

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	ベロ	3
Message	ハラ	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

「山粧う」

岡山保護観察所
藤岡 基恵

「ダルクってなにしとん？」この言葉がプログラムの参加者から出たとき、「あ、今日のファシリテーターの役目は終わりだな。」と思い、あとは参加者の話すまに任せています。ほとんどのプログラムは淡々と終わっていきませんが、このわずかな1回が訪れたとき、待ちわびた瞬間がやってきましたという気持ちになります。

御存知のとおり保護観察所のプログラムは堅苦しいもので、プログラムに合わせて行われる薬物検査で陽性が出れば、警察署への自首を促すか通報することになっています。

また、参加は特別遵守事項で定められており、参加者本人の意思とは関係のないところにあります。プログラムを受けること、薬物検査で毎回陰性を出すことの2点は参加者にとっての義務であり、これらを守らなければ仮釈放を取り消されるという強力な罰を設けることで薬物から遠のいた生活を送らせるというのが、保護観察所の実施する薬物再乱用防止プログラムです。

そのため、保護観察所のプログラムでは、下手なことを言って叱られるよりも、心を無にしてその場をやり過ごす方がはるかに楽です。言われたことに同意し、余計な発言をしないことで、怒られる可能性は低くなります。特別遵守事項の義務だけを果たしに来ている人なら、なおさらです。

しかし、プログラム参加者は依存症と闘っている当事者でもあるという状況を考慮すると、スリップした経験を本人が安心して話すことができ、失敗を話せたことを褒めてもらえるような環境も回復のためには必要です。依存症という自覚がない人でも、いつか自分の心が薬物をやめたいと訴えた時に、ありのままの自分でいられることは回復を後押しします。

保護観察所のプログラムが血の通ったものとして伝わるのは、参加者の少し先を行くダルクメンバーの言葉があるからです。断薬は実際にできることだ、この人の前なら本音が言えるかもしれないと感じたとき、プログラムを義務感で受けていた彼らの瞳は輝き始め、頬は紅潮し、思わず口にするのです。

「ダルクってなにしとん？」

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

《ホームページ》

<https://www.okayamadarc.com>

Okayama DARC

NPO Recovery Point

『ギフト』 ヤジ(ハウスリーダー)



薬物依存症のヤジです。最近何を感じているかという、シラフで生きる事の難しさを実感しています。ダルクに繋がった当初は薬さえ止まればうまくやっていけるという考えがありました。薬を止めている年月が長くなっていくにつれ、出来なかった事が出来るようになってきたり、欲しかった物が手に入ったりしているのも事実です。これも喜ばしい事の1つです。ただ、ほんとに目を向けなければいけないのは内面の生きづらさについてのように感じます。

幼少期の頃から学生時代を経て薬に出会い感情や苦しみや痛みを誤魔化しながら社会の中に飛び込んだものの、結局その中で生きる事がどうにもならなくなった過程を見つめ、今を生きる中で現実の苦しみを感じています。利己的な為に、思い通りにならない現実を受け入れる事がとても難しいと感じます。でも、これを受け入れる事からがスタートだとも言われています。

先日、群馬で行われたNA(自助グループ)のコンベンションに参加してきました。総参加人数1414人という数多くの仲間が参加しました。日本だけにとどまらず色んな国の仲間達も参加しました。このイベントに参加して色んな仲間のメッセージやプログラムに対する姿勢をみた時に自分はまだまだ回復(成長)出来るチャンスがある事が分かりました。繋がったばかりの仲間をみて、今までの自分の回復の軌跡や、先行く仲間をみて、旅を続ければ自分も同じ景色が待っている事に希望をもらいました。

その反対に自分はまだまだだなという感覚も同時に襲ってきました。外面を必死に整えようと頑張っていた自分は人の良い所をみては自分と比べ、ジェラシーを感じました。

常に自分を中心に物事を考えてしまう事が生きづらさに繋がっている事がわかってきています。これに気付けたのもハイヤーパワーからのギフトかもしれません。今は自分の内面が変化していけるように、要らない物を手放している最中です。

また、次ニュースレターが書けるのを楽しみにしています。

『あきらめないでやり続ける』 ベロ(3フェーズ)



皆さんこんにちは。依存症のベロです。今日は9/28(土)で本日のプログラムは洗車・週間予定の後、仲間と夕食へ行き、NAに行き、一息ついて岡山ダルクのミーティングルームでニュースレターを書いています。暑い日も過ぎて施設の外では秋を告げる鈴虫か松虫だと思いますが鳴いています。

僕は2フェーズから3フェーズに上がらせてもらい、現在自分を含め9名の仲間と一緒に12ステッププログラムに取り組んでいます。僕は2年病を持っていて、過去ダルクで生活していても不平不満が多く、自分の思い通りにならないと、仲間の悪い所ばかりが目につき何も満足する事なく、エゴ丸出しで中々ステップ1が踏む事が出来ませんでした。施設を出て自分の人生を自分で取り仕切ろうと長い間やってきましたが結果はいつも同じ事になっていました。

今回、再入所させてもらって5年と8カ月が過ぎました。リカバリーの方は上手くいったりいかなかったりしますが、祈りと黙想を通してリマインド(意識づけ)をするようになってからアディクトのマインドの思考に気が付き行動を変えられるようになりました。僕は依存症という本質を持って何ともややこしい巧妙で不可解で強力なものを神様から与えられてこの世に生まれてきました。僕自身がこの世に持ち越されたカルマ(課題)は何なのか、なぜこの病氣を持って生れて来たのか。これに気付く為にハイヤーパワーの力を借りて探し求めています。この事が僕の病氣の解決になると信じています。

