

## 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	りゅう	2
Message	ガメオ	3
Message	ジミー	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

## リカバリーキャピタル

岡山県精神科医療センター  
精神科医師 橋本望

みなさま、ダルクの活動に継続的に取り組まれていることに、心から敬意を表します。最近は何度も見学会を行わせていただき、そこでのメッセージは、訪れた人に心に温かな感動をもたらしています。

みなさまも、リカバリーの旅を歩まれていると思いますが、私自身もまた、アディクションからの回復に必要なものについて探求を続けています。最近、“リカバリーキャピタル”という言葉に出会い、その意味に深く共感しています。

要するに、リカバリーキャピタルとは、個々人がアルコールや薬物使用しないことを可能にするための資産や資源(リソース)の総和です。アディクションからの回復を達成し維持するために、これらのキャピタルは時間とともに積み重ねられ、日々養われていきます。信頼できる人々や物、人を頼るスキル、そして多様な選択肢があれば、徐々に依存物質に代わるものを見つけることができます。リカバリーキャピタルが豊富であればあるほど、長期的な回復の成功が見込めるのです。逆に、これらの資産やリソースを積極的に育てていない場合、元の生活に逆戻りしてしまう危険性があります。

リカバリーキャピタルには、内的なものとの外的なもの両方があります。内部リカバリーキャピタルには、自己信頼やレジリエンスを養うこと、人生の試練に対処するスキルを磨くこと、基本的な自己ケア能力、そして生きる意味を見出すことなどが含まれます。例えば、ストレス解消のために酒に頼っていた人が、代わりに運動をするようになることで、自信と幸福感を取り戻し、リカバリーキャピタルを構築することができます。

外部リカバリーキャピタルには、健全な家族や友人関係、頼れるコミュニティサポート、アルコール以外の趣味や活動などが含まれます。例えば、隠れて飲酒していた人がオープンになり、周囲のサポートを積極的に受け入れるようになることも、リカバリーキャピタルの一つです。

みなさまのリカバリーキャピタルは、時間と共に徐々に育まれていきます。そのキャピタルが日々のストレスに対処する力となり、健やかな未来への道を切り拓いていくことを願っています。

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

## 『兀兀 わくわく』 りゅう(スタッフ)



困難にチャレンジする事から悉く逃げてきました。いつも、自分には出来ない、出来っこないと思えば得意な事だけを選択してきました。人生は先細り・・・それでも自分の思う1番を取りました。その時、期待とは裏腹に「何をやってんだろう」という空虚感は大くなり支えになったのは、あの頃使っていた薬でした。再使用が始まりました。26才の頃でした。

あっという間に何もかもが手から零れ落ちていきました。孤独で一人ぼっち、みじめな気持ちは募り、出口のない真っ暗なトンネルにいるようでした。自分と依存症、後悔や恥といった感情は残り、鏡を見る度に自分の事を嫌いになりました。男だから、と泣くに泣けず代わりに泣いている家族を見ては目を逸らしました。

精神病院での3ヶ月間の生活は長かった。そして、それ以上に長く感じました。病院からは何度も公衆電話で電話を掛けた人もいました。その都度、電話に出てくれました。

その後、自分はダルクに繋がりました。そこから更に苦しかった。もう、何の支えも無い。そのような状態でした。仲間に声を掛ければ「ミーティングだよ」と言葉が返ってきました。真っ暗なトンネルの中、それだけが希望でした。

仲間がミーティングと言う意味も分からないまま、ダルクでの生活は本当にしんどかった。辛いまま、本当に色々な事がありました。まさか自分がこんなに笑える日が来るとは思いもしませんでした。いつの間にか暗いトンネルを抜けていたという事に気付いたのも随分、時間が経ってからでした。

今現在も岡山ダルクの仲間と回復の道のりを苦しみながらも笑い合い過ごしています。困難から逃げたくなる自分に気付いた時、祈り、委ねる。そして今までと違う行動を取る事を繰り返し行ってきました。自分が欲しいものではなく自分以外(以上)の意思を選択できるよう求め、繰り返し行動しています。

その行動に1つ先、心の中で「これでいいんだ。これで良かったんだ」と自分を肯定できる経験が少しずつ増えてきました。こつこつチャレンジする事にワクワクできる事に道が開けてきたと感じる経験をさせて貰っています。

いつの間にか薬ではなく12ステップとフェロウシップが自分の支えになっていました。

ダルクという居場所の中で薬を必要としない生き方が身に付いてきました。空を眺め、今日も頑張ろうと思える自分と、そんな自分にさせてもらった不思議な力に感謝して今回はこの辺にて失礼します。最後まで読んでもらいありがとうございました。

## 『ガメオ、行きます』 ガメオ(フェーズ3)



こんにちは。依存症のガメオです。今から5年前になりますが、一度4フェーズの段階に上がりましたが、この段階になると自分の事と仲間のサポートをやりながらスタッフ研修や社会復帰へ向けてのプランニングが必要とされるフェーズなのですが、当時の僕は自分と向き合う事から逃げていて必要なプランニングを先延ばしにしていた為にフェーズを降りました。仲間の前ではクリーンタイムがある事にあぐらをかき回復者を演じていたので常に状況や人にへつらい、それっぽい事を言って辻褄を合わせる事に必死でした。

