

鳥取DARC通信

R3年2月号

目次

今年の抱負

トップニュース

1

トモの体験談

2

三角ポールの体験談

3

オサムの体験談

4

コトラの体験談

5

ドクちゃんの体験談

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】

〒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は
受け取りをさせて
いただいております。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

チー 手から放して、ハイパーパワーにゆだねる。
トモ 今日一日を笑顔で楽しむ。
ユウスケ 自分のステップワークを進める
ヒロ 神にお任せする
カイト 今を生きる
ロック 日々、ステップ1を意識する
三角ポール ステップ6、7の実践と失敗を恐れずに行動する!!
フクロウ 4フェーズに上がり、PGの実践
タツヤ 今日一日、全面降伏
オサム 日々、12ステップを意識する
ヤジ ステップ8、9をやる
カンちゃん ミーティングを有効に使う。共感!!
タクちゃん ステップワークをやる
ウッチャン 逃げずに続ける
トシ 3フェーズに上がり、ステップ6、7をやる!!
ゴリピカ 今日一日をハイパーパワーにゆだねる!
モモ 認め続ける!
ササヤン 3フェーズに上がる
フミ ステップ1を落とし込む
コトラ ステップ1を落とし込むと共同体から離れない
ドクちゃん 3フェーズへのフェーズアップと減量目標65kg
ヒロボー 糖尿病の数値をおさえる事
マーボー 行動を変える
軍曹 あるがまま

『過去と今』

トモ（スタッフ）

こんにちは。トモです。ダルクに繋がり、今年で13年目になります。15年前、離婚した時、全て終わったと思いました。どんなに寂しくても電話する友達すらいない。信頼も全て失いました。「助けて」の一言が言えなくて、生きることもあきらめて部屋から出られなくなりました。

その頃、母方のおじいちゃんが亡くなりました。自分はアルコールを飲み、血を吐いてもアルコールを止められないくらい酷い状態でした。おじいちゃんの葬式を抜け出してアルコールを買いに酒屋に走っていました。どんなに後悔してもしきれない出来事です。あの酷い状態にはもう二度と戻りたくない。

去年の7月に父方のおばあちゃんが亡くなった時、いきなりの事で最初は動揺して何も手につきませんでした。急遽、地元に戻らせてもらいました。棺桶の中のおばあちゃんの表情はとても穏やかで、「今までありがとう」とたくさんの感謝を伝えて祈り、自分が描いた絵を棺桶に入れてもらいお別れをしました。今でもおじいちゃんとおばあちゃんがずっとそばで見守ってくれているような気がします。

シラフで向き合う現実はとても恐いです。でも逃げずに向き合っていく中で大切な事を学びました。そして、自分の周りで亡くなっていった仲間や身内の分まで生きたいと思います。生きるか死ぬかに比べたら、今の問題なんて大したことない。そう感じながらも日々の生活の中で問題に囚われてしまうと周りが見えなくなり、余計に問題が大きくなってしまいます。スポンサーは、自分の欠点、自分の苦しんだ経験も財産だと言っていました。全て自分の回復、成長の為に必要な事だと。

今まで言ったことはないけど自分は依存症になって良かったと思います。今まで鬱病、適応障害、アルコール依存症、広汎性発達障害と診断されてきました。周りの目ばかり気にして最初は、この病気や障害は自分にとって汚点だと思い、受け入れられませんでした。そして、病気のせいにしてアルコールを飲み、何もせずに現実から逃げどんどん状況は悪化していきました。でも今は病気や障害は汚点だとは思わなくなりました。ダルクと出会い、仲間に救われ、12ステップを実践し、ミーティングに出続け、苦しい事はたくさんあったけど逃げずに乗り越えてこれました。劣等感の塊の自分が、経験を積んでいく事でいつの間にか自信に変わっていきました。今は依存症であっても、障害があっても周りにどう思われても胸を張って生きていきたいと思います。プログラムを通して、カッコつけて自分を誤魔化すより、自分の弱さをさらけ出しても真剣に生きている仲間の姿の方がよっぽどカッコ良いと感じました。

過去は変えられないけど、同じ事を繰り返さない為に今を真剣に生きていきます。鳥取ダルクにいつも御支援と御協力を頂き、ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

