



鳥取ダルク通信



Drug Addiction Rehabilitation Center

令和5年10月号

目次

トップニュース	1
トモの体験談	2
トシの体験談	3
コトラの体験談	4
コウジの体験談	5
カッチャンの体験談	6
リカバリーワークダルマ塾 活動写真	7
鳥取ダルク活動写真①	8
鳥取ダルク活動写真②	9
鳥取ダルク活動報告	10
家族会お知らせ	11
献金報告・お知らせ	12

編集人:NPO法人リカバリーポイント

鳥取ダルク

住所:〒681-0001

鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4

TEL/FAX(兼)0857-72-1151

メールアドレス

tottori-
darc@jewel.ocn.ne.jp

ホームページ

「鳥取ダルク」で検索可



【神戸ダルクとのフェローシップにて】

「鳥取ダルクとの関わり」

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 代表理事 梅田靖規

みなさん、初めまして、または本当に久しぶりです。神戸ダルクで施設長をしています、ウメです。コロナも完全には無くなっていますが、ようやく収まってきたので、8月の終わりにも、鳥取ダルクで2泊3日の「鳥取・岡山・神戸合同フェローシップ」を行ってきました。

知らない人も多いと思うのですが、今から12年ほど前には私はスタッフ研修として、岡山ダルクの立ち上げに参加しており、半年岡山、半年鳥取という、私にとっての古巣もあります。12年前から鳥取の街並みや道路も大きく変化して時間の流れを感じます。それ以上に数年ぶりに鳥取ダルクに来て最初に思ったことがあります。「牧谷海岸ってこんなに綺麗だった?」と昔から知っている仲間に聞きました。「綺麗なのは変わらないよ」というのです。

私は当時、薬が止まって3年目でした。別に病んでいたわけではなく、やる気満々で生活していたのですが、当時は「海が綺麗」「空が綺麗」などと感じる心はありませんでした。それだけ回復というのをずっと続けていると、自分の内面が変わってきたことを実感します。私は今回の合同フェローシップで鳥取ダルクに上がった時に真っ先に、亡くなった人たちのところで手を合わせました。行ってきました。

何の縁かわかりませんが、今では隣の兵庫県でダルクをさせてもらっています。何かあれば、電話でチーさんに愚痴を聞いてもらっています。気がついたら兵庫から西の中国地方は一緒に同じ釜の飯を食った仲間たちが施設長をしているダルクばかりになりました。折角のこのつながりは、もしかしたらハイヤーパワーが与えてくれたギフトなのかもしれません。

今回のフェローシップでチーさんとトモさんに「毎年こういうのやりたいね」って言ってもらいました。私もそう思いました。仲間たちも刺激を得て神戸に帰ってきました。私たちが回復初期に学んだ部分を分かち合うことができる仲間が近くにいることはとても心強いし、これからも協力していく関係を続けていきたいと思います。自分の昔を知っている仲間がいることは財産です。鳥取・岡山ダルクの仲間の回復もマジで楽しみです。みんな熱くいい仲間ばかりなんですよ。

『繋がり』

トモ（スタッフ）

こんにちは。トモです。鳥取ダルクに繋がり今年で16年目になります。3年前に祖母が亡くなり実家に戻り、両親や兄、妹と話をした時、過去と同じ誤ちを繰り返しをしたくないと心の底から思った。出来る限り後悔しないように生きたいと思った。

18歳でアルコールを飲み出してから大学中退、精神病院入院、車の事故、離婚、脳挫傷、肝硬変になり身体的、精神的、社会的にも得るものより失ったものの方が多い。自分で蒔いた種なのに自分では拾わず、誰かに拾ってもらうか、そのまま放置して責任を取らずに現実から逃げてきました。アルコールが自分の全てになり、強くもないのに強がり、時に弱さを盾に同情を買い、家族を巻き込み、1番身近な人を傷付けた上、自分は他人事のように被害者のように振る舞って、最後は部屋にこもり、誰とも繋がりがなくなった。それが一番苦しかったけど全て自分が招いた結果でした。

