

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	カメ	2
Message	ゴリピカ	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

今年の抱負

- チー 心の落ち着きという言葉がわかるようになる
- りゅう Willingness 元気です
- ヤジ 継続!!
- カメ 最善を尽くす
- ジミー 先に進んで自立します
- ゴリピカ 色んな事にチャレンジする
- ザキ フェーズ3になる
- ハラ フェーズ3になる
- 船長 フェーズ2になる
- ムサシ 3フェーズを目指す「今日一日」
- シュウホウ リカバリーしステップ4をやる

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



『現実を生きる事で 見えて来た事』 カメ(4フェーズ)



こんにちは依存症のカメです。あっという間に一月も終わろうとしています。昨年の年末から年始にかけて、始めて岡山ダルクでお正月を迎える事になり、毎年の正月料理を取りまとめていた「故スガさん」の残してくれた正月料理のメニューや食材メモを使わせてもらうことになりました。

お正月プログラムの日程に合わせてメニューを決めて食材の値段を調べて、仲間達と手分けして買い出しに行きました。元旦のお刺身や雑煮など、美味しく頂き皆が笑顔になりました。仲間達と作業をしたり、食事を通して笑えるようになったのも僕にとっては回復です。昨年の五月から週一度行かせて頂いていたボランティア活動ですが、年末から週二日で行かせていただく事になり、依存症者以外の人達と関わる機会も増えました。

ボランティアに行き始めた頃は、何をしたら良いのかが分からなくて、職員の方に言われた事をやるだけでした。サポーターの方々との活動報告に参加させて頂いた時に自己紹介をする事になりました。自分が薬物依存症者という事や、依存症のリハビリ施設から来ている事を、わざわざオープンにする必要があるのか戸惑いましたが、以前代表が言っていた言葉で岡山ダルクのプログラムをベースにした取り組みや、ハウスマーケティングで正直に自分の事を明かす練習をしてください、と言って頂いた事を思い出しました。12ステップやミーティングを通して、人や状況に対してへつらい、非現実的な妄想の世界に浸り込むエゴに対して無力を認めて祈り、改めて自分が薬物依存症リハビリ施設から来ている事を自己紹介の中で言葉にしました。その後は掃除や整理整頓、植木の選定などの作業をやらせて頂き、ボランティア先の方々に対しても心を開いて関わり、自分を受け入れてもらっている事への感謝の気持ちや、他者への関心、思いやりが持てるようになりました。

「依存症になって良かった」と先行く仲間は言いますが、その言葉の意味が理解できたような気がします。薬物依存症に対しての偏見や肩身が狭い、などと言う妄想こそ僕自身が勝手に抱いていた偏見だという事に気付かされました。

岡山ダルクのプログラムを通して正気を取り戻し、来月には埼玉県の実家へ一時帰郷させて頂く機会を与えてもらいました。家族には、今の元気な姿を見てもらう事が一番の埋め合わせになると信じています。ありのままの姿でいられるよう自分に正直でありたいです。

ここまで読んで頂いてありがとうございました。

『新しい自分になる』 ゴリピカ(2フェーズ)



令和7年1月28日(火)に岡山ダルク内のミーティング場にて、このニュースレターを書いています。皆様こんにちは、依存症のゴリピカです。

昨年の9月から11月8日まで前立腺がん治療の為、鳥取県立中央病院に入院させて頂き、無事に放射線治療を終える事が出来ました。しかし依存症からの回復プログラムの事となると入院中、代表のチーさんにはプログラムをやりますと言いながら、自助グループやダルマ塾の参加について何も相談せず、入院生活を過ごしました。がん体質にも関わらず、退院してすぐに煙草を吸いました。プログラムをやりますと言うのも、煙草も、入院中は止めていたのですが全てが良いかっこしてへつらっていただけでした。こういう事が続いており、一度環境を変える為に岡山ダルクに施設移動をしました。

現在岡山ダルクのメンバーとして仲間とプログラムを行っています。今回の入所手続きの際、事務所への預かり物として出て来たのは今から約5年と3ヶ月位前に、社会復帰の為、名古屋へ行った時の住民移動届、履歴書、銀行の通帳、住所の書き換えた免許証、マイナンバーカードの住所の書き換え、トラックの鍵、自転車の鍵がありました。自分のアクションでどうにもならなくなった時の証拠品です。住所を変えて仕事はするが長続きせず、通帳には月1回だけの給料が振り込まれているだけ。それを見た時にはもう本当にうんざりしました。あれから5年が過ぎ、今年の1月20日でクリーン5年を迎える事が出来ました。ダルクで5年続いた事が無かったので感謝です。

リカバリーの部分はまだまだ出来てないし、常にエゴに振り回されています。だからこそ自分のエゴ、へつらい、正当性に気付かせてもらえるよう祈りと瞑想を通してハイヤーパワーとの意識付けをしています。体の事も考えて煙草を止めているのですが、何ヶ月か前に、岡山ダルクの私物用の冷蔵庫の上に仲間の煙草とライターが置いてありました。自分はその煙草に囚われて、吸いたくなりました。自分のエゴは一本位なら隠れて吸ってもバレない。今なら誰も居ないから一本盗って吸ってもええがな、とささやきます。自分が怖くなりその場を離れてハイヤーパワーに助けてください、囚われから解放してくださいと祈り、すぐにこの出来事を仲間に明かし、その日の夜のミーティングで問題を手放す事が出来ました。

