

☆ 鳥 取 D A R C 通 信

R 2 年 1 0 月

目 次

トップニュース	1
エルの体験談	2
ロックの体験談	3
カンチャンの体験談	4
トシの体験談	5
ササヤンの体験談	6
フォトニュース	7
活動報告	8
家族会お知らせ	9
献金報告・お知らせ	10

『鳥取ダルク・リカバリーポイントの 理事就任にあたって』

鳥取県薬物依存症支援拠点機関

明和会医療福祉センター 渡辺病院 山下陽三

鳥取ダルクが2005年6月に開設され、2007年2月より「鳥取ダルクを見守る会」が始まり、毎月第3木曜日夜7時から「見守る会」を開いています。前半の1時間でダルクの月間活動予定の報告を受け、NPO法人となってからも金銭面での苦労は続いていることや老朽化した施設の防火改修に関する課題なども話題となります。後半はアディクション関連の学習やフリートークとしています。参加メンバーは入れ替わりがありますが、毎回10名余りの市民・関係者が集っています。

新型コロナのため日本でも緊急事態宣言をし、10万円の一ヶ月給付が行われました。一般の人は現金が手に入れば、食事や貯金、家電製品の購入などいろいろな使い道を考えると思います。

ところが依存症で入寮中の人々が、給付金10万円をそのまま手にすると、そのお金を使って施設を出て薬物を買いに行く、という話がありました。お金は個人に支給されるものですが、その渡し方を工夫しないと回復の取組みが頓挫してしまうのです。確かに依存症の特徴として、病気が重症化するとき頭はその依存対象に支配され、通常の考え（理性）が失われていきます。回復のキーワードで「今日一日」という言葉があります。明日の自分がどうであるかはわからないけれど、一日を無事に過ごすことが基本とされています。これは依存対象から2年から3年以上離れていなければ、会得が難しいものだと思います。

酒や薬物に酔っている時間が無駄と思うか、至高のことと信じて疑わぬいかで生き方が大きく変わっていきます。重度の依存症者がしらふでいると、「空いた時間をどう過ごすか」ということが苦しみだ、と聞きます。依存対象がないと、自分の中にある「空虚」とか「自信のなさ」と向き合う苦痛が待っている。このため、仲間が側にいて自分の悩みを分かち合えることが大切です。また応援団が周りにいることが、自分の過去を振り返り、新しい人生を作っていく勇気となるように思われます。この度、リカバリーポイントの理事を依頼され、お引き受けしました。今後ともよろしくお願ひいたします。

【鳥取ダルク】

〒681-0001
鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4
TEL/FAX（兼）0857-72-1151
E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

* 贖罪寄付に関しまして
* 受け取りをさせて
* いただいております。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

『あらゆることにプログラムが必要』

エル (4フェーズ)

こんにちは。依存症のエルです。

クリーンタイムは5年半を過ぎましたが、ここ1年ちょっと調子を崩したり、戻ったりの山あり谷ありの生活をしています。

☆ 去年の5月に不眠症が再発しました。

☆ ここまでやってきたのにやっぱりこう

☆ いうことでダメになるのかと弱音も吐

☆ きました。処方を増やし、とりあえず

☆ は落ち着きましたが、処方依存の自分

☆ にとっては悔しい結果でした。

☆ 8月には、ウィルス感染症になり病院に入院もしました。入院自体は4日で済
☆ みました。その後1か月ぐらい吐き気が続き何度も病院に受診しました。受診
☆ の時医者に「ここまで長引くのは5年前の多臓器不全が大きく影響していると思
☆ う。」と言われました。