「考えは行動に、行動は習慣に、習慣は人格に、人格が運命にそして人生が変わる」という言葉を耳にした時、自分の考え方と行動で積み重ねられた自分の人生は依存症の破壊的な行動パターンそのものでした。見た目は大人でも中身は子供。精神年齢も18歳で止まっている。自分の考え方、行動を自分の力で変えようと思っても無理でした。12ステッププログラムは直ぐに変われるような魔法のようなものではなく、逃げても逃げても壁にぶち当たり、そこで初めて現実に直面化し、問題と向き合い、自分の狂った考え方を手放し、仲間の声を聞いて、揉まれながら、祈りを呴み締めながら、ハイヤーパワーに自分の出来ない事を補ってもらうことで行動が変わっていきました。少しずつ、少しずつ内面が癒され、見方も変わっていきました。無気力、無関心、無感情だった自分が、喜怒哀楽を感じ、笑顔を取り戻し、肝臓の数値も元に戻り、ダルクで会計職員として働かせてもらい、今の生活中で小さな幸せを感じ、少しずつ信頼を取り戻してきたような気がします。自分がアルコールを飲まないで生活していることも過去失ったを取り戻せている事も奇跡に近いです。プログラムをやれば必ず回復できる、そして誰にでも可能性がある、その事を目の前で見てくれたのは仲間でした。それが希望になりました。仲間に救われて、仲間のサポートがあって今の自分があります。今は仲間を家族だと思っています。

ただ、常にプログラムを生活の中で意識していないと気付かない内に簡単にアルコールを飲んでいた時の考え方、行動に戻ってしまいます。良きも悪きも自分がやった事は全て自分に返ってきました。何度もシラフでどん底を経験しました。それでもめげずに続けてきました。1つの事を続ける事がこんなに大変な事なんだと今になって実感しています。大変な時こそ大きく変わるチャンスになのに「大丈夫」の一言でどれだけ変わるチャンスを逃してしまったか後になって気付かされました。今は、クリーンタイムよりリカバリータイムを大切にしてプログラムを行っています。

今後とも鳥取ダルクの活動と仲間達の回復を温かく見守っていて下さい。



『欠点と病気とハイヤーパワー』

トシ（3フェーズ）

こんにちは。依存症のトシです。鳥取ダルクに繋がって先々月で4年のクリーンタイムを迎える事が出来ました。

入寮して間もない頃は「三日坊主」と家族に言われるのが嫌という理由で3週間は居ようと考え、それが3ヶ月、ステップ1, 2, 3を身に付けるまでと延びて行き「ステップ6, 7が使えないと社会に出ても大変だぞ・・・身に付けられるようやろう」とプログラムに対する見方が変わりました。

数か月前、ステップ6に入った時の話で、高慢さという欠点からステップ4, 5をやり、見えてくるはずの誤りの正確な本質が分かってないのに分かっているかのように振る舞い、思ったように進まない事にヤキモキしていました。上手くいかない理由をいなくなってしまった元スポンサー、スポンサーを断った先行く仲間、スポンサーのせいにしたり、先に進んでいる周りの仲間に嫉妬したりと自分の欠点が招いた現実から目を背き続けました。役割もこなせなくなり部屋長を降り、最終的には被害妄想を抱き「施設を出ていく」とダダをこね始めるまで再発してしまいました。

だけどハイヤーパワーはずっと手を差し伸べていました。施設長が退寮の手続きの為、施設に来る予定が来れなくなり、イベントに行く仲間が自分に代わり、とりあえず施設長と話す為、スタッフと会場に行く事になりました。車中でスタッフの飛び出しても上手くいかなかった経験を聞き、心が開かれていくと自分のひた隠しにしていた気持ちを正直に全て明かせるようになりました。スタッフは「それは向き合っているから出していくか出て行かないか揺れているんだ」と言ってくれた時、病気に振り回されている自分に目が向き、悔しくて涙が溢れて止まらなくなりました。会場に着き、イベントに参加し、帰りに施設長と話していく時には気持ちが落ち着き、分かち合いをしてくれたことでエゴに耳を傾け振り回されていたということを知りました。その時、エゴに対してステップ1が入り「フェーズが下がっても良い、変わりたいのでもう一度プログラムをやらせて下さい」と伝えることが出来ました。こうしてハイヤーパワーの力を借り、欠点の元となっている恐れの質を探っている所です。



『自分自身の変化』

コトラ（3フェーズ）

久しぶりです。依存症のコトラです。10月に入り季節の変わり目ということもあり体調を崩しがちな季節ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

私事ですが少し前、腹痛が酷く、夜中、先行く仲間を叩き起こし、救急で病院に連れて行ってもらったのですが診断結果は、酷い便秘ということで、大変ご迷惑をかけてしまったということがありました。

