



鳥取 D A R C 通信

R3年10月号



目 次

トップニュース	1
トモ体験談	2
ユウスケの体験談	3
タクチャンの体験談	4
ドクチャンの体験談	5
グンソウの体験談	6
活動写真	7
活動報告	8
家族会お知らせ	9
献金報告・お知らせ	10

『鳥取ダルクとの関わり』

日本ヨーガ療法学会
山岡大信

皆様こんにちは。日本ヨーガ療法学会の山岡大信です。鳥取ダルクの皆様、日々ヨーガ療法の実習に取り組んでいただき有り難うございます。私が鳥取ダルクの皆さんと出合って8年になります。元々10年前、富山ダルクの皆さんとヨーガ療法学会会員らが関わりを持った事がきっかけとなり、紹介を受け、岡山市内で千坂代表と出合ったのが最初です。ダルクの皆さんと共にヨーガを実習することは、私を含めヨーガの関係者らの姿勢が試されると思います。ヨーガでは「平等感を持つ」と教えられます。神様の御名の下、私達は平等に生きて活かされているのだと。依存症は病気です。どんな病気でも人は罹患者に対して早く回復してほしいと願います。それは、誰もが皆同じ境遇になる可能性を秘めているからです。皆さんとの実習は、この平等感を更に養っていく場なのだと思います。元々ヨーガには、「つながる」という意味があります。つながる所には調和があるのです。その調和は安心をもたらしてくれます。そしてこの「つながる」感覚の基礎は平等感だと思います。ですから私自身もヨーガを実習し、この平等感を養っていきたいと思います。ヨーガは、壊れた体を、疲れた心を、失った気力を回復させて心身状態をより良くさせる方法です。ヨーガの実習は多少（大いに？）面倒臭いところがありますが、続ける事で少しずつでも確実に心身状態はよくなっていますから、是非これからも続けていってください。そして私達もずっと皆様と関わりを持ち続けていきたいと思っています。

さて、世界中の人々がこの約2年間、新型コロナウィルスに翻弄されました。例外無く誰もが先の見えない、どうなるかわからない、先の見通せない日々を送るという状況が続いている。このような毎日が続くことで、暗い気分になることが多いと思います。しかし、先は見通せなくとも、足元はいつでも見る事ができます。今こそ、しっかりと足元を見て、一歩一歩前に進む時なのでしょう。日々出来る事を精一杯やる。これにつきると思います。これからも一緒に歩んでいきましょう。よろしくお願ひします。



贖罪寄付に関しましては
受け取りをさせていただいております。

『いつでも今が出発点』

トモ（スタッフ）

こんにちは。鳥取ダルクのトモです。先日、施設からの出際に、仲間から「お腹すくだろうから食べて」と手作りのサンドイッチをもらいました。とても美味しくて嬉しかった。そんなやり取りが日常の中あります。嬉しい時、楽しい時だけではないけど、色々ありながらも自分の出来ることは、自分でやり、出来ない事をサポートしてもらいながら仲間と共に歩いてきました。そして、人間らしさを少しづつ取り戻していました。

ダルクに繋がる前、自分の力ではアルコールは止められなかった。いつの間にかアルコールを止めることさえ止めてしまいました。もう二度と幸せや生きてて良かったと感じることはないと思っていました。何で俺だけが・・・と誰にも自分のことは理解してもらえない悲劇のヒロインを演じることでしか自分を保てなかった。たった1本のアルコールから全てを失いました。そして、部屋から出られなくなり、人生をあきらめました。

あれから14年が経ちます。ダルクに繋がり、ミーティングで仲間のメッセージを聞いて、苦しい思いをしているのは自分だけじゃないと感じました。そして、解決策があることに希望をもらいました。最初はハイヤーパワーという言葉を口にする事すら恥ずかしかったけど、自分の生き方は間違っていたことに気付かされ、自分の力には限界がある事を知ってから、自分以外の力を頼るようになりました。仲間の力を借り、自分を捨て、本気でハイヤーパワーに祈ることで前に進む力や勇気を与えてもらい、それは覚悟に変わりました。

14年前の自分は今の自分を想像もしていませんでした。誰にでも変われるチャンスと可能性があることを実感しました。それを教えてくれたのは先行く仲間です。何度も失敗しても、何度も裏切っても、施設の代表は自分を裏切らなかった。自分もそうありたいと心から思いました。逃げずに一つのことをやり続ける事で自信に変わりました。

