

鳥取DARC通信

R3年6月号

目次

トップニュース	1
ロックの体験談	2
ゴリの体験談	3
トシの体験談	4
モモの体験談	5
グンソウの体験談	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



SPC Recovery Point

『みんなちがって みんないい』

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

足立みぎわ

雨ニモマケズ 風ニモマケズ 雪ニモ夏ノ暑サニモマケズ、そしてもちろんコロナ禍にも負けず、毎月2回の鳥取ダルクヨーガプログラムは続いています。2015年9月からスタートして、もうすぐ6周年です。いつもヨーガの準備をして待っていてくださるダルクの皆さん、本当にありがとうございます。

さて、回数を重ねるにつれ、ヨーガプログラムの内容は、次第に多彩になってきています。ストレッチをメインにしたリラクセス系のプログラム、筋トレ重視の比較的ハードなプログラム、昨年冬にはマインドフルネス講座もさせていただきました。実習する側にとっては、その時々でヨーガの印象が180度違う、なんていうこともあるかもしれません。でもどんな実習であっても押さえて欲しいポイントがあります。それは「今ここに集中」ということ。今ここにある自分の肉体、今ここにある自分の呼吸に意識を向けて集中する。ヨーガは、心を自分に向ける訓練です。確かに、今ここに、自分が存在しているという感覚をつかむこと。これは自分を肯定していく第一歩です。それによって、自分を認め、許せるようになるのです。

話は変わりますが、3月に娘の卒園式がありました。そこで子供たちは金子みすゞの詩「わたしと小鳥と鈴と」の朗読を披露しました。

「わたしが両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥はわたしのよう、地面（じべた）をはやくは走れない。わたしがからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴はわたしのよう、たくさんうたは知らないよ。鈴と、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。」

6歳児が全身で放つ圧倒的な響きの中で、思いました。これってヨーガで伝えたいことに通じるなあと。卒園していく子どもたちは、みんなちがって、みんないい。それぞれが回復に向けて「今日一日」を歩んでいるダルクの皆さんも、みんなちがって、みんないい。そう、私達は、みんなちがって、みんないい！ ヨーガの実習を通して、自分の心と体を肯定的に捉えられるような、自分は自分のままで既にじゅうぶん尊いのだという感覚が持てるような、そんな時間を作ることが出来たら良いと思います。

『充実した生き方』

ロック（4フェーズ）

こんにちは。去年の10月号のニュースレターぶりの登場となります。依存症のロックです。気が付くと、1日が、1週間が、1か月が、1年の時間が過ぎるのをものすごく早く感じるようになりました。

僕が鳥取ダルクに入所したばかりの頃は、施設でプログラムをやるよりも、早くダルクを出て仕事をしたり、借金を返したりしなければと焦っていて、1日施設にいたことがものすごく長く感じていました。焦るなら施設につながる前にいく



くからでも時間はあったはずです。しかし、僕が鳥取ダルクに繋がるまでの約10年間は、ほとんどギャンブルと薬に時間を費やしていました。結局のところ、依存症という病気の治療をしなければ話しになりませんが、当時は依存症という病気の事も、自分が依存症だということも認知しておらず、無駄な時間を過ごしていると勘違いしていました。

そんな僕は施設を逃げ出したり、外の社会ではやれず戻ってきたりを繰り返しました。仲間の話を聞いていると、ステップ1を落とし込めば逃げなくなるようでした。逃げてもどうにもならない僕は、逃げるのをやめたくてステップに取り組み始めました。結果、ステップを進めながらステップ1を落としこんでいく事で、逃げなくなりました。依存症の僕が、薬・ギャンブルがとまっていることも奇跡ですが、僕にとって逃げていないということも奇跡です。自分の力ではできなかったことが出来ている。自分を越えた大きな力が働いているとしか思えません。一人じゃできなかった。いつも先行く仲間が問題を乗り越えてきた経験は僕の希望でした。