（笑）その節は、スタッフの皆さん本当にありがとうございました。（汗）

本題に移らせてもらうのですが、今僕は、STEP④⑤を終え、岡山家族会ぴあに参加させてもらい、両親に今の元気な姿を見てもらい、ここ3年間の話をする事ができました。ダルクに来ての3年間で変わった自分の事を自慢したくて、色々な話をさせてもらい、久しぶりに家族との楽しい時間を過ごさせてもらいました。ですが、良い事だけではなく、悪い事もあり、この3年間の間に祖父と祖母が亡くなっていたことが分かり、とてもショックでした。歳が歳だし、そういうことがあってもおかしくないと思ってはいたのですが、実際、現実を突き付けられるとショックで心を閉ざしていました。薬を使っていなければとか、もっと何かしてあげられたのではという思いでいっぱいになり、罪悪感や後悔に打ちのめされていました。ただ、先行く仲間でもあるスポンサーも同じ経験をしており、話を聞くうちに心が開かれていく、こんなことしてては顔向けてできない。次に、こうならないように今を変えていこうという気持ちにさせられました。

そんな時、体の悪い仲間が入退院を繰り返しながらも、必死に食らいついていて、STEP④⑤をやろうとしている姿を見て、その仲間に自分のSTEP④⑤の経験を伝えようと考え、代表に面会に連れて行って欲しいとお願いし、実際に会いに行き、自分の経験を伝える事が出来ました。最後、僕はあなたの資産（良い所）は、諦めないところ、そしてあなたがいるだけで周りも優しくなれ、和ませられる魅力のある人だと伝えました。その後、仲間と別れて、「昔からこれができなかったよな…でも、今回は出来た！」と自己満足をしていた時、ふと、先行く仲間が、自分から見える人の良い所って、自分の良い所だったんだという話を思い出し、ハイヤーパワーはこれに気付かせようとしていたのか…と分かり、元気付けにいこうと思っていたのに、最後、自分が元気付けられて、とても温かい気持ちにさせられました。

高慢かもしれません、この経験にとても感謝する事ができました。今は、その経験をDARCの中で色々な仲間と分かれ合い、仲間、ハイヤーパワーとの絆を深めています。ここまで、読んで頂き、有難うございました。



『鳥取ダルクに来て』

コウジ（2フェーズ）

こんにちは、依存症のコウジです。鳥取ダルクにきて4ヶ月が経ちました。ダルク歴は11年程ですがクリーンは今、4ヶ月です。鳥取ダルクは人も多いし、皆元気だし、面白いです。こうやって自分らしくいられるのが、幸せだと感じています。たまに、トラブルもありますが、また許し許され、そして、絆が固くなる事を信じています。

そして、笑えるのが今一番幸せだと感じています。笑い過ぎて、声が大きすぎと注意を受ける事もあります。

早くリカバリーして、親とも会いたいです。今は、プログラム（12ステップ）をやって回復に向かい取り組んでいます。また、調理当番の補助（当日当番）をやっていて、たまにシフトに入ってない時でも自分の為に手伝いをしたりしています。洗い物がほとんどなのですが、その中でも、そういえば昔、友達の家とかに行った時、オカンが来て洗い物をやっていたなと思い出すことがあります。

煙草もショートピースを吸っています。これも昔、祖父が吸っていて、思い出して吸っています。服のお気に入りはアベールなのですがこれも、昔、オカンに「アベールに行ったらどうや」と言われました。

日常生活の中で家族を思い出すこともあります、後悔しないようにプログラムをやって早く回復した姿を親に見せたいです。



『巡り会わせ』

カッチャン（2フェーズ）

皆さん、こんにちは、薬物依存症のカッチャンです。私は、16歳の頃に通っていた高校で、薬物依存症の恐ろしさを伝える為に講演に来ていた岩井さんに出会いました。初めて岩井さんに会った感想は正直、衝撃的でした。岩井さんの話しや、ダルクの説明を聞いて、『俺は、絶対にそんなところに行かん！』と思いました。



しかし、私は高校を中退してから薬物にのめり込んでいきました。大麻は、中学の頃から吸っていましたが、依存するほど吸っていませんでした。その後、先輩に覚せい剤を進められ覚せい剤を使い始めました。今でも、あの日の感覚を覚えています。それから、私は覚せい剤を中心としてコカイン、MDMA、LSD…など、いろんな薬物に手を出してしまい、完全に薬物依存症者となっていました。私の、人生は薬物中心の人生となり、階段を転がり落ちる様に底を着きました。大切な親友や彼女を失い、仕事も出来なくなり、家族関係もバラバラにしてしまいました。でも、私は薬で狂っているのでそんなのにはお構いなしでした。そんな生活を続けていた私は、捕まり刑務所に服役する事になりました。その刑務所で、私は、全て失った事に気付き「このまではいけない、薬から手を引かなければ」と思い、ダルクに助けを求めました。