今年に入ってから、ダルマ塾開設のお手伝いをさせてもらいました。何もない所に一つの事業所を立ち上げることは、簡単なことではありませんでした。やることなすことが初めてのことばかりで、不安と混乱の毎日でした。でも無事開設を迎え、皆で声を掛け合って、チームになり、ひとつのものを作り上げたことは何者にも変えられないものになりました。

今の自分にとって、仲間は家族のような存在です。だから自分自身と仲間達の回復の居場所をこれからも守っていきます。

『僕の経験』

ユウスケ（4フェーズ）

依存症のユウスケです。鳥取ダルクに入寮して11年目となります。

前回ニュースレターを書いたのは令和3年4月号でした。それから僕は、ダルクの通所、アルバイトプログラム、自助グループの参加、1人暮らしをしながら生活しています。

ダルクの通所は、最近は朝からダルマ塾へバイクで通い、午前中のTCプログラムに参加して仲間の数日間のプログラムの予定の発表を書記して、自分の予定を発表して、仲間とプログラムに関する意見をディスカッションしたりしています。その後アルバイトへ行って、夕方ダルクへ行き、自助グループに行き、それからダルク業務のお手伝いをしています。

アルバイトプログラムは7年目となります。朝からの出勤と昼からの出勤の日がありますが、パン屋に行って、仕事内容として生地作りと成形とパンの焼き、それと雑務の手伝いをしています。

自助グループに関しては、NA鳥取グループで毎週（木）牧谷会場のセクレタリーを仲間と2人でやり、グループのチアパーソンとして毎月1度ビジネスミーティングの司会をやっており、NA中国エリアのセクレタリーで毎月1度エリア会議に参加しています。エリア会議は、岡山県でやる事がが多いですが、コロナが始まってからはオンラインでの会議に参加しています。

1人暮らしは、朝に自分のプログラムとして12ステップの文献とお祈りをして黙想をしていて、それからご飯を食べてバイクで仕事場に出勤しています。夜は洗濯をしたり風呂に入ったり、文献とお祈りをして黙想をしています。時々、帰って椅子にもたれたまま寝てしまう時があります。

今の生活をしていて、仲間とプログラムをしていると自分の事が客観的に見れる事ができるし、受け入れてもらっているんだなあと感じます。それと、プログラムがあってこそ仕事や自助グループの役割、1人暮らしを充実してやれるんだなあと感じています。

この11年間、1人で勝手に大変になることが多々ありましたが、プログラムなしには乗り越えていく事はできなかったですし、生きる喜びを感じる事ができませんでした。

自分の生き方を変えていくにはまだまだ未熟者ではありますが、これからも学ばせてもらえる事は学ばせてもらい、少しでも苦しんでいる仲間に僕の経験を分かち合って知ってもらいたいな、と思っています。



『今、取り組んでいる事』

タクチャン（3フェーズ）

皆さんこんにちは、依存症のタクチャンです。久しぶりにニュースレターを書かせてもらいました。鳥取ダルクに来て今年の11月で5年になります。過去18歳から20歳まで覚せい剤と大麻を使っていました。その頃の生活は、彼女と一緒に生活をしていて何とか仕事もしていましたが覚せい剤のやりすぎて体をこわし、働けなくなり仕事をやめて彼女と別れ、精神的にもおかしくなって精神病院に入院しました。退院してからは、行くところが無く車の中で寝泊まりしていました。行くところが無くどうにもならなくなりました。その後、茨木ダルクにつながり藤岡ダルクと富山ダルクに居ましたが、富山ダルクでスリップして現在鳥取ダルクでプログラムを受けています。

今年2月に3フェーズに上がり、調理当番で仲間の食事を作っています。過去調理などしたことがない自分ですが、分からぬ時は仲間に助けを求めてやっています。あと倉庫係をやっていて献品で頂いたお米を倉庫に入れてチェックしています。あとは、新しい仲間が来た時は、布団を出したりしています。あと生活費も、日払いから週払いになりお金の管理は自分でしています。

今年8月2日から鳥取市にあるだるま塾に月曜日から金曜日まで通っています。そこで回復のプログラムを受けています。場所が変わると新鮮で自分にとっては、いい場所です。

今現在自分のプログラムとしては、ステップ4を書き終わりました。今後アドバイザーと一緒に、ステップ5に取り組んで行きたいです。

最後になりましたが、施設で飼っているカメのマキちゃんも拾って来た時は5センチぐらいで小さかったけど今は随分と大きくなり10センチぐらいになりました。毎日餌をやって世話をするのが樂しみです。