今も、順風満帆とはいきませんが、笑えることや日常の生活の中に小さな喜びを感じる事が多くなってきました。ステップをしなければ、スポンサーシップをとらなければ、いつまでに業務を終わらせなければ、部屋の片づけをしなければ、自助グループのことをしなければ、仲間のサポートをしなければ、大学の勉強をしなければと忙しさを感じることもありますが、嫌になることはありません。与えられているものだと感じています。ステップ6, 7で楽になれた時や、スポンサーシップで気付きを得た時、仲間と関わる中で新しい自分を発見すること、業務を覚えた時など、その一つ一つの中でささいな喜びを感じることができます。過去には無かった充実した生き方だと感じています。

気が付くと時間が過ぎるのが早く感じるのは、過去とは違う充実した時間を楽しく過ごせているからではないかと感じます。感謝です。ありがとうございました。

『今日一日を生きる』

ゴリ（3フェーズ）

みなさんこんにちは、ご無沙汰しております。薬物依存症のゴリ改め（ゴリピカ）です。今日は6月1日（火）PM3:30にこのニュースレターを書き始めました。午前中に泌尿器科へ行き、5月に行った前立腺ガンの（生体検査）の結果を聞きに行ってきました。結果はステージ2で他への転移は無いとの事でしたが、ガンの顔つきがだんだん悪くなっている



ので、ほっておくと転移の恐れがあるので治療していきましようと言われました。遡る事4年前（2017年9月）に前立腺ガンが見つかりました。早期だったので血液検査（PSA数値）だけで経過観察をして特に異常は無かったのですが、今回は良いガンが悪くなっているとの事でした。治療方法は放射線治療か前立腺全摘除手術かどちらかを選択しなければならず、どうしたものか？考え中です。

自分は鳥取ダルクに再入寮させて貰う1年5ヵ月前名古屋に住む弟の所へ行き仕事を始めましたが一杯の酒に手を出すのに時間が掛からず、飲めば飲んだで止める事が出来ず連続飲酒になり、最後は死にたい死にたいと絶望しながら飲んでいました。

ガンと言う病気と依存症と言う病気、どちらが恐いかと尋ねられれば迷う事無く依存症と言う病気と答えます。自分はプログラムに繋がって20年になりますがこの病気でどれだけの仲間が天国へ旅立って行ったかもこの目で見てきました。逆にこのプログラム（12ステップ）を仲間と踏むことで助けられた命もいっぱいあります。自分も助けられた一人です。

今、自分は3フェーズで部屋長をやらせて貰っています。相変わらず頑固でエゴの強い、人の話を聞かない、自分の考えだけで動いてしまいプログラムがなかなか進まない自分ですが、諦めないでプログラムをやれば昔のオールドキャラクターから新しいキャラクターになれるという希望はあります。

最後になりますが、現在コロナ禍で不自由な生活をされている方々が共に助け合い健康で安全に過ごされる事を祈っています。

『変わるという事』

トシ（3フェーズ）

大麻を使ったのは中学2年の時、理由はただの好奇心だった。雑誌に載っていた広告の店から種を買い自分で栽培して作り使った。今迄味わった事の無い感覚に酔いしれ、大麻の虜になった。高校生になると大麻を道具に友達を作るが長くは続かなかった。「自分は栽培をしているんだ！」と軽はずみに自慢した事もあり、ある日大麻草が庭から無くなった時、疑心暗鬼になり周りの人を拒絶する様になった。友達は離れて行き、家族とは会話をしなくなって孤立した。18才に



なると仲良くなった県外の売人と遊ぶようになり、覚せい剤を覚えた。最初はただのレクレーションのつもりだったが、使い方や量のコントロールが効かなくなり仕事や健康、金銭、人間関係、信用、あらゆる面で支障を来した。理想と現実のズレを埋める為自分に嘘を付いた。一時はそれでどうにかなったつもりが実際のところは薬代欲しさに平気で嘘を付き、会社や家族のお金を盗んだ。そのお金で覚醒剤、市販薬、眠剤、危険ドラッグを買って使い、血ヘドを吐いたり、痙攣発作を起こし入院する羽目になったり、組織の人間とトラブルを起こす。高速道路で事故を起こす等、問題ばかり起こしていた。そもそも売人が覚せい剤を教えなかったら…と後悔したり、友人と自分の有様を比較して自己憐憫に入ったり、父は患っているのに仕事を頑張っている。自分は薬を第一に考え家族のサポートさえしない。と罪悪感に埋もれ潰されていた。外面的にも内面的にもどうにもならなくなり、ダルクに繋がった。