仲間は欠点が出てますよとか、こうしたら良いですよと助言やアドバイスを投げかけてくれましたが、精神的に引きこもっていたのでふてくされていました。状況や人のせいにして自分がかわいそうという感情に浸り込み思い通りにならない事へのストレスから蕁麻疹や編頭痛などが身体面にも現れていて、施設やプログラム、仲間から離脱していくのも時間の問題でした。何一つ希望もなく、人生をあきらめ先に進んで行く仲間に嫉妬していました。毎年家族会合同フェロシップで両親と再会しても、聞こえの良い事しか言えなかったし、そんな自分に対して最悪感もありました。時間だけが過ぎていき、岡山ダルクのメンバーも入れ替わり年を重ねると同時に11年のクリーンタイムを迎えました。今までチーさんをはじめ、多くの仲間は救命道具を投げかけるかのように沢山のメッセージを伝えてくれましたが、誤ったプライドがあった為に、救命道具につかまりませんでした。ステップ6, 7の実践を通して日常的に出てくるエゴや性格上の欠点に対しての原理を実践するしかなくなり、とにかく祈りました。プログラムをやっていない事を正直になり、就労活動においても社会経験が全く無い事を認め、先延ばしにしている事は間髪入れずにすぐに取りかかりました。仲間も声をかけてくれて一緒に歩んでくれました。一つ一つ物事が前へ進んで行くと前向きな気持ちになり後から続いてくる仲間の希望になりたいという願いが強くなり、現在は短期目標としている就労に向けて4フェーズに上がる準備をさせてもらっています。今後、長期目標としているステップ8, 9へ向けての希望の灯をともし続ける為にも日々のミーティングや仲間の中で現実を見据えて今を楽しんで行きたい。ここまで読んで頂いてありがとうございました。今こそハイパーパワーと共に人生の障害を乗り越える。

## 『回復への道』 ジミー(フェーズ2)



こんにちは。依存症のジミーです。現在69歳。去年12月8日に岡山ダルクに入寮しました。2フェーズに上がり回復に向かってプログラムを通して自分と向き合っています。

私の過去の生き方は18歳の時に覚醒剤を覚えてから51年間、途中、結婚生活の10年間は止めておりましたが、薬友達から誘われて、また手を出してしまい人生が転落してしまいました。離婚に始まり、両親の死に目にも合えず、拳銃の果てには刑務所に8回も行ってしまう。反省する事もなく社会復帰後は覚醒剤が自由に手に入るヤクザの道を選んでしまいました。ヤクザの世界は掟も厳しく覚醒剤と両立して生活するのも難しく、その反面、薬を売る事も覚え、お金、女、博打と覚醒剤を使っの生き方が当たり前になっていき、気付いた時には打つ量も多くなっていき、お金も無くなり刑務所に行ったり来たり繰り返すようになりました。

7回目の刑務所生活になった時、カタギになった事もあって、体も60歳になって今までと違ってキツくなりました。今度こそ止めようと思い始めた時、環境を変え、薬から離れ、生き方を変えれば良いと思い3年生活していましたが、また私の前に覚醒剤が現れました。久しぶりに再会した売人と会って話の中で覚醒剤を見せられ手にしてしまいました。次の日に職質に合い、また刑務所です。

8回目の刑務所生活の中で依存症は病気と知ります。社会復帰後、初めて生きていく事がどうにもならなくなった事で縁あって岡山ダルクにつながります。69歳になって覚醒剤と縁を切り、刑務所に戻らない為と新しい生き方をする為にも、現在学んでいる依存症に対して無力を受け入れる事でどうにもならなくなった過去の経験を認め、自分自身を知る為、ステップを真剣に学んでプログラムに従い、あせらず回復に向かって残りの人生を歩んでいきます。

# 岡山ダルク活動写真



広島弁護士会 福山地区会 市民講座  
薬物依存症についてダルクからのメッセージを選びました



各、関係機関の方々を対象にダルク見学を実施しました  
ミーティング風景も見学してもらいました



仲間のバースデーミーティングへ参加  
アルコール・薬物に頼らない生き方を分かち合いました



NA(ナルコティクス・アニマズ)のイベントに参加  
離れた所の仲間とも交流を深める事で仲間意識が生まれます



ダルクは地域のボランティアにも参加させてもらっています  
ゴミを拾い心がキレイになっていきます



ハウスでのプログラム風景  
仲間が仲間をサポートする為、自分のプログラムを

## 岡山ダルク活動報告

- 令和6年  
2月
- 1日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
  - 3日 備前大橋清掃ボランティア
  - 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日 岡山保護観察所 集団プログラム
  - 10日 岡山家族会ぴあ
  - 13日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
  - 14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)
  - 15日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
  - 17日 NA中部エリア・フェローシップ(1人じゃないって素敵なことね)
  - 18日 ”
  - 20日 四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
  - 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
  - 24日 岡山ダルク見学(病院・司法等関係者)

- 令和6年  
3月
- 2日 備前大橋清掃ボランティア
  - 6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 岡山保護観察所 集団プログラム
  - 8日 岡山ダルク見学(病院・司法等関係者)
  - 9日 岡山家族会ぴあ
  - 10日 香川ダルクフォーラム
  - 13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)
  - 16日 12ステップ勉強会in津山(チーさな分かち合い)
  - 19日 ヨーガ療法プログラム
  - 21日 岡山保護観察所 集団プログラム
  - 23日 広島弁護士会 福山地区会 市民講座(講演)
  - 26日 ヨーガ療法プログラム
  - 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)
  - 30日 岡山ダルク見学(病院・司法等関係者)
  - 31日 NA中国エリア花見フェローシップ

# 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5月11日(土)  
AM10:00～PM4:00  
場所：岩美町中央公民館

鳥取・岡山ダルク  
家族会びあ合同  
フェローシップ

令和6年6月8日(土)  
AM10:00～PM3:00

講師：茨木ダルク代表  
日本ダルク理事長  
岩井 喜代仁様

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

※新型コロナウイルスの影響により中止になる場合がございますので事前にお  
問い合わせ下さい。

### 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