OSK

# 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	ヤジ	2
Message	ザキ	3
Message	ムサシ	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

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

#### 岡山ダルクでのヨーガ療法

~アーサナ~

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 石故幸子

岡山ダルクに伺うようになり、10回目の夏を迎えました。10年でダルクのメンバーの顔触れもヨーガ療法士のメンバーの顔触れも変化しました。人はどんどん変化をしていく中で、ヨーガ療法の根本は変化することなく「アーサナ・呼吸法・瞑想」の3本の柱で歩き続けてきています。今回は「ヨーガ療法のアーサナ」について記載させていただきます。

岡山ダルクでの日々のヨーガ療法アーサナは、今の呼吸を感じ ることにより、意識を内側に向けヨーガ療法の扉を開けて行きま す。そして、アーサナで、体を動かしながら緊張と弛緩を繰り返し て自己の体の状態を意識化していきます。アーサナと言っても 色々な動きがあります。ハードに体を動かすアーサナ。ブリージン グエクササイズのように呼吸に動きを合わせるアーサナ。微細な 動きを感じながら体を動かすスークシュマ・ヴィヤーヤーマ。その 中にアイソメトリックやアイソトニックを使って実習していきます。 アーサナの動き自体には皆さん得手不得手、好き嫌いがあるで しょうが、着目するのはそこではなく、アーサナを実習することで自 分の体がどの様に変化するのか。緊張した時間だけでなく、後の 弛緩する時間に自己の内側を客観的に見ることが出来ているの か。それが、意識を自己の内側、今ここに向けていく集中力と心の やすらぎを培っていきます。ヨーガ療法開始時期から参加されて おられる方々も最初は、アーサナで少しの時間でも集中する事が 出来る様になる状態から始まり、少しずつ自己客観視力をつけて こられました。

そして10年たった今では、弛緩することがリラックスであり、そんな自分を客観的に感じることが出来るようになられた方もいらっしゃいます。現在は、客観視をしている自分を俯瞰するように見る自分を感じていく事をお願いしています。

このようにヨーガ療法のアーサナは、「心身一如」の言葉の通り、 肉体次元のみではなく心の動きにも働きかけているのです。これ からも、人は変わっていってもダルクの方々とヨーガ療法を実習し ていけることを願います。 『新たな経験』 ヤジ(4フェーズ)



依存症のヤジです。ダルクに受け入れて頂き5年が過ぎました。今までも、現在も色んなサポートをして頂き、支えられて今の自分がいる事に感謝の気持ちでいっぱいです。

就労プログラムの為に今年のはじめに鳥取ダルクから岡山ダルクに施設移動をしてきてもう半年が過ぎています。なかなか就労先が見当たらず、面接にすらたどり着けない事も沢山ありました。自分は依存症です。今はプログラムをする為にダルクという依存症回復支援施設にいます。

そして体の一部にタトゥーがあります。精神障害者手帳2級を持っています。と自分の事を全て提示した上での就労活動でした。その時点で断られる事も多くありました。いざ、面接をして頂き、面接の雰囲気は手応えがあったように思えても結果は不採用が続きました。

はじめ就労先はすぐに見つかると思っていました。ただ1件、2件と不採用が増えていく 現実を突き付けられていきました。就労先がみつからないのではという不安、焦りも大 きくなっていきました。どうせまた、不採用になるのではないか、不採用になればやっぱ りか…という事も考えるようにもなりました。でも以前と違うのは、そういう事を聞いてくれ る仲間がいたり、スポンサーがいたり、ミーティングがあったり、アドバイスをくれる仲間が いたり、ハイヤーパワーがある事でめげずにやるという原理を実践する事で諦めること なく、受け入れて頂ける就労先がみつかり、9月10日から週2日勤務で働かせて頂いて おります。これも多くのサポートがあり支えてもらうことにより新しい事にチャレンジが出来 ている事に感謝しています。

今までは薬を使いながらの仕事でした。シラフで仕事をするというのはどういうことな のか初めての経験になります。そこで自分の弱さがハッキリ出てくると思うのでそれを受 け止め、現実を生きる為に、そしてこの経験が自分の財産になる事、仲間の役に立つこ とと信じて学んでいきたいです。

ちなみに就労先は介護施設の調理の補助の野菜切りがメインの仕事ですが、ダルクでの調理でする事とほぼ変わりありませんでした。しかし、ものすごく気負ってしまい終わった時に疲れ切ってしまう事もあります。劣等感が強く自分の事を受け入れられていない為、そのコミュニティーに受け入れてもらいたいと思ってしまい、失敗する事で恥をかくのを恐れてしまい緊張感が強くなりガチガチになります。そんな時に自分の弱さがわかります。祈る事でスーッと力が抜け自分のやれる分とやれない分の見極めがつき手伝ってもらいながらやらせてもらっています。

これもダルクの生活の中で同じような時にプログラムを実践してきた事が今に役立っているのにも気付かされます。ありがとうございます。

#### 『初めての経験』 ザキ(2フェーズ)



アルコール依存症のザキです。過去はお酒を飲んで家の中で暴れ回ったり、親との口喧嘩が絶えず記憶も曖昧で、精神病院の中でも暴れていたので家族や病院には迷惑をかけました。そんな自分がダルクの仲間と出会ったのは、病院からの進めで参加したメッセージミーティングでした。

最初は人が怖くて、少し離れて仲間の話を聞いていたので発言も出来 ませんでした。何回かミーティングに参加しているうちに、仲間の輪の中に 入って発言も出来るようになりました。岡山ダルクに入寮するまで精神病 院に入退院を8回も繰り返していました。