これからも自分の回復にむけて頑張って行きます。

『近況と仲間の中で手に入れた使わない楽な生き方』

ドクチャン（2フェーズ）

鳥取ダルクのドクチャンです。皆様、お元気ですか？ダルクは10月に入って急激に寒くなり、天気も曇りがちですが、私は仲間の中でプログラムをやっているおかげで元気です。最近は仲間が新しい事をやった方がよいという助言をくれた事をきっかけに筋トレを始めました。

私は29才まで大学で研究員をしていて、その中でも特に運動嫌いな性格でしたが、一年ほど前にこれもまた仲間からの助言でジョギングを始め、500メートルゆっくり走るのも大変だった私が、自ら進んで数キロのジョギングに出るようになりました。筋トレも始めたばかりで重いウェイトを上げたり、一人で限界まで追い込む事は出来ませんが仲間となら楽しく続けられています。ジョギングも筋トレも、一人だったら絶対に始めなかっただし、続かなかった事で、昔の自分からは考えられない自分の変化した所です。

8月からは鳥取ダルクとは別にディケアのダルマ塾が始まりました。生活のスケジュールが大きく変わり、平日は毎日市内でプログラムを受けるようになりました。大きな変化に最初は戸惑いましたが、少しずつ慣れてきました。今はまだダルクから通うだけですが、この先プログラムを身に付けて社会に出る際にダルマ塾に一人暮らしの部屋から通うという目標へ向けて今日一日を精一杯やっていこうと気合が入りました。

プログラムの事で言えば最近は自分の考え方を使ってばかりいました。自分は、もう自分が大変な状態になったら自分で判るから、自分に問題は無いからと全く相談に行かずにいました。そんな事に自分で気付いて対応出来ていたらそもそもダルクに来る前に何とか出来ていたはずですが、そんな事すら判らなくなっている、使っていた頃と同じ病気の状態に戻っていました。それでも仲間の中に居続けた事で仲間から気付きを与えてもらい、気付いて修正する事が出来ました。その後にも仲間とのトラブルを抱えた際に自分の考え方で何とかしようとし、何日も苦しんでいましたが、思い切って仲間に相談した所、あっさり解決する事が出来ました。

今でも自分の力で何とかしようと、自分の考え方を優先しようとし、苦しんでしまう事自体は昔と何も変わりません。ただ今は仲間の中でプログラムを進めてきた事で、苦しみから逃げる為にアルコールや薬物を使う事ではなく、自分一人の力では出来ない、出来なかった事を認め、仲間へ打ち明け、そこで貰える仲間の経験、助言を受け取り、行う事で昔のように苦しみの連鎖に飲み込まれる事無く、必ず乗り越えられました。この先も今一瞬樂になる為に薬物を使うのではなく、問題を解決し樂になる生き方を続け、身に付けるために仲間の中でプログラムを続けて行きたいです。



『8か月が経ち』

グンソウ（2フェーズ）

こんにちは、ギャンブル依存症の軍曹です。ニュースレターを書くのは2回目になります。最初に書いたのは、4ヶ月のことでした。その頃は、2フェーズに上がりたてで、ステップワークも始めたばかりでした。今はステップ1のまとめをしている所です。自分がギャンブル依存症だということ、ギャンブルすることに囚われ、強迫観念があり、やり始めると止められず、身体アレルギーが出る。ギャンブルをコントロールする事が出来ない。自分がギャンブルに対して無力であるという事が解った。その事で生きて行く事がどうにもならなくなつた。そして、降伏していまの現実を認める事をして、1日1日を送っています。

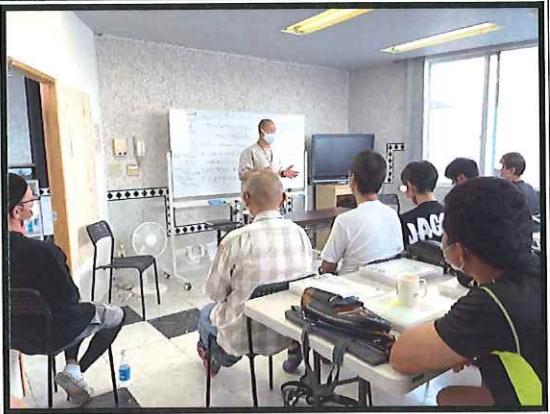
ダルクの生活では、2フェーズに上がって直ぐに当日当番をしたり、NAのセクレタリーをして責任を持ってやっています。当日当番は施設の生活を仲間が気持ち良く過ごす為に気を配って頑張っています。調理当番の仲間の指示を聞いて、その通りにしたりしています。自分の考えを使いたい病気が出る時も多く、ステップを使える時と使えない時があり、大変です。NAのセクレタリーはNAの経験を積むことが出来、今まで解らなかつた事も少しずつですが、解るようになってきました。最近では施設の倉庫係をするようになりました。