ここまで読んで頂いてありがとうございました。まだまだ寒さに伺います。皆様風邪など引かぬよう御自愛ください失礼します。

『チャレンジ』 ハラ(2フェーズ)



依存症のハラです。今年の2月で岡山ダルクに入寮して9ヶ月になりました。入寮前に精神科医療センターに入院していたので、アルコール依存症について学びましたが酒は止まりませんでした。アルコールの離脱症状により体が動かなくなり、自分で食事やトイレに行く事もままならない状態でダルクに入寮させてもらい、仲間のサポートを受けながら少しずつ体が動く様になりました。

プログラムとして初めて鳥取ダルクに行った時にはビックリしました。同じ施設という事で理解出来たのですが、色々なプログラムがある事や人の多さに、これまたビックリの連続でした。様々なプログラムや自助グループのイベントに参加させてもらい、依存症から回復出来るんじゃないかという自信にもなりました。ミーティングに参加して行動の事実を話し、仲間の話に耳を傾け、経験を分かち合う事で12ステップを学んでいます。

日々の運動ではウォーキングをする事で腰痛が楽になり、色々なスポーツに参加出来るようになりました。鳥取ダルクの仲間達とバレーボールを楽しんだり、レクリエーションでは久しぶりのボーリングを楽しみ、夏には海水浴にも行きました。日本海の海は瀬戸内の海よりも綺麗でした。鳥取砂丘にて清掃ボランティアにも参加しました。精神面では入寮してからも不安はありましたので、岡山ダルクのミーティングルームに1人でいる事が多くありました。それでも仲間と一緒にプログラムに参加したい気持ちがあったので、仲間をサポートしてもらいながら落ち着いて日々のプログラムに参加する事が出来ました。

ヨガ療法では心身ともに元気になり、とても感謝しています。そしてフェーズ1からフェーズ2へ上がる事が出来てとても嬉しかったです。フェーズ2ではステップ1・2・3をしっかりと学んでいきます。当番などの役割を通して忙しくもなりますが、最後までやりきりたいです。

これからも色々なプログラムへの参加やボランティア活動を通じて多くの仲間と出会い、新しい経験をしつつアルコール依存症からの回復に向けて歩み続けます。

岡山ダルク活動写真



福田地区コミュニティ年末大掃除
地域社会への繋がりも大切にしています



備前大橋清掃ボランティア
何かの役に立つ事で自己肯定感を養います



岡山家族会びあ
当事者だけでなく家族支援も行っています



四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
メッセージ活動も回復に必要です



岡山県真庭市の高岡神社へ初詣に行きました
本年もどうぞよろしくお願ひ致します



徳島ダルクフォーラムに参加しました
多くの仲間に再会し一人じゃない事に気がきます

岡山ダルク活動報告

令和6年
12月

- 1日 福田地区コミュニティ年末大掃除
- 3日 関西圏ダルクソフトボール大会
- 3日 四国少年院薬物非行防止指導(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)
- 5日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 6日 中国・四国地方自立準備ホーム勉強会・研修会(ZOOM)
- 7日 備前大橋清掃ボランティア
- 8日 第4回ヨーガ療法学会中・四国ブロック大会
- 10日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 10日 大相撲播州赤穂場所設営ボランティア
- 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 大相撲播州赤穂場所撤去ボランティア
- 13日 令和6年度 引受人懇談会(メッセージ)
- 14日 岡山家族会びあ
- 17日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 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)
- 19日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 21日 12ステップ 勉強会in津山(チーさな分かち合い)
- 24日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 24日 ヨーガ療法プログラム
- 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)

令和7年
1月

- 1日 岡山ダルク正月フェローシップ
- 2日 "
- 3日 "
- 4日 備前大橋清掃ボランティア
- 7日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 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 岡山家族会びあ
- 12日 徳島ダルクフォーラム
- 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 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 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)
- 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7年3月8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4月12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5月10日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：未定

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 倉吉福音ルーテル教会(前田 俊和様、中原 さつき様) 子羊子供チャペル様
お告げの聖母トラピスト修道院様 久世教会 宮本 裕子様 キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様
藤田 裕一様 燈台の聖母トラピスト修道院様 聖ベネディクト修道院様 愛徳姉妹会 佐久間 景子様
十字架のイエス・ベネディクト修道会様 聖心の布教姉妹会様 高倉ひかり保育園 理事長 中島 信一様
中村 証二様 レデンプトリスチン修道院様 那須トラピスト修道院様 則安 俊昭様 藤原 尚様 田中 暉彦様
高崎 和美様 木もれび法律事務所 弁護士 千田 卓司様 田中 みき子様
清心中学校・清心女子高等学校様

他匿名6名様 (献金受付順)

令和6年12月6日～令和7年1月30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

◎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3月13日発行 OSK増刊通巻1336号