日	岡山ダルク設立記念日(カトリック玉野教会ミサ)
	10日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	10日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	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)
	11日	岡山県こころの健康センター 講演
	11日	岡山保護観察所集団プログラム
	17日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	17日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	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	NAマリアグループクリスマスフェローシップ
	23日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	24日	カトリック玉野教会クリスマスミサ
	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	岡山保護観察所集団プログラム
	28～	カウンセリング神戸in鳥取ダルク
	29日	〃

令和2年 1月	1～	鳥取・岡山ダルク合同正月フェローシップ
	4日	〃
	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
	11日	岡山家族会びあ
	14日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	14日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	15日	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	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	21日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	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
	27日	K-DARC会議in大阪
	28日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	29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	瀬戸内市福祉訪問面談

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2年 3月 14日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：社会医療法人 あいざと会
藍里病院 吉田 精次様

令和2年 4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 喜代仁様

令和2年 5月 9日(土)
AM 9:30受付
AM10:00～PM4:00

鳥取・岡山ダルク、岡山家族会びあ
合同フェローシップ
会場：岩美町中央公民館(2階)

相談連絡先

●0857-72-1151(代表番号)

鳥取ダルク (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 カウンセリング神戸様 ビヤーネ・リンボー・ハンセン様 吉村 節子様 レデンプトリスチン修道院(長崎)様
サレジオンシスターズ修学院様 レデンプトリスチン修道院(宮崎)様 キリスト・イエズスの会宣教会 防府修道院様
灯台の聖母トラピスト修道院様 キリスト・イエズスの宣教会小野田修道院様 お告げの聖母トラピスト修道院様
汚れなきマリアのクラレチアン宣教修道女会(倉敷)様 清心中学校・清心女子高等学校様 中村 証二様
お告げのフランシスコ姉妹会様 愛徳カルメル修道会 鳥取修道院様 宗教法人 シトー那須の聖母修道院様 竹中 友張様
汚れなきマリアのクラレチアン宣教修道女会(大阪)様 加藤 とみ子様 鴻巣 あや子様 日本キリスト教団神辺教会様
聖母破昇天修道会 本部修道院様 山田 美津江様 藤田 裕一様 聖心の布教姉妹会様 カトリック玉野教会様
倉吉ルーテル教会 前田 俊和様 岡山パブリック法律事務所 井上雅雄様

匿名2名様(献金受付順)

令和元年12月5日～令和2年1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～

ー御献品・御献金のお願ー

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」