今は、鳥取ダルクにて生活をしています。先日、アディクションフォーラムに参加して、岩井さんにも再会する事が出来ました。「絶対に行かない」と思っていたダルクにいて、また岩井さんに私は人生を救われました。

ダルク生活をしていて正直、めんどくさい・だるい・帰りたいと思ったことは何度もあります。しかし、そんな時は、仲間に相談して、沢山ご飯を食べて、沢山寝て、薬を『今日一日』使わない生活を送っています。私は、この「巡り会わせ」を大切に薬物依存から回復する生活を続けて行きます。

障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



渡辺病院ダルマ塾見学
SMARPP（認知行動療法）を見学



NABA代表の鶴田桃エさんが
ダルマ塾を見学に来てくれました



アディクトの特質、エゴの特質について
プレインストーミング（意見を出し合う）



ハウスミーティング（ボーティング）
仲間がフェーズアップ（段階を上がりました）



スピーカーズミーティング風景
同じ事を繰り返さないために、病気と向き合っています



食事風景
お昼は皆で美味しく弁当を食べてます♪

鳥取ダルク活動写真①



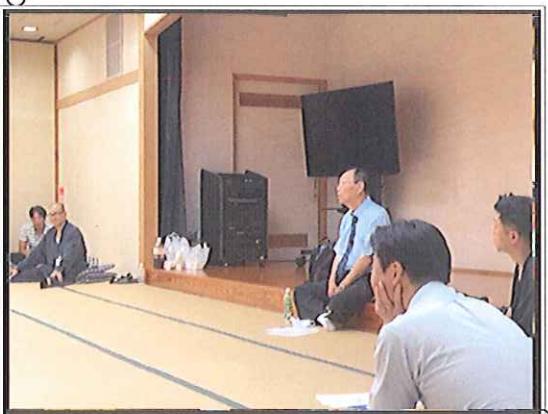
「分かり得ない者同士が分かりあう事」研修会
講演風景



第1回福部地区人権啓発講座
講演風景



仲間が九州ダルクへ移動
新たな一步を踏み出しました



アディクションフォーラムin鳥取（分科会）
茨城ダルク代表岩井さんからのメッセージ



鳥取ダルクの仲間（小髭）
元気に走り回ってます(^O^)！



アディクションフォーラムin鳥取
～集合写真～

鳥取ダルク活動写真②



神戸ダルクフェローシップ風景①
楽しい時間を過ごしました♪



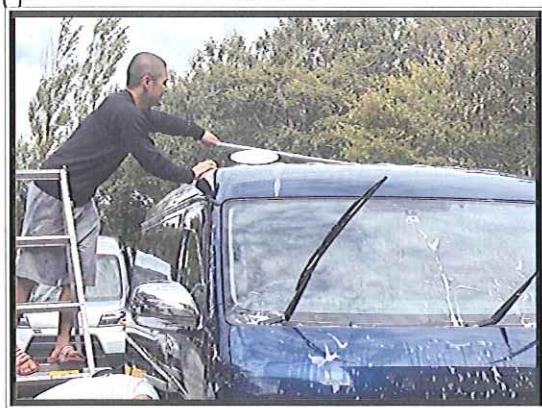
神戸ダルクフェローシップ風景②
～集合写真～



神戸ダルクフェローシップ風景③
BBQにてお腹一杯頂きました♪



映画「トークバック」
上映会に参加してきました！



洗車プログラム風景
皆で使う車なので大切にします！



筋トレ風景
ナイスファイト！！

R5年8月～R5年9月 鳥取ダルク活動報告

- R5 年 8 月**
- 3日 アディクション連絡会
 - 6日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー（オンライン）
 - 7日 鳥取県アルコール、薬物依存症啓発フォーラム プロポーザル審査会
 - 9日 ヨーガプログラム
 - 10日 渡辺病院職員ダルマ塾見学
 - 12日 岡山家族会びあ
 - 14日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
 - 16日 渡辺病院職員ダルマ塾見学
 - 17日 鳥取ダルクを見守る会
 - 19日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分からち合い”
 - 19日 「分かり得ない者同士が分かりあうこと」研修会 講演
 - 22日 第1回福部地区人権啓発講座 講演
 - 23日 ヨーガプログラム
 - 23日 岡山ダルクを知ろう会打ち合わせ
 - 24日 渡辺病院職員ダルマ塾見学
 - 25日 障がい分野別基礎研修（オンライン）
 - 28～ 神戸・鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ
 - 30日 //

