

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	ジミー	3
Message	タケト	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

「いつも一緒」

岡山ダルク subdirector

弓削 隆典(りゅう)

こんにちは。岡山ダルクは2009年12月に設立、今年で活動16年目になりました。岡山県内外から集まった仲間と共に12ステップに取り組んでいます。

回復を信じ、共に歩む1日がとても辛く、もう無理だと仲間から離れた事もありました。人生ではいつも、大切なモノを無くしてからしか、それに気付けませんでした。仲間はいつも「俺も一緒だよ」と話を聞かせてくれました。

自分だけが辛く、苦しいと思っていましたが、そうではない事を知ったのはダルクという居場所があったからでした。うまくいかない事、生き辛さの根幹に依存症という病気(アディクション)がある事を知ったのもダルクがあったからでした。

13年前、ダルクに入寮した日、僕は心細くなぜ自分がダルクに入寮する事になったのかさえ自覚がないままにひとり、パンを食べていました。1番最初に声を掛けてくれた仲間がいました。仲間はその日から僕の事を「りゅうちゃん」と呼ぶようになりました。仲間はキラキラした笑顔で優しく接してくれました。地元を離れ、家族を離れた僕の孤独感は薄れていきました。元気で前向きな仲間と憧れました。

仲間との共同生活が始まりましたが仲間を仲間と思えるようになるには随分、時間が掛かった様に思います。その間も仲間は「りゅうちゃん」と呼び一緒に過ごしてくれました。

ダルクではごく、ありふれた関わりの中に孤独感や心の傷が癒される瞬間が数多くありました。仲間の経験に自分を重ね、自分がやった事への現実と向き合っていきます。病気で傷つき苦しみ過去、ひとりぼっちになったけど仲間は回復を共に歩んでくれました。次第に今度は僕が仲間へ声を掛ける番になっていきました。それが今も続いています。

あの日、仲間へ名前を呼んで貰った時の、あの暖かさが今も残っています。その温もりといつも一緒に自分(仲間)の回復を信じこれからも共に歩む1日を大切にしていきたい。

まだ、依存症真ただ中で苦しみのど真ん中にいる、出会った事のない方々は沢山いると思います。そして、僕もそうであったように、そのような方へ仲間の声が届きますように。

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

『プログラムを基盤に置く』 カメ(4フェーズ)



皆さんこんにちは。薬物依存症のカメです。あっという間に梅雨が明けて、8月上旬の突き抜ける暑さにも負けないようにジョギングをして汗を流し、熱中症対策にも気を付けていますが、それにしても暑いですね。どうしても冷たい飲み物を摂り過ぎてしまったり、少しでも体力の消耗を抑えようと動かないまましていると怠惰になり、やり過ぎるか、まったくやらないかのどちらかに偏りがちです。依存症の僕にとってバランス感覚を崩す事は、病気の再発にも繋がりますし、否認や恨み・恋愛・お金・家族が再発に繋がるので、十分な注意を払う必要があります。

今年の3月下旬、埼玉県大宮市で行われたAA50周年記念集会参加にあたり、チーさんと奥さんのとも子さん、他メンバーと一緒に車に同乗させてもらい、埼玉の実家へ帰省させて頂きました。18年振りの帰省でしたので、不安と緊張と、どこかに期待もありました。都心部を抜けると、見覚えのある景色に変わり記憶が蘇ってきました。

深夜、実家に到着すると母親が出迎えてくれました。両親と少し話をしてから、実家の客間で休ませて頂きました。実家とその周辺の景色も18年前と変わらなかったですし、時間と歳を重ねた事で改めて、生きてここに帰ってこれた、という安心感がありました。一緒に食事をして、テレビを観ながら他愛ない話しをしていると、兄と兄のパートナーが会いに来てくれました。その瞬間忘れかけていた感情が込み上げてきました。話をしていると、やはり家族って良いなと思えましたし、今からでも家族との関係を築き上げるのは決して遅くないという希望が見えました。父親は言っていました。平凡な事が幸せなんだと。

バランス良く生きられない僕にとって、今回実家へ帰省させて頂いたのも、岡山ダルクでのプログラムが基盤としてあり、チーさんと親との間で日程を決めて頂き実現しました。帰省最終日に最寄り駅まで兄が見送ってくれたのですが、いつか一緒にバス釣りに行こうと言ってくれました。

新たな目標に向けて6月から週3回でボランティアに行かせて頂くようになり、ダルクでのプログラムと平行して就労移行、一人暮らしの為の物件の内見などにも行かせて頂きました。一つ一つが新鮮で、与えられる事への感謝の気持ちを持ちながら、家族との関係の修復や社会性を学ばせて頂いています。プログラムを基盤にした環境の中で、今日も自分の回復を守っています。

ここまで読んで頂いてありがとうございました。

『コンクリートジャングルはもう嫌』 ジミー(3フェーズ)



こんにちは。依存症のジミーです。ダルクに繋がって1年8カ月を迎えようとしております。去年1年間は悪い心(病気)が出てヤル気になれませんでした。自分勝手に自己中心で生きてきましたので心が開けず正直になれませんでした。