薬物依存症の人は怖いイメージがありましたが、それは自分の偏見でみんないい人ばかりでした。入寮してからは色々なイベントに参加させてもらいました。中部エリアのイベントで、最初に話しをしていた人は自分よりも酷かったけど回復しているように見えました。他にも色々な仲間の話を聞いて、驚きや共感がありました。

NA中国エリア花見オープンスピーカーズミーティングでは、タイミングが 悪くて桜は見れませんでしたが、他のイベントで合った仲間と再開する事 ができました。

冬にはスノーボードがありましたが体力に自信がなくて参加しませんでした。夏には海水浴へ行きました。鳥取の海はとても綺麗で魚も見れました。レクリエーションでは食べ放題やボーリング、カラオケにも行けるので楽しみにしています。ダルクに入寮して8か月で2フェーズに上がりました。当番の役割を覚えて、ミーティングに出て12ステップを学んで行きたいです。

回復の段階を進む時も不安でしたが、仲間にサポートしてもらいながら 少しずつ前に進んだので、2フェーズに上がれた時はとても嬉しかったで す。これからもプログラムを通して出会ら仲間がいると思うと、楽しみです。 ダルクでの生活は大変な事もありますが、真剣に依存症の回復に取り組 んでいきます。

## 『返り咲く』 ムサシ(2フェーズ)



依存症のムサシです。先日ようやく2フェーズに上がったところです。少し前 に問題を起こしてしまい、フェーズダウンしました。

毎回、役割を持つといっぱいいっぱいになっていた自分は、役割をしていない1フェーズの仲間に目を向けて、常に裁いていました。

以前は自分もサポートしてもらったのに、謙虚さや感謝を忘れていました。 アディクトの特質にある、落ち着きがなく常にイライラしている。不平不満が多い(怒りっぽい)。

その中でもアディクトのマインドの特質にある、人の悪いところばかり目に付く、裁く(人や環境など)などが出ていました。そんな中、NAミーティング後の車内で仲間同士の会話を聞いた時に、誤った解釈で捉えてしまい、妄想のまま自分の悪い所が出ました。

施設に戻ると落ち着きを取り戻し、仲間に対して謝りました。その後のミーティングでは今まで繰り返してきた問題に向き合いました。部屋長に細目に相談するという提案も出ました。TCCプログラムや、カウンセリング神戸を受ける中で、泣いたり笑ったりと、少しずつ自分の感情を表に出しながら、自分自身と向き合える様になりました。

岡山ダルクの仲間は自分の事を受け入れてくれました。先日2フェーズに上がる事が出来ました。

ミーティングで行動の事実を話し、部屋長に細目に相談する事で無力を認めて、エゴの暴走に対してのstep3の祈りでは(私の意志と命を回復へと導いて下さい。どのように生きたらよいのかお示し下さい)と唱えて気持ちを静めています。

1日に何十回も唱えている時もあります。それほど自分のエゴが強くて、その都度、自己中心的な自分に気付かされます。祈りをするようになって、日々の日常生活が楽になったような気がします。仲間と共にプログラムを受けて step1を落とし込み、ミーティングや細目に相談することに取り組み、今まで繰り返して来た問題に対しての新しい解決策を実践しています。少しずつでは ありますが以前よりも前向きにプログラムを楽しめるようになりました。

これからも仲間と共に(今日一日)でやって行きます。ありがとうございました。

# 岡山ダルク活動写真



久世教会様より講演依頼を頂きました。 薬物依存症について〜ダルクからのメッセージ〜を選ぶ機会になりました。



依存症からの回復の為 認知行動療法のプログラムを取り入れています。



月に1度、レクレーションを行います。 今回はボウリングに行きました。



規則正しい生活の中で食事も自分たちで作ります。 自身の体調や健康管理も身に付けます。



海プログラムです。 依存に頼らない楽しみを培う事を仲間と行います。



日常的にジョギングも行います。 依存していた頃とは反対の生活を手にしていきます。

## 岡山ダルク活動報告

令和6年 7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月

- 8日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 9日 岡山ダルク見学(訪問看護ステーション)
- 10日 岡山家族会ぴあ
- 17日 12ステップ勉強会in津山(チーさな分かち合い)
- 20日 ヨーガ療法プログラム
- 21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
- 28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)

令和6年 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)

9月

- 6日 令和6年度 引受人懇談会(メッセージ)
- 7日 日本基督教団 久世教会講演(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
- 13日 岡山ダルク視察(岡山県精神保健福祉センター)
- 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)
- 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)
- 28日 月1レクレーション(ボーリング)

## 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6年 11月9日(土) AM10:00~PM3:00 講師:カウンセリング神戸代表 福屋 よしみ様

令和6年12月14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7年1月 11日(土) AM10:00~PM3:00 講師:鳥取・岡山ダルク代表 千坂 雅浩様

#### 相談連絡先

●0857-72-1151 (代表番号)

鳥取ダルク (AM10:00~PM5:00)

●0869-24-7522 (代表番号)

岡山ダルク (AM10:00~PM5:00)

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 大塩 大作様 江村 直樹様 聖心の布教姉妹会様 尾道久保教会様 カトリック女子御受難修道会様 中原 さつき様 藤原 尚様 伊藤 直美様 那須トラピスト修道院様 中村 証二様 内海 智子様 山本 静彦様 久世教会様 宇賀 充様 グアダルペ盲教会様

> 他匿名5名様(献金受付順) 令和6年8月3日~令和6年9月30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

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