『プログラムで得たもの』

三角ポール（3フェーズ）

依存症の三角ポールです。鳥取ダルクに繋がって4年になりました。過去から居場所を作っていく為に、自分の意見を言わずいい顔をし、不正直にふるまって来ました。その結果として先輩や兄貴分に可愛がられてきましたし、小遣いや覚せい剤を分けて貰い、アパートを借りて貰いました。



いい顔をするのが苦しくなったり怒られたりすると傷つきアルコールや覚せい剤を使いました。覚せい剤やアルコールを使うといい顔をしなくなりました。

覚せい剤を使いたい時は、使いたいと自己主張をし、覚せい剤を使って車に乗って動くなと言われても、言

う事を聞かず、本能のまま、とらわれのまま生きてきました。仕事で怒られたりすると被害的に受け取りました。覚せい剤やアルコールで誤魔化しました。そうする内に覚せい剤やアルコール量も増え、給料も足りなくなり、寝坊する回数も増えてきました。怒られたり、寝坊したり、言い付けを守らないにも関わらず「よく頑張っている」の評価が得られないと自分勝手に先輩や兄貴分を恨み、嫌いになっていきました。最終的にトonzラをし、暴力を振るってしまいました。その後は、覚せい剤を使い現実から逃げる事を繰り返してきました。

プログラムに繋がったばかりの頃はありのままの自分は弱く、カッコ悪い…そんな自分を隠しいい顔をする事で自分の居場所を作ろうとしました。仲間からは「生きづらいよね」とか「肩に力が入っているよ」と言われていましたが、当時の僕にとって普通の事でしたので生きづらいという感覚が分かりませんでした。仲間がどう思うとか、嫌われる恐れで自分のやりたい方をやれない、意見を言えない…不正直にふるまう場面がよくありました。

以前、散髪を同じ仲間に頼んでいました。ある時、別の仲間が「やってあげるよ」と言ってくれた事がありました。僕はいつもやってくれている仲間の顔色を気にし、「やってあげるよ」と言ってくれた仲間のサポートを断りました。仲間とプログラムをやっていく中で「大変だよね」とか、とらわれていても笑ってくれる…同情じゃなく共感してくれる事が僕はすごく力になってきました。

今は鳥取ダルクで部屋長をやらせてもらっています。仲間をコントロールしようとしたり、自分の考えを使ったり、逆に無関心になってしまったり、ビビって言えなかったり…失敗も多いです。自分の力ではどうにも出来なかったのですが、ステップ6・7の実践を通して、いい顔せずに思った事を伝えられた経験も増えてきました。思った事を伝えられた事で小さな自信も少しずつ付いてきました。

先日、アドバイザーから「ぶつかる事が行動で、それが経験だ」とアドバイスを貰いました。僕にはぶつかる勇気や力がありません。ですが、仲間から嫌われる、どう思われる…よりも僕自身成長しより良く生きていく為にハイパーパワーにお任せして行動を変えていきます。僕がプログラムで得たものは、覚せい剤が止まった事と、今は弱くかっこ悪い自分でもいいのかと思える時間がある事、そして前よりも仲間が好きなことです。

鳥取・岡山の仲間、アドバイザーでもあるチーさん、いつもありがとうございます。

『日々、自分に目を向ける』

オサム（3フェーズ）

皆さんお久しぶりです。依存症のオサムです。ダルクに入寮して3年1か月が経ちました。去年の5月に部屋長という役割を与えられました。



過去の人間関係は、友人、同僚、さらには元嫁にも依存していました。何事も、自分で考える事をせず、責任も人に押し付けていました。又、20年以上前に銀行から借金をしましがー銭も返済していない為、損害金の方が元金よりも

も多くなっています。責任感はないし、物事を先延ばしばかりしていました。そんな自分が部屋長という役割が出来るかどうか不安でした。

去年の1、2月頃、先行く仲間から「部屋長をやってみませんか？」と聞かれたらしいのですが、それすら記憶に残っていませんでした。去年の5月頃、ダルクのスタッフルームに呼ばれました。スタッフルームに入ると、チーさんから「部屋長をやってみませんか？」と言われました。一瞬、無理と思いましたが、何事も挑戦してみようと、ハイヤーパワーが背中を押してくれました。