私は現在71歳です。繋がるまでの69年間まったくもって、依存症が病気であるという事も知らず自分の努力一つで生きていけると思っていました。刑務所に8回、通算27年間入っていたのにも関わらず本当に自分の努力(意思の力)一つで生きていけると思っていたのです。ですが8回目の今回、内面的に底付きを起こし何かがおかしいと気付きました。それは依存症は病気であると知ったのです。

今年に入って肺に水が溜まり、不整脈、貧血などがあり5月に心臓の不整脈の手術をしました。この時もエゴが顔を出しました。本当は手術をしたくなかったです。もし失敗したら…と考えると恐かったのです。しかしながら私のスポンサーであるチーさんから「ジミーさん、手術をして下さい」と温かい言葉を頂き、「わかりました」と言えました。手術は無事終了しました。不整脈も治っております。この経験は私にとってのステップ1(無力を認め)、ステップ2(信じる事)、ステップ3(ゆだねる決心)に繋がって体で覚えた経験になりました。

私は依存症回復に来ています。新しい生き方をする為に過去を手放さなければ又、覚醒剤、刑務所が待っています。私には悪い付き合いも秘密もいっぱいありますので特にステップをやっていく事が大事だと思い棚上げしていたステップ4をやる決心をしました。シェアも終わり棚卸しをフォーマットに書くにあたり改めて思いました。正直に書くには勇気がいります。

これからはスポンサーシップをとりながら、わからない事は相談しながら、私の夢である薬物と刑務所(コンクリートジャングル)の無い自由に向かって良い心の中でプログラムをやっていきます。そしてこの歳まで生かさせてもらっている事に感謝します。

『岡山ダルクに来てから』 タケト(2フェーズ)



依存症のタケトです。7月中旬から岡山ダルクに来ました。今の所トリートメントという形で入寮しました。岡山でイベントがある時に岡山ダルクに泊まった事はありませんが入寮生活を送るのは初めての事です。

岡山ダルクでの一日は、他のダルクと同じでダルクミーティングや軽い運動でウォーキングをしたり、夜は自助グループNAへの参加です。ダルクに繋がってから私は20年程経ちますので一日の予定は全て初めての事ではないですが仲間や環境が変わった事で少し緊張しました。

先行く仲間達から、岡山ダルクの皆さんから色々教えてもらってミーティングでは、行動の事実を意識して話すようにしました。最初は全然正直に自分の話が出来ませんでした。日々、ミーティングに出ているうちに自分の話の中に“メッセージ”が欠けている事に気付かせてもらいました。一緒にミーティングに出ている仲間や聞いている人達に伝えたいメッセージ、共感や分かち合うメッセージが欠けている事に気付かせてもらいました。その他にも自分の問題は何なのか？この頃、ミーティングに出ても自分の不満や日常での問題に目を向けていたけど本当の問題は何なのか？それは“薬物依存症”だという事、“自分の病気”だということでした。ここに気付くことが出来てやっと自分の問題と向き合う事を始められました。

今まで自分にとっての回復とはクリーンやサービスを行う事でした。現在12年2ヶ月のクリーンタイムがあります。今回のクリーンタイムが3年を迎えた時にスポンサーが出来ました。今までスポンサーとステップワークを行った事はありませんでした。やってみようと思った事はありませんでしたが後回しになっていました。

今、岡山ダルクでは仲間それぞれがステップワークを行っています。まだ短期間ですけど少し変わったと思います。今はまずダルクの生活を楽しまたいと思います。

岡山ダルク活動写真



備前大橋清掃ボランティア
地域社会との繋がりを大事にしています



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の一つです



岡山ダルク集合写真
新たに仲間が加わりました



海プログラム
健全な遊びをすることもとても大切です



TCCプログラム
群馬ダルクから講師を招き岡山・鳥取・群馬ダルク合同プログラム



カウンセリング神戸
岡山・鳥取・九州・広島ダルク合同プログラム

岡山ダルク活動報告

令和7年
6月

- 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)
- 6日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 〃日 岡山ダルク見学(病院関係者)
- 7日 備前大橋清掃ボランティア
- 〃日 岡山ダルク見学(病院関係者)
- 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 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 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)
- 20日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 24日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 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)
- 26日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 30日 岡山ダルク見学(韓国依存症施設スタッフ)

令和7年
7月

- 2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)
- 4日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 5日 備前大橋清掃ボランティア
- 8日 ヨーガ療法プログラム
- 9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)
- 10日 TCCプログラム
- 11日 〃
- 12日 岡山家族会ぴあ
- 15日 玉野市保護司会・講演
- 〃日 ヨーガ療法プログラム
- 16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 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 22日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 23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 岡山保護観察所 集団プログラム
- 25日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 29日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 30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9月13日(土)
AM10:00～PM3:00

講師:カウンセリング神戸
福屋 よしみ様

令和7年10月11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

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 慈恵病院 堀井 茂男様 那須トラピスト修道院様 藤原 尚様

倉吉福音ルーテル教会(前田 俊和様、森 益子様、子羊みんなのチャペル様)

佐伯 民恵様 田中 暉彦様 木もれび法律事務所 弁護士 千田 卓司様 中村 証二様

木村 正子様 岡田 栄子様 宇賀 充様 藍里病院 吉田 精次様

他匿名7名様(献金受付順)

令和7年6月3日～令和7年7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、

何卒宜しくをお願いいたします。

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(会員は会費に含む) 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9月20日発行 OSK増刊通巻1385号