話は変わりますが、2か月前ぐらいにデイケアでダルマ塾に行くようになりました。最初は施設の朝の時間が変わって慣れるまでは少し大変でした。今では平日は毎日ダルマ塾を行っています。仲間とプログラムを行い、1日あっという間に終わります。

8か月が経ち、最初は8か月もダルクに居るとは思っていませんでしたが、1日1日を大切にして回復を続けて行きたいと今思える事に感謝して、次のステップに進みたいと思っている今日この頃です。ありのままに。



活動写真



群馬ダルク研修①



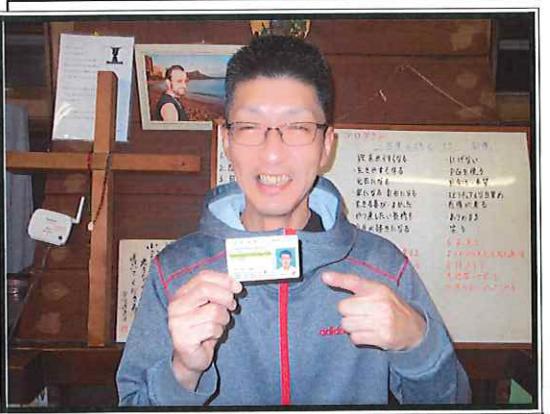
群馬ダルク研修②



映画「プリズンサークル」上映会



岩美町草刈りボランティア



49歳にして初の運転免許証取得
これも回復の一つです(^^)



鳥取ダルクの仲間達の回復を見守る
小鉄の添い寝

R3年8月～R3年9月 活動報告

R3 10日 「ロイを語る」 ZOOMミーティング
年 11日 ヨガプログラム
8 14日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
月 19日 鳥取ダルクを見守る会
23日 鳥取アディクション連絡会
25日 ヨガプログラム
28日 12ステップ勉強会“チーさな分かち合い”（オンライン）
29日 中国・四国アルコール関連問題学会岡山大会（オンライン）
29日 映画「プリズンサークル」上映会
30日 岩美町草刈りボランティア

R3 4日 国立精神・神経医療研究センターダルク意見交換会（オンライン）
年 8日 ヨガプログラム
9 11日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
月 12日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
14日 鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）
16日 鳥取ダルクを見守る会
17日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会（オンライン）
18日 12ステップ勉強会“チーさな分かち合い”（オンライン）
22日 更生支援関係機関連携会議
24日 ダルク創立35周年記念フォーラム

岡山家族会ぴあのお知らせ

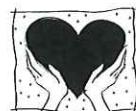
アルコール、シンナー、危険ドラッグ、覚せい剤、大麻、処方薬など、
薬物依存症の家族を抱えて悩んでいませんか？

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3年 11月 13日 (土) AM10:00～PM3:00	講師：鳥取・岡山ダルク 代表 千坂雅浩様 リカバリーワークダルマ塾 スタッフ 千坂智子様
令和3年 12月 11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4年 1月 8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 山口 弘美様 中原 孝弘・さつき様

チャペル・ハーモニー様 水谷 虎之様 瀬筒 純雄様 藤原 尚様

安陪内科医院 安陪 隆明様 田上法律事務所 弁護士 田上 尚志様

石井 清美様 内海 智子様

他匿名3名様（献金受付順）

令和3年8月2日～令和3年8月31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、カップ麺、レトルト食品）
野菜、調味料、コーヒー、日用品（洗濯洗剤、石鹼、シャンプー、
リンス）、衣類等がありましたら献品を頂けたら大変助かります。

*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 00150-7-5929

★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。

(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3階
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」で検索可

だるまの言葉で前向きに

仲間が描いたダルマの絵に、前向きなメッセージを添えたカレンダーを手にする千坂さん(中央)。言葉の力が依存症回復への一步につながると信じている=鳥取市のダルマ塾



となりのだるまがおしゃってくれる。鳥取ダルク(岩美町牧谷)などを運営するNPO法人・リカバリーポイントが8月に開設した通所施設「ダルマ塾」(鳥取市)に、ダルマの絵とともにメッセージが添えられた日めくりカレンダーがある。薬物やアルコール依存症からの回復を目指す当事者が絵を描き、がんと闘ってきたスタッフがメッセージを添えた。「今日をちょっとだけいい日に」。前向きな言葉が当事者の回復を後押ししている。

(竹久祐樹)