新しい仲間にも物事を伝える際、自分の判断でこれくらいは分かるでしょう。とか、こんな事まで言わなくてもいいでしょう。とか自分が入寮したばかりの時は何も分からなかったのに、その事を忘れがちになります。自分が過去、部屋長、先行く仲間にしてもらってきた事を新しい仲間に伝えていく。又、サポートする事が自分の一番苦手、やりたくない事であり、自分の回復だと気付きました。それからは狂った自分の考えを使わず、仲間のサポートをするようになりました。12ステップに沿って自分の問題を認め、先行く仲間に解決策を聞き、その解決策どおりに、結果まで委ねてやっていく、その繰り返しをやっていきます。

部屋長を始めて半年以上経ちますが、今でも先行く仲間にも相談して、バランスを取りながらやっています。常に自分の考えが狂っている事が心底判りました。まだまだ自分の問題が見えず、仲間の問題を見る時がありますが、すぐ気付けるようになりました。そんな事も判らず、そんな事も出来なかった自分がここまで回復出来たのもダルク、仲間のおかげです。感謝の一言しかありません。ありがとうございます。又、これからもよろしくお願いします。

『無力ということ』

コトラ（2フェーズ）

初めまして、依存症のコトラです。
今、鳥取ダルクに繋がって約5か月が経とうとしています。

僕は17歳の時に本命の薬と出会いました。年上の女性と不倫していたことや思春期の肌荒れで精神的に病んでいてちょうど、その隙間を埋められるものが見つかったような感覚でした。



「こんないいものはない！」そういうことをよく話していたことを覚えていま

す。それからは朝方、女性と別れる時や一人でひきこもる時など、つらいと感じる時には薬を用意し、使うということを繰り返していました。それがいつの間にか毎日になり薬を手に入れる為に親を脅したり、万引きをしたり、薬や犯罪や音楽をやる人間とだけ関わっていくようにもなりました。

そして約1年後の18歳の夏に逮捕されました。薬仲間の前では「お前たちは守る」とか「死んでも売らない」等と虚勢を張っていましたが、いざ取り調べになると「これからどうなってしまおうだろう」という恐怖で一杯になり、ほぼ全員の名前を喋りました。僕は自分のことしか考えられませんでした。

その後、少年院に入院して、少年院生活が、後約1か月で終わるというときに帰宅先が自宅からダルクに変わりました。両親にはっきりと「今は受け入れられない」と言われた時に初めて現実を見る事が出来ました。自分のアディクションは酷いという事に気付いたり、アディクションの結果家、家族を失ってしまった事、そして社会の中で自分は一人ぼっちになってしまった事を知りました。その時に自分は自分のアディクションに対して無力なんだと認める事が出来ました。

今、ダルクに来てSTEP1をやっています。その中で薬に対してのコントロールが効かない事や妄想を信じて人をコントロールしようとする自分に気付く事が出来ました。辛い事だけでなく、楽しい事も出来るようになってきました。上手くいかない事や失敗をして「施設から逃げたい」と思う時もありますが、今は仲間の支えもあってここに居続ける事が出来ています。

『私の回復のはじまり』

ドクちゃん（2フェーズ）

こんにちは。ドクちゃんです。2度目のニュースレターです。鳥取ダルクに来て半年程で格段に元気になり、今では自分の病気を認め、回復を信じています。



ダルクに来た頃、私は自分の回復も回復プログラムも全く信じていませんでした。自分は自分がアル中で薬中、酒も薬も止められないという自覚はありましたが、だからこそ、薬物を使って早く死んでしまおうと思っていました。実際、ダルクに来る2年前に2度、自殺未遂をしました。

紆余曲折の後、私はダルクに来ました。来たからにはとりあえず、面倒になって死ぬ気になるまではプログラムをやろうと生活を始めました。全く信じていない事を続けて半年、私は仲間の一言で自分が元気になっている事に気付きました。本当にショックでした。他の仲間は回復しても自分には効かないだろう、表面上プログラムをやって数年かけてダルクを出てまたお酒を楽しもうと思っていたからです。でもそれから、人はどうであれ、自分には効くと確信してステップ3まで、ぐいぐいプログラムを進めました。