★ 9月には、酒を飲んでいた頃に苦しんでいた逆流性食道炎が再発しました。
★ まだ身体的な回復が出来ていないことを痛感しました。

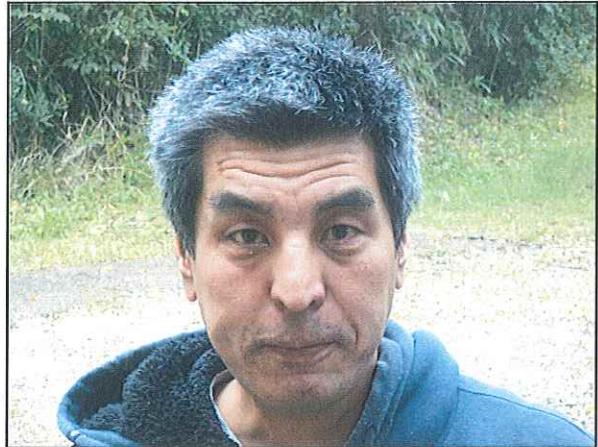
☆ 秋から冬にかけては自分の欠点である、不正直さ・怠惰さ・無責任が出て、これになかなか降伏することが出来ず人間関係に支障をきたしました。調子を取り戻したときは本当に自分にはプログラムがないと生きていけないと思いました。

☆ 今年の5月には頭痛が出始め、苦しました。病院で色々精密検査もしましたが異常は見つかりませんでした。原因は何でもかんでもやる事を自分で抱え込みストレスをため込むという精神的なものでした。自分には精神的な不調を身体的な不調に置き換える癖があることに改めて気付きました。

★ 9月には依存症の病気の症状の1つである囚われにはまり込み、また不眠になりました。今回はプログラムを使い、向き合っているところです。

☆ しらふになんでも色々な壁が立ちはだかり、それを乗り越えるために毎日プログラムを実践していくないと、すぐに病気が再発するという現実を実感し生活しています。

これからも色々あるとは思いますが、プログラムと仲間を信じて回復を続けていきます。



『自分はどうしたいのか？』

ロック（4フェーズ）

こんにちは。依存症のロックです。

今は、自分のプログラムをやりながら業務のお手伝いをさせてもらいつつ、周りの協力を得て精神保健福祉士の資格をとる為の勉強をしています。私が精神保健福祉士の資格をとる為には、まずその受験資格を得る為に福祉の大学を卒業する事と必要な授業をとっていく必要がありました。その為に私は現在、大学生（通信制）をしています。

約8年前、離婚、借金、会社をクビになり、初めて精神病院に入り、その後初めて鳥取ダルクに繋がったその時には、全く考えられなかった事です。今、ダルクにいる事も、プログラムを出来る事も、大学生をしていることも、精神保健福祉士の資格をとってみようとなったモチベーションさえも自分一人の力ではありません。鳥取ダルクに繋がった当時も、周りで動いてくれていた人がいて、ダルクに繋がってからは先行く仲間達がサポートしてくれて、仲間が一緒にプログラムをやってくれて、周りに助けられて自分があります。

とても自己中心的でわがままで怠惰な自分が、今日一日ベストを尽くせたという充実感を感じる時や、ごく自然に仲間に关心をよせ、仲間が元気になっている姿に喜びを感じる時に、過去とは違う新しい自分を見出せる事もプログラムの恵みだと感じます。とてもありがたいことです。

今後も、あきらめずにステップ6で見つけた自分の怠惰さに向き合って、ステップ7で手放していく、仲間のサポートができる様になっていきたいです。



『降伏』

カンチャン（3フェーズ）

センシティブアディクトの寛ちゃんです。施設に再入寮してから3年位経ちました。

最近は不調の日が続いています。仲間の言動に過敏に反応し妄想を信じ自己欺瞞におちいる事が多々あります。気持ちがめいると仲間の輪を外れ無気力なまま一人で心を閉ざし椅子に座っている自分がいます。