ダルクには自分と同じように、また自分より酷い底つきの為、繋がった仲間がいた。だけど共通するのは、依存症という病気だった。最初は自分が依存症だなんて認めたくなかった。でも、自分の依存症の歴史を紙に書き出したり、STEPワーキングガイドに経験を書き出し、仲間と分かち合いをしてみると環境や状況が違って同じように薬を手に入れる為、使う為なら何でもしていた話に気付きと共感を感じる事が出来た。

「ああ…俺も依存症になってしまっていたし、もう治る事はないし、二度と薬をコントロールして使う事は出来ないのか…」とショックを受けたが、同時に「意志が弱いからやめられなかった」と自分を責める気持ちから解放された気がした。

STEPを学び使っていく事で、あの薬を使いたくてどうにもならない衝動がスッと消える経験もした。自分の力ではどんなに頑張っても抑える事が出来なかった狂った考えをハイヤーパワーが正気に戻してくれると信じるようになった。STEPを使っている仲間のアドバイスにもハイヤーパワーが働いていて、その通りにする事で周りの問題ばかり見ていたのが、自分の問題に目を向ける事も出来るように変わった。

今は、3フェーズに上がり、アドバイザーも決まり、STEP4に進む事が出来ました。変わった自分に自信を持ってこれからもSTEPに取り組んでいきます。

『やり直しの中で』

モモ（2フェーズ）

お久しぶりです。薬物依存症改めクロスアディクトのモモです。一昨年万引きでお巡りさんのお世話になり、罰金刑となりまして、昨年6月から9月まで労役に入っていて、ダルクに戻って来てイチからプログラムをやり直しているところです。



薬に関しては、もう5年近く止まっていて「薬さえ止まれば何とかなる。」という、当初の目論見は見

事に外れ、アディクションという病気を舐めて掛かっていた自分には、今振り返ってみれば良いお灸になりました。このことを機会に改めてステップ1から踏み直しを始めたまでは良かったのですが、あらゆることをその時々の人、物、場所、状況のせいにするすることで、自分の問題を見ないという、否認のパターンを持っている自分にとって、このステップ1の認めるという作業は凄く大変なことでした。

結局のところ、自分がシラフで底を付いているということを認めるまで、時間が掛かってしまいましたが、それが出来たとき、「スッ」とステップ1が腹に落ちて来た感覚がありました。

今ステップ2に取り組んでいるところです。今回はワーキングガイドを仲間にシェアリングして貰うときに、経験の分かち合いが出来ているかということに重点を置いて進めることが出来ました。まとめも今のところ順調に進んでいます。自分のハイヤーパワーは12ステッププログラムをしている仲間同士のフェローシップの中にしか存在し得ません。今自分はそれが当たり前のようにあるダルクの中で生活を送らせて貰っていますが、当たりのことを当たり前にしてしまう自分がいます。そうではなく感謝の心と謙虚さを持てるよう、「今日一日」の中で12ステップ、フェローシップ、自分より偉大な力を信じることで、自分自身の回復の可能性ももっと信じる事が出来るよう、仲間と共に生活して行きます。

『4ヶ月が経ち』

グンソウ（2フェーズ）

初めまして、ギャンブル依存症の軍曹（グンソウ）です。ダルクに入寮して4ヶ月が経ちました。施設に来て、集団生活をしたことのない私は、とまどいと不安の中で日々寝られませんでした。

最初、私は依存症を否定していました。自分がギャンブル依存症ならギャンブルしている人は全員ギャンブル依存症だろうという思いと、自分だけは違うと0.1%の可能性でもあれば依存症と認めることが出来



