

# 薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

「地域とともに、岡山ダルクとともに」

岡山県精神科医療センター  
精神保健福祉士  
江村直樹

## INDEX

TOP NEWS	1
Message ヤジ	2
Message カメ	3
Message ムサン	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

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

岡山ダルクは平成21年12月8日に瀬戸内市邑久町に誕生し、今年15年目の活動を続けておられます。

これまで多くの依存症に苦しむ人を受け入れ、彼らを地域に送り出してきました。ところが令和5年7月のある日、衝撃的なニュースが私たちを駆け巡りました。岡山ダルクの入所者減少に歯止めがかからず、このままいくと入所機能を閉じる可能性があるということです…。岡山ダルクが存続の危機にある！

代表である千坂氏からの相談を受けて、私たち岡山県精神科医療センターは関係者と状況を共有し、入所者を増やすためには、何より岡山ダルクのことを知ってもらう必要があるだろうと考え、その後「岡山ダルクを知ろう会」を立ち上げました。

岡山からダルクをなくしてはならない。令和5年9月7日、この思いに賛同する人が集まり、岡山ダルクの窮状を知るとともに、岡山にダルクが存在意義を学び合い、私たちにできることを考えました。私も以下に岡山にダルクがあることの意義を考えてみました。

- ・入所者に対する「個」の支援
- ・家族会びあとの連携による「家族」への支援
- ・自助グループの運営や維持管理など「集団」、「地域」への支援
- ・教育や医療、矯正、刑事施設など「地域資源」への支援
- ・回復への希望を発信する「社会全体」への支援

書き出してみても、「個」、「集団」、「地域」、「社会」と、ミクロ・メゾ・マクロを網羅的に活動していることに気がきます。

体験を通じて当事者の苦しみを共感できること、回復への希望を持つことができること、私たちが提供する支援の見直しを検討できることなど、ダルクが地域とともにあることの意義は大きいと感じます。

岡山ダルクがその活動を通じて地域社会と密接に連携し、相互に支え合う関係を築くことを今後も願いつつ、巻頭によせる言葉とさせていただきます。今後ともよろしくお願ひいたします。

## 『新しい生き方』 ヤジ(4フェーズ)



依存症のヤジです。岡山ダルクに来て約4ヶ月経ちます。少し環境にも慣れて来ましたがまだまだわからない事が沢山あります。けれどもプログラムはどこにいたとしても変わらない事を経験させてもらっています。

人が変われば、場所が変われば、状況が変わればといつも周りに目を向けてきた自分ですが自分が変わらない限り何をしようがいつも同じ問題にぶち当たる事を痛感しています。それでも自分と向き合いながら日々成長させてもらっています。

5月にあった家族会合同フェロシップの際に約1年振りに両親と顔を合わせる事が出来ました。去年の家族会合同フェロシップの時よりも自然な自分がいました。家族関係の構築はまだ始まったばかりですが今まではスミマセンの気持ちが強かったのですが今はありがたいの気持ちもしっかり持てるようになっていました。プログラムの恩恵を感じます。

コロナウイルスも緩和され色々な場所に行かせてもらい、仲間に会うイベントの機会も増えてきました。2月にはNA中部エリアのお泊りフェロシップ、3月には香川ダルクフォーラム、NA中国エリアのお花見フェロシップ、ゴールデンウィークには九州ダルクの仲間に会い、宮崎にサーフィンプログラムに行ったり、その後は群馬ダルクの仲間、広島ダルクの仲間、鳥取ダルクの仲間(ヨガの先生も)、岡山ダルクの仲間と共にTCCプログラムに参加させて頂いたり、多くの刺激と学びを経験させて頂いております。

薬を使っていた時は自分の殻に引きこもっていて外に出る事も、人に会う事も怖かった自分ですが今はこの世界を自由に走りまわっている事がとても楽しいと感じています。もうすぐクリーンタイムは5年になります。つまり僕はまだ5歳児という事です。調べてみるとこの頃は色々な意味で成長していく時期でもあるし、反抗も出てくる時期とも言われています。季節の変わり目に調子が崩れる事を認めておくのと同じで、自分が今、こういう時期だと認めておく必要があります。高慢さがプライドを高くしてしまいそれを砕かれたときにポキッと折れてしまう弱さがあるので竹のようにしなる強さが必要だと感じています。

仲間は僕の間違った態度や行動に対して直接言ってきてくれることが増えてきました。その時は苦しいですがこうした経験があるからこそ成長出来ていると思います。僕もそこから逃げずに仲間と真正面からぶつかっていています。良いか悪いかは置いて、これも自分から、人から逃げてきた古い生き方ではなく新しい生き方なんだと思います。ありがとうございました。