最後にTCCプログラムの中でハッピーになる為、手放す10個の事の中にネガティブなセルフトークというのがあります。僕はネガティブな気持ちになりそうな時は天国言葉を唱えるようにしています。「愛してる、ついてる、うれしい、楽しい、感謝します、幸せ、ありがとう、許します」の八つの言葉で、潜在意識の中に刷り込むように言葉を噛みしめて唱えるといつの間にかポジティブになっています。

これから季節の変わり目なので風邪や病氣に気をつけて御自愛下さい。
神に感謝。

『岡山ダルクに来てから』 ハラ(3フェーズ)



依存症のハラです。年初に立てた目標は3フェーズに上がる事でした。ステップ1をやっていたのですが残りのステップ2, 3のステップワークを終わらせる為に余暇時間やセルフケアプログラムを使いステップワークをやっていました。7月には3フェーズに上がる為のまとめを書き始めましたが、海プログラムが始まり、セルフケアプログラムの時間が海に行く事でその時間にシェアリングを進める事が出来なくなったり、鳥取に行ってプログラムをする事になったりして、色んな理由をつけて3フェーズに上がる為のまとめを中断しました。

そんなある日、コロナにかかり高熱が出ました。仲間に感染しないように空いている部屋で隔離生活をする事になりました。数日間、何も出来ないで、一人で自分の思いに耽っていました。今の自分の現状について、新しい生き方よりも古い生き方を選びました。コロナから回復し、隔離生活も終わった時にスタッフや代表に施設を出て、一人で生活していきますと言いました。その後、家族とも話す事になりました。代表もスタッフも家族も12ステップをやって行く生き方を選んで下さいと言われました。依存症の病気の考えだという事に気付かされました。そこでこの病気に無力を認めました。一人でなんか生きていけないと正気な自分に戻っていました。最後にはダルクで回復への道を選びました。その後、3フェーズに上がる為のまとめを書きあげました。そして9月12日にボーディング(仲間からの投票)で3フェーズに上がる事を認めてもらいました。

9月中旬から群馬で行われたNA(自助グループ)のコンベンションに参加しました。会場では他県の色んな仲間や海外の仲間と会う事が出来ました。そして多くのメッセージを受け取り感動しました。コンベンションに参加出来たのも、3フェーズに上げてくれた仲間のサポートとハイヤーパワーのおかげだと感謝しています。

最後まで読んで頂きありがとうございました。

岡山ダルク活動写真



わくわく食堂ボランティア
地域社会との繋がりを大事にしています



今シーズン最後の海プログラム
新たな楽しみが増えました



第17回 NAリージョナルコンベンションin群馬
過去最多の1414人が参加しました



第17回 NAリージョナルコンベンションin群馬
海外の仲間も沢山参加されました



認知行動療法(SMARPP24)
依存症の知識を身に付け行動を変えていきます



第16回 アディクションフォーラムin鳥取
依存症に対しての学習、啓発活動を行いました

岡山ダルク活動報告

- 令和7年 2日 カウンセリング神戸
 8月 3日 ”
 5日 岡山ダルク見学(韓国依存症施設スタッフ)
 9日 岡山家族会ぴあ
 14日 岡山保護観察所 集団プログラム
 16日 岡山ダルク見学(倉敷青陵高校)
 19日 瀬戸内市ボランティア連絡協議会
 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)
 26日 岡山ダルク見学(精神保健福祉センター)
 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
- 令和7年 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)
 9月 6日 備前大橋清掃ボランティア
 ”日 日本基督教団 久世教会講演(メッセージ)
 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 瀬戸内市社会福祉協議会 わくわく食堂ボランティア
 ”日 岡山家族会ぴあ
 15日 山口ダルクフォーラム
 16日 岡山ダルク見学(韓国依存症施設スタッフ)
 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)
 19日 NAリージョナルコンベンションin群馬
 20日 ”
 21日 ”
 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)
 24日 令和7年度 岡山保護観察所引受人懇談会(メッセージ)
 25日 岡山保護観察所 集団プログラム

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7年11月8日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：一般社団法人
UniVersalCompany代表理事
多母髪 大気様

令和7年12月13日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
上野ダルク理事長
岩井 喜代仁様

令和8年1月10日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク顧問弁護士
高橋 洋平先生

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 最上 和彦様 カウンセリング神戸 代表 福屋 よしみ様
谷垣 礼様 田開 睦美様 上田 麻生様 行木 妙子様 岡本 学様
聖心の布教姉妹会様 藤原 尚様 那須トラピスト修道院様 中村 智之様
倉吉福音ルーテル教会 森 益子様 医療法人コミュニテ風と虹 理事長 堀川 公平様
日本基督教団 久世教会様

他匿名8名様（献金受付順）

令和7年8月4日～令和7年9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～

ー緊急(お米)のお願いー

現在、岡山ダルクでお米がなく困っています。

どうかお米の御献品をお願いいたします。

岡山ダルクの活動を続けていく為、皆様のご支援、ご協力の程、

何卒宜しくお願いいたします。

心よりおまちしています。スタッフ一同

* 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7年11月14日発行 OSK増刊通巻1395号