自分には提案があり「施設であった事をノートに書いてミーティングで5

分以内で話す。」という提案です。自分は依存症者の回復と成長の為の大切な道具とも言えるミーティングを活用できていません。活用せず苦しいのは自分です。苦しい事を苦しいと認め、助けを求める。仲間の経験を自分もやってみる事をしない今まで状況が変わる事を漠然と考えている。それが今、自分がやっている事です。自分は「苦しい中でも、やるべき事をやる。」そんな時、言い訳が必ず出ます。こんなに苦しいのだから今はやるべきではない…それは言わば、自分の考えです。今まで生きてきて自分の考えでやった結果、うまくいった事はありませんでした。自分の考えを頼らずに仲間の良くなっていった経験をやってみる。まずは行動を起こす事です。その為には、うまくいかなかかった事実を認め、降伏する事が大切だと感じています。

先だって鳥取、岡山、九州のダルク合同でカウンセリング神戸というプログラムが2日間ありました。その前日、カウンセリングの講師の先生が個人セッションを行ってくれました。自分の父親との関係や世代間連鎖の話しをしてもらい、最後に恰好悪い自分を仲間の中で明かし、認めていった方がいいと言つてもらいました。自分が今、楽になっていく為に一番必要な言葉だと感じました。

自分はダルクに繋がって随分長い年月が経ちます。途中施設を離れて自助グループだけでミーティングだけに参加していた事もあったのですが12ステップを使った生活とはかけ離れた自分勝手な生活でした。それだけに、自分はもう知っているといった考えが仲間の中で恥をかく事を避ける原因となっています。自分の問題に降伏せず、心も開かず自分を憐れんでいるのが今の自分で。負の連鎖から抜け出す為に、提案を一番に考え方を今日一日で行動に移していきます。

自分のやり方では出来ない事を認めて…



『希望の光』

トシ（2フェーズ）

13歳の頃、大麻に興味を持ち色々な本を読み漁り、道端に生えている雑草を「これか?」「これか?」と吸っていました。結局、地域的な事もあり自生している物は見つけられず自分で育てよう。と思い海外から種を仕入れ栽培した。収穫した物を吸うと今まで経験した事のない感覚になり一発でハマリ、ここから4年間栽培を続けた。「ナチュラルなものだからいいだろう」とマジックマッシュルームにも手を出した。TVでキノコによる事故が起こった報道があっても「知識がないから問題が起ころん。俺は大丈夫」と自分の力を信じて使い続けた。

高校生の時に問題が起こった。家族に大麻を育てていた事がバレ処分された。ゴミ捨て場から捨てられた大麻を探し、持ち帰り隠しつつ使った。また育てていると根元から切り取られた。これを大麻で繋がりが出来た友達の仕業だと信じ学校で問い合わせた。友達は「自分じゃない」と答えたが信じず疑い続け不仲になり友達の縁が切れた。学校を卒業する頃には薬に対しての抵抗が薄くなっていて、ネットの売人からMDMAを買いました。その売人と仲良くなると「今度一緒に遊ぼう」という話になり二つ返事で遊びに行つた。「大麻は手に入らないか?」と聞くと「今は無理だがもっといい物がある」と言われ一緒に買いに行き手にいれた。

もっと良い物とは覚せい剤の事だった。恐怖と好奇心に駆られ、好奇心が勝ち入れて貰った。一発で覚せい剤の虜になり12年間、去年まで使い続けた。終わりはあっ気なかった。

眠剤にも狂っていた。自分は組織の人間とトラブルを起こし、謝罪に向かう途中に事故を起こした。

こうして家族に助けを求めた時に全てめくれ、家に居られなくなってしまったダルクに繋がった。最初は最悪だった。1日700円、毎日ミーティング、ルールも多くあり、共同生活。辛かった。しかし、12ステップを学び、過去の自分を知る事で問題が見えてきた。薬物を上手く使っているつもりで支配されていた事、否認をしていた事、自己中心的、利己的になり自分さえ良ければ人がどう思おうが関係ない。と平気で欺く事をしてきた。お金の使い方も問題があった。自分は「依存症に対して無力で、生きて行く事がどうにもならなくなつた事を認めた」と降伏する事が出来た。最悪だと思っていた生活費700円はお金の使い方、毎日のミーティングは自分のしてきた事を認め、鑑みる事で正直にさせてくれ、ルールや共同生活は人と接する機会が増えた事で自分の生き辛さ(思い通りにしたい、白黒思考、妄想)の気持ちを与えて貰えた。