## 『カメ。半歩、社会へ行きます』 カメ(4フェーズ)



こんにちは。薬物依存症のカメです。先日、鳥取にて家族会合同フェローシップが行われました。

これまで毎年のように両親が来てくれていたので限られた時間の中で家族との関係の修復について向き合ってきました。昨年のオープンスピーカーでは正直さをはき違え自分の事ばかりで目の前で話を聞いている両親に対しても何の配慮も無い話をしてしまいました。

岡山ダルクに繋がりが10年以上薬が止まっても、しっかり8、9ステップを踏んでからでないと家族との関係の修復や新たな人間関係を築いていけない事を痛感しました。本当の自分は何がしたいのかを考え、どうしたいのかを言葉にして、目の前の事に取り組みました。

4フェーズに上がり、就労活動に行かせてもらう為に日常の中での原理の実践やミーティングで正直になる事、仲間の中に居る事、祈りをしました。すぐにやらなきゃいけない事を後回しにしているとハウスリーダーは声をかけてくれてその都度アドバイスを聞き入れて行動に移しました。

先日の家族会合同フェローシップでは両親の姿はありませんでしたが、まず自分の事をやってから再会出来ればという強い想いがありました。前日4フェーズを降りて5年以上行動しないで同じ事を繰り返している狂気さについて分かち合ってもらった上で改めて4フェーズに上がりたい事と自分のアノニマスネームをガメオからカメに戻したい気持ちをチーさんに伝えると、「いいぞ」と言ってもらいました。

今までの生き方があまりにも自分に無関心だった為に何でも人に決めてもらい先の希望や夢が持てなかったのですが、12ステップ・ハイヤーパワーにそんな自分を委ねてみると新しいプログラムを与えてもらいました。

4フェーズに上がると同時期に就労活動の一環として引きこもり支援施設にボランティアに行かせてもらっています。前日にお弁当を作って、自転車で45分かけて通わせてもらっています。外の空気に触れて、自然に囲まれた環境の中で引きこもりの方々との農作業やカードゲームなどを通して同じ時間を共有させてもらっていますので、あっという間に時間が過ぎて行き、一日の終わりには程よい疲れとホッとした安心感に包まれていて、どこからともなく力も沸き上がってきます。

社会経験がない自分ですが岡山ダルクで色々な事を学ばせてもらい今後も成長を続けていきます。

## 『トラブルの果てに』 ムサシ(2フェーズ)



こんにちは。依存症のムサシです。岡山に来て約11ヵ月が経ちました。クリーンは6ヶ月です。

前はトラブル続きな事を書きましたが今回も一度トラブルを起こしました。そのきっかけは導線を塞いで寝転がっていた仲間を自分が何も言わずに跨ぎました。その時にその仲間が「跨いでるんじゃないえ」とボソボソ言った気がしました。その場は一旦やり過ぎりビングに行きました。そしたらテーブルの上に食べカスが落ちていました。それは寝転んでいた仲間がさっき食べていたものでした。それを見たら段々腹が立ってきてどうしようか迷い、ポーズボタン(一旦、立ち止まる)を押したけど跳ね返ってきて我慢しきれずトラブルを起こしました。

今まで、何度も同じ様なトラブルを起こしてきては孤独になりました。その度に後悔もありました。だから今までミーティングを使いもう、同じことを繰り返さないようプログラムに取り組んできましたが今回はそれが出来ませんでした。

その後、自分は囚われたので事務所に報告に行き事情を説明し仲間に謝りに行きました。茨城に帰りたい囚われも無くなって落ち着いていた矢先でした。

今はその時の自分の問題は何かだったのかと向き合っています。代表とも分かち合いをさせてもらいましたが、怒りは恐れや劣等感から来るということで自分に照らし合わせるとまさにその通りだと思いました。

今はポーズボタンを押した後に必読のページ(ピックブック)に書かれている第3ステップの祈りを唱える事を練習しています。

あと、私生活の中での自分の問題は当日当番をやっている時です。岡山ダルクはフェーズ制の為、2フェーズから当日当番をやります。その中で1フェーズの仲間矢印が向いて上からコントロールしたくなり感情がブレる事です。

自分もしてきてもらったのだから与えられたやるべき事として役割をしていきたいと思えます。

そんな中で自分は今、2フェーズでステップ3ワーキングガイドのシェアリングがもう少して終わるところです。新しい生き方をすると決心して3フェーズを目指してやりたい事があります。それは茨城フォーラムに参加する事と新しい役割を持つ事です。