- R5 年 9 月**
- 1日 鳥取市災害ボランティア（佐治町）
 - 7日 岡山ダルクを知ろう会
 - 9日 岡山家族会びあ
 - 11日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
 - 11日 アディクション連絡会
 - 12日 鳥取県障がい福祉課 補助金に係る意見交換
 - 13日 ヨーガプログラム
 - 14日 アディクションフォーラムin鳥取 事前打ち合わせ（アロハホール）
 - 15日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
 - 16日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分からち合い”
 - 16日 鶴田桃エさん（NABA） 鳥取ダルク、ダルマ塾見学
 - 17日 鳥取県立米子白鳳高等学校 講演
 - 17日 クロスアディクションと「摂食障害を学ぶ」研修会
 - 18日 第14回アディクションフォーラムin鳥取
 - 21日 鳥取ダルクを見守る会
 - 23日 映画「トークバック」上映会
 - 26日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー打ち合わせ（オンライン）
 - 27日 ヨーガプログラム
 - 29日 鳥取県東部医師会禁煙指導研究会講演会
 - 30日 「家族の求める依存症支援」研修会 講演
 - 30日 山口ダルク 1周年フォーラム

岡山家族会ぴあのお知らせ

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？

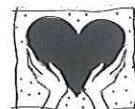
ここはたくさんの仲間がいます。

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。

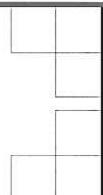


家族会開催場所：

〒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5年 11月 11日（土）AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩

令和5年 12月 9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 1月 13日（土）AM10:00～PM3:00

講師：未定

※新型コロナウィルスの影響により中止等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

●0857-72-1151 鳥取ダルク(代表番号 AM10:00～PM5:00)

●090-7138-5225 松浦（家族会代表番号 AM9:00～PM9:00）

薬物問題を抱える家族を私達は応援します

岡山家族会ぴあ

代表 松浦博彰・スタッフ一同

ご献金の御礼

岡山家族会ぴあ様 内海 智子様 山口 弘美様
倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 中村 証二様
十字架のイエス・ベネディクト修道会様 グアダルペ宣教会様
琉球病院 真栄里 仁様 鳥取福音ルーテル教会様
チャペル・ハーモニー様 田中望・知子様 藤田裕一様
宗教法人カトリックイエズス会様 藤村 淳子様
中原 孝弘様 鳥取東更生保護女性会 会長 上山弘子様
他匿名5名（献金受付順）
令和5年7月1日～令和5年7月28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。

鳥取ダルク仲間一同、心より感謝申し上げます。

～献金の御礼の記載につきましては事務処理上、多少前後する事がございますが、
ご理解いただきますよう宜しくお願ひいたします～

【御献金・御献品のお願い】

皆様のご家庭で不要な食材（お米、カップ麺、レトルト食品、野菜等）
日用品（ティッシュ、洗濯洗剤、石鹼、シャンプー等）がございましたら献品を頂ける
と幸いです。鳥取ダルクの活動を続けていく為、皆様の御支援、ご協力の程、
何卒宜しくお願ひいたします。

*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いようお願い致します。

編集・発行者 鳥取ダルク

〒681-0001

鳥取県岩美郡岩美町牧谷 645-4

郵便振替払込口座

口座名 鳥取ダルクを支援する会

記号番号 00150-7-592983

（当座 ○一九店 592983）

★鳥取ダルクを見守る会のお知らせ★

『鳥取ダルクを見守る会』では、様々な立場の方に薬物問題に対する考え方をお聞きし、当事者メッセージや依存症勉強会、各イベントの企画を行っています。鳥取ダルクの活動を知って頂き、依存症を少しでも理解して頂けたら幸いです。参加費は無料です。

（会場が変更になる場合がございますので、お問い合わせ頂くか、ブログにてご確認ください。）

●日時：毎月第3木曜日 PM7:00～
●場所：さわやか会館orさざんか会館
鳥取県鳥取市富安2丁目104-2

●お問い合わせ：0857-72-1151（鳥取ダルク）
●ブログ：「鳥取ダルクを見守る会」で検索