今ではダルクで12ステップを学び回復を続ける決心が出来ました。





『感謝の人生』

ササヤン（2フェーズ）

初めまして、依存症のササヤンです。ダルクに入寮して10か月が経ちました。

施設での生活にも随分と慣れてきました。最近は仲間とウォーキングや自重を行っています。今迄、感じたことの無い感情に気付くことが出来ています。自分の内面を明かし、感情に目を向ける事で今迄、忘れていた大切な思いを少しずつ取り戻しているような感覚があり、嬉しく思っています。日々、変わる感情に悩まされる事もありますが、仲間に相談し、ミーティングで打ち明けることで、今までにない生き方を選択し、新しい自分になれた気がします。この感覚を忘れないように、毎日の生活を点検し、まっとうな生き方を身に付け薬物を使わない人生を送れるようにプログラムにベストを尽くします。

社会にいた時の自分の考え方や感覚がどれほどおかしくなっていたのか、ミーティングで過去と今の話をして比べることで本当の自分の姿が見えてきます。施設に来たばかりの頃は周囲の仲間にも、自分自身にも嘘ばかり言って否認していました。ずっと本当の自分を知ることを拒否する感覚だったように思います。薬を使っていました頃の自分の心の痛みを隠す事がなく、ありのまま話をする事で気分が楽になったり、今自分が抱えている問題を正直に話をして楽になったりと、日々の生活での変化にも気付く事が出来るようになってきました。自分の心を閉ざすことなく、生きる事の大切さにも気付きました。薬物を使って無感情な態度で人と接してきた自分は、他人の心を傷つけるような言葉を平氣で使っていましたし、行動も破滅的でした。

そんな自分を認めることで本当の自分に気付く事ができて、行動を変える事が出来るようになり、生き方を変える必要性を知る事が出来ました。仲間との会話を通じて知る事も多いです。高慢な自分に気付く事もあります。昔は否認が強く、仲間とのパワーゲームを繰り返し、仲間との関係性を悪くしていました。そんな生き方を社会でもしていた事を振り返ると本当に馬鹿げた行為だったことに気付きました。そんな生き方を二度としたくないと思うことが出来たのは、施設での生活と仲間達の存在のおかげです。日々の感謝を忘れずに今後もプログラムを続けていきたいです。