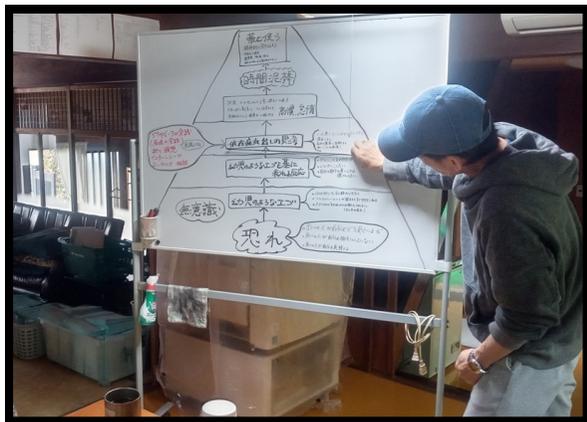
それとステップ4、5をやって過去を振り返りステップ6、7で今を見る事です。

正直、今の自分だといくら内省してもわからないところがあります。それには仲間と共に「今日一日」で、時にはミーティングは大変だけど日々向き合いながら楽しみながら苦しみながらやっています。ありがとうございました。

# 岡山ダルク活動写真



この日はサーフィンで楽しみました。  
シラフを楽しみたい仲間には海に集合！！



回復を段階制に分け、段階を進みます。  
12ステップを実践。どのように実践してきたかプレゼンを行いました。



大阪マックの感謝の集いに参加しました。  
普段は離れた仲間とも会ってきました。



健康な精神は健康な体から。  
健康な体は肉・肉・肉！



ゴールデンウィークにもしっかり分かち合いました。  
経験と力と希望の分かち合い！



BBQを行いました。  
皆でシラフを楽しみました。

# 岡山ダルク活動報告

令和6年  
4月

- 3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)
- 6日 備前大橋清掃ボランティア
- 7日 中四国ナラノ5周年の集いin倉敷
- 8日 関西圏ダルク責任者会議
- 9日 岡山ダルク見学(岡山県精神科医療センター)
- 9日 ヨーガ療法プログラム
- 10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 岡山保護観察所 集団プログラム
- 13日 岡山家族会びあ
- 16日 ヨーガ療法プログラム
- 17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)
- 18日 瀬戸内市ボランティア連絡協議会
- 19日 岡山ダルク見学(岡山保護観察所)
- 20日 12ステップ勉強会in津山(チーさな分かち合い)
- 24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
- 27日 月1レクリエーション

令和6年  
5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)
- 3日 岡山・鳥取ダルクG・W合同フェローシップ(ソフトボール大会)
- 4日 大阪マック感謝の集い
- 5日 岡山・鳥取ダルクG・W合同フェローシップ(BBQ・温泉)
- 6日 岡山・鳥取ダルクG・W合同フェローシップ(オープンスピーカーズミーティング)
- 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 鳥取・岡山ダルク・岡山家族会びあ合同フェローシップ「再構築を目指して」
- 14日 四国少年院薬物非行防止指導メッセージ
- 14日 ヨーガ療法プログラム
- 15日 群馬・鳥取・岡山・広島ダルク合同TCCプログラム(1日目)
- 16日 群馬・鳥取・岡山・広島ダルク合同TCCプログラム(2日目)
- 17日 群馬・鳥取・岡山・広島ダルク合同TCCプログラム(3日目)
- 17日 令和6年度岡山県更生保護協会「一般助成金交付式」
- 19日 リカバリーポイント理事会・総会
- 19日 福田地区コミュニティ代表者会議
- 21日 四国少年院薬物非行防止指導メッセージ
- 21日 ヨーガ療法プログラム
- 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
- 28日 四国少年院薬物非行防止指導メッセージ
- 28日 令和6年度岡山障害者団体定期刊行物協会・総会
- 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)

# 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6年7月13日(土)  
AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク代表  
千坂 雅浩様

令和6年8月10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9月14日(土)  
AM10:00～PM3:00

講師：

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 藤原 尚様 あいざと会藍里病院 吉田 精次様 波多江 建司・千代子様  
コミュノテ風と虹 理事長 堀川 公平様 岡田 栄子様 藤田 裕一様 山本 賢昌様  
木もれび法律事務所 弁護士 千田 卓司様 神辺教会様 山田 美津江様 中原 さつき様 中村 証二様  
広島南部教会様 タカギ ノリカズ様 那須トラピスト修道院様 内海 智子様 聖心の布教姉妹会様  
岡山パブリック法律事務所 倉敷支所 井上 雅雄様 一井 公子様 岡山パブリック法律事務所様  
草野 文男様 福安 一幸様 子羊子供チャペル様 いつくしみ聖母会様 鹿児島大学 山下 亜矢子様  
吉備国際大学 中嶋 貴子様 小野田修道院様 聖ベネディクト女子修道院様  
お告げの聖母トラピスト修道院様 カトリック・グアダルペ宣教会様

他匿名4名様 (献金受付順)

令和6年1月5日～令和6年3月29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

#### ◎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)

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6年5月18日発行 OSK増刊通巻1260号