しかし、昨年末、私はスリップを宣言し、プログラムのやり直しを始めました。使おうと思って使ったのではなく、たまたま買ったアイスの原料に洋酒が入っていた事に気付き、宣言しました。私の病気でした。私はアルコールを口にしたのだからやり直すが正しいと思い、それを貫きました。自分の考えに囚われ、それが正しいと思い、そのままに行動し、周りが何と言おうと、それを貫きました。過去、仕事がうまく回らなくなった時、薬が止まらなくなった時、生きて迷惑を掛け続けるなら死んだ方がマシと自殺を図った事、違法薬物を使ったのだから裁きを受けるべきだと自首をした事、他にも事ある毎に「自分だけの考え」に固執、依存し、失敗してきました。

今回、私はやり方を間違えましたが、ダルクに居て、プログラムを行っていた事で自分の問題に気付く事が出来ました。今は以前よりも、より一層プログラムにやる気を持って取り組んでいます。

フ オ ト ニ ュ ー ス



♪鳥取・岡山ダルク合同正月フェローシップ風景♪



ヨーガプログラム風景



倉吉福音ルーテル教会
雪かきボランティア風景



カトリック鳥取教会
雪かきボランティア風景



第3回東部地区アディクション関係者
ネットワーク研究会 講演

R2年12月～R3年1月 活動報告

- R2** 8～ 群馬・鳥取・岡山ダルク合同TCCプログラム
年 10日 //
- 12** 12日 岡山家族会ぴあ
月 16日 ヨガプログラムin鳥取ダルク
16日 カトリック鳥取教会雪かきボランティア
16日 AbemaTV（鳥取ダルク取材）放映
17日 鳥取ダルクを見守る会
18日 第3回東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会 講演
18日 鳥取県西部医師会かかりつけ医等依存症対応力向上研修会 講演
23日 ヨガプログラムin鳥取ダルク
24日 倉吉福音ルーテル教会クリスマス礼拝
24日 カトリック鳥取教会クリスマスミサ
26～ 縁をむすぶ更生支援のための専門研修
27日 //
31日 カトリック鳥取教会雪かきボランティア
31日 倉吉福音ルーテル教会雪かきボランティア
- R3** 1～ 鳥取・岡山ダルク合同正月フェローシップ
年 4日 //
1 9日 岡山家族会ぴあ
月 11日 カトリック鳥取教会雪かきボランティア
20日 鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）
21日 鳥取ダルクを見守る会
27日 ヨガプログラムin鳥取ダルク
30日 カトリック鳥取教会雪かきボランティア

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 3月 13日（土）AM10:00～PM3:00 講師：神戸ダルクヴィレッジ
代表 梅田 靖規様

令和3年 4月 10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 5月 8日（土）AM10:00～PM3:00 講師：未定

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 藤原 尚様 中村 証二様 聖パウロ女子修道会様 水谷 虎之様 田中 暉彦様
岡本 順子様 山口 弘美様 荻原 京子・文子様 キリスト・イエズスの宣教会 防府修道院様
勝原忠明・洋子様 瀧本 紀晴様 南田 静子様 瀬筒 純雄様 宗教法人カトリックイエズス会様
藤原 淳子様 燈台の聖母トラピスト修道院様 愛徳カルメル修道会 鳥取修道院様 八尋 光秀様
長崎レデンプトリスチン修道院様 お告げの聖母トラピスト修道院様 清心中学校・清心女子高等学校様
聖心の布教姉妹会様 キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様 杉山 将洋様 田中 絹江様
宮崎レデンプトリスチン修道院様 竹中 友張様 倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 土井 智子様
永見 俊行様 宗教法人シトー会 西宮の聖母修道院様 寺田 光寂様 藤田 裕一様
一般社団法人 ドムクス様 勝英地区更生保護女性会 会長 山本 恵美様

他匿名4名様（献金受付順）

令和2年11月2日～令和2年12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。

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いいたします～

【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。
何卒宜しくお願いいたします。

*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る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6 4 5 - 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 0 0 1 5 0 - 7 - 5 9 2 9

★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

●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）

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）

2021年3月18日発行 OSK増刊通巻949号