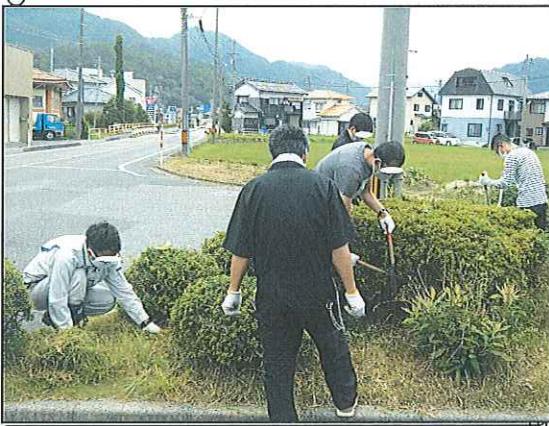
マジ

施設仲間みんなに感謝・感謝・感謝です。本気でありがとうございました。

フ オ ト ニ ュ 一 ス



鳥取・岡山・九州ダルク合同カウンセリング神戸風景



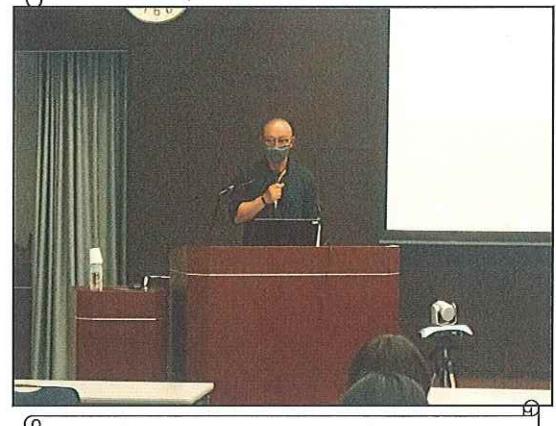
鳥取東更生保護女性会合同 草刈りボランティアの様子



鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ 花火風景



鳥取・岡山・岐阜ダルク合同フェローシップ キャンプファイヤーMT風景



「家族の求める依存症支援」研修会 での講演風景

R2年8月～R2年9月 活動報告

R2 年 月 日 活動内容

2日 鳥取東更生保護女性会合同草刈りボランティア

8日 岡山家族会ぴあ

9日 特定非営利活動法人リカバリー・ポイント理事会・総会

12日 ヨガプログラムin鳥取ダルク

20日 鳥取ダルクを見守る会

22～ 鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ

24日 リ

28日 アディクション連絡会

R2 年 月 日 活動内容

4～ 鳥取・岡山・岐阜ダルク合同フェローシップ

6日 リ

9日 ヨガプログラムin鳥取ダルク

12日 岡山家族会ぴあ

14日 アディクション連絡会

17日 鳥取ダルクを見守る会

18日 第2回東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会

21～ 鳥取・岡山・九州ダルク合同カウンセリング神戸in鳥取ダルク

22日 リ

25日 鳥取県東部医師会かかりつけ医等
依存症対応力向上研修会 講演

26日 「家族の求める依存症支援」研修会 講演

30日 鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）

リ 日 ヨガプログラムin鳥取ダルク

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？

ここはたくさんの中間がいます。

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2年11月 14日（土）AM10:00～PM3:00 講師：木津川ダルク
代表 加藤 武士様

令和2年12月 12日（土）AM10:00～PM3:00 講師：茨城ダルク今日一日ハウス
代表 岩井 喜代仁様

令和3年 1月 9日（土）AM10:00～PM3:00 講師：鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩様
千坂 智子様

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

岡山家族会びあ様 福安 一幸様 山口 弘美様 加藤 とみ子様 岡本勝行様
宗教法人シト一會 那須の聖母修道院様 倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様
宗教法人カトリックイエズス会様 聖ベネディクト女子修道院様 岡本 順子様 竹中友張様
専立寺 和泉 淨史様 萩原 京子・文子様 水谷 虎之様 青木 国子様 藤村淳子様
最上 和彦・さおり様 聖心の布教姉妹会様 瀬筒 純雄様 長嶋 崇子様 藤原尚様
安陪内科医院 安陪 隆明様 鳥取南更生保護女性会 会長 山田 曜恵様 甲田 幸義様
中村証二様 他 匿名7名様(献金受付順)

令和2年7月1日～令和2年8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～

【ご献品のお願い】

皆様のご家庭で不要な食材（特にお米）、野菜、調味料、
日用品（洗濯洗剤、柔軟剤、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、
マスク）、衣類等がありましたら献品を頂けたら大変助かります。
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

口座番号 00150-7-592983

★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、各イベントの企画しています。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。

(コロナウィルスの影響に伴い、中止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3階

鳥取県鳥取市富安2丁目104-2

※12月の見守る会は、さざんか会館3階にて行います。

●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」で検索可

平成12年9月20日 第三種郵便物認可（毎月25日発行）

2020年11月15日発行 OSK増刊通巻917号

発行所〒701-0212 岡山県岡山市南区内尾739-1 岡山障害者団体定期刊行物協会（定価100円会費に含まれます）