通所施設の日めくり 鳥取

ダルマ塾は8月2日に開設。

施設に入所して共同生活を送るダルクに対し、自宅から通う人も利用できるのが特長で、中国地方で初めて整備された。カレンダー(A4判)はミーティングルームの一角に配置。薬物などに手を出した過去を振り返り、自身の弱みと向き合う「スピーカーズミーティング」を行う部屋で、利用者が毎朝めぐる。

もう一回起き上がる

「転んで再起できるように」と願いと、ダルクの「ダル」「仲間の「ま」を組み合わせて名付けられたダルマ塾。スタッフの千坂智子さんがダルマの絵を描くことを利用者に提案。ちょうど31枚集まったため、日めくりカレンダーに仕上げることにした。千坂さん自身、アルコールと薬物の依存症となり、回復施設で過ごした経験を持つ。定年退職を機に、夫で施設長の雅浩さんとのサポートに当たることにしていたが、4月にがんの宣告を

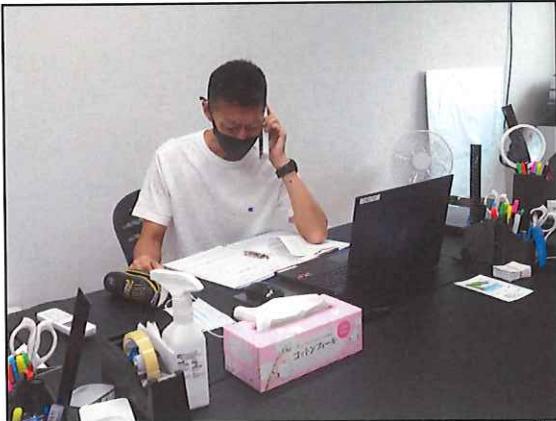
受け、5月末から約2カ月間入院。仲間が描いたダルマに「自分も負けたりいけない、もう一回起き上がらないといけない」と励まされた。仲間の顔を一人一人思い浮かべながら、メッセージをうつったという。

言葉の力

「みせかけはやめました」(14日)、「じぶんの気持ちをことばにしてみる」(19日)、「だからもほめられなくても」(28日)といった言葉が並び、「だからもほめられなくても」といった言葉が並び、「1日には「となりのだるまがおしゃってくれる」のメッセージ。「仲間が苦しい経験を分かち合つてくれたり、耳を傾けてくれたり。ダルマ塾の原点だから」と千坂さん。利用者は「忘れがちなこと、大切なことを思い起こさせてくれる」と話す。

千坂さんは「今の自分に合つた言葉が見つかる時がきっとあるはず。言葉の力が仲間の回復につながると信じたい」と期待している。

障害福祉事業所
リカバリーワークダルマ塾



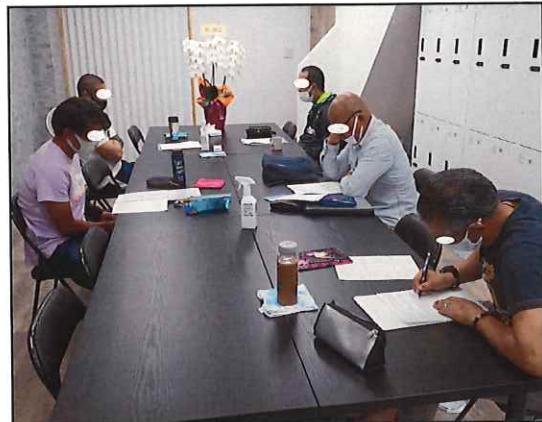
ダルマ塾 3階事務所にて



ハウスミーティング



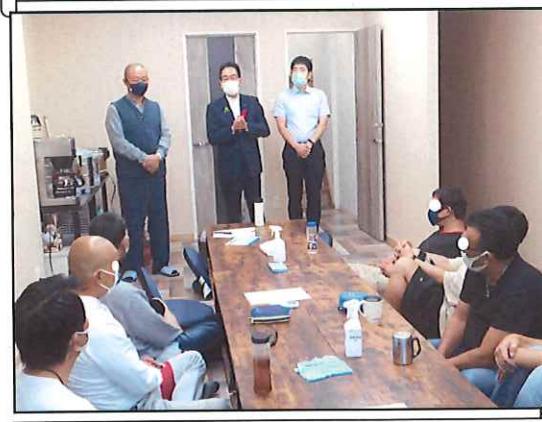
セルフケア（ダルマ塾2階）
シェアリング中（経験の分かち合い）



セルフケア（ダルマ塾1階）
シェアリングやステップワークをやってます



ダルマ創立35周年記念フォーラム（オンライン）
希望のメッセージを伝えていくことが大事だと感じました！



ダルマ塾開設ということで、
福間議員・坂野議員が来訪されました