ませんでした。入寮してすぐにGAに1フェーズから参加させてもらっていてハンドブックの中の20の質問で半分以上当てはまりました。これを期に自分が依存症なんだなぁと徐々に思うようになりました。病院に行った時に診断を受けました。先生から言われて初めてもう言い訳できず依存症を認めました。依存症を認めてからは今まで自分がして来たことと向き合えるようになりました。

集団生活はというと、今までしたことがなく仲間の出す音などが気になり、寝ることが出来ず、寝ても2.3時間で目が覚めて、また寝てを繰り返して、早く寝るために寝る前にパンやお菓子を食べるようになりました。すると、3ヶ月で4kg体重が増えました。今は食事の時や寝る前の量を考えて生活し、運動も毎日しています。最近は自重運動も初めて、健康に心がけています。

仲間との関わりはというと、施設に来た時、仲間からアノニマスネームを言われ、握手、ハグをしてもらいました。施設に来た時にアノニマスネームというものを知らない私は、何かへんな名前だなぁと思いました。大体、20人ぐらいのアノニマスネームを覚えるのに3日ぐらいかかりました。仲間と突然言われても、仲間という感覚はなかったです。なぜかという自分とはギャンブルで仲間は違う依存症だろうという思いがありました。でも、施設のプログラムやフェロウシップを通して一緒なんだと解り、仲間という言葉に抵抗が無くなりました。

今は2フェーズに上がり、ステップワークを始めました。施設での役割を少しずつ与えられ、今日一日ベストを尽くすこと、仲間からのアドバイスを素直に受け止め、気付き、認め、腹をくくり、行動に移すことを心掛けています。あと、腰が痛いと言えなかったサーフィンに3回行きました。まだ立つことが出来ず、悔しさがあり、次こそはと思っています。サーフィンプログラムを通してフェロウシップを取ることを心掛け、ただサーフィンをしているわけではなく、楽しく遊んでいます。これから少しずつ、今日一日であるがままに施設の生活を送って行きたいです。あるがままに感謝。

フ オ ト ニ ュ ー ス



4月3日にカトリック鳥取教会にて
仲間が洗礼を受けました



群馬・鳥取・岡山ダルク
合同TCCプログラム



愛徳修道士会伐採ボランティア



サーフィンプログラム



GW焼肉を食べに行きました！



ヨガプログラム

R3年4月～R3年5月 活動報告

R3 年 4 月	6～	鳥取・岡山ダルク合同TCCプログラム	
	8日	〃	
	10日	岡山家族会ぴあ	
	14日	ヨガプログラム	
	15日	鳥取ダルクを見守る会	
	16日	鳥取アディクション連絡会	
	17日	12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”	
	21日	愛徳修道士会ボランティア	
	25日	NA中部エリアZOOMオープンスピーカーズミーティング	
	28日	ヨガプログラム	
R3 年 5 月	3日	GWフェローシップ（焼肉）	
	4日	GWスピーカーズミーティング	
	5日	GWフェローシップ（サーフィン）	
	8日	岡山家族会ぴあ（オンライン）	
	12日	ヨガプログラム	
	15日	12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”	
	20日	鳥取ダルクを見守る会	
	24日	鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）	
	26日	ヨガプログラム	
	30日	岡山県精神科医療センターZOOM依存症セミナー	講演

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3年 7月 10日（土）岡山家族会びあ~~

・中止

（コロナウィルスの影響の為）

令和3年 8月 14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 9月 11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

岡山家族会びあ

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 愛徳修道士会様 山口 弘美様 聖心の布教姉妹会様
カトリック・グアダルペ宣教会様 石井 清美様 岡本 順子様 中村 証二様
藤原 尚様 安陪内科医院 安陪 隆明様 十字架のイエス・ベネディクト修道会様
竹中 友張様 那須のトラピスト修道院様

他匿名6名様（献金受付順）

令和3年4月5日～令和3年4月30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、コーヒー、
日用品（石鹸、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。
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

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7月18日発行 OSK増刊通巻981号