

鳥取DARC通信

R3年8月号

目次

トップニュース	1
ヒロの体験談	2
ポールの体験談	3
カンチャンの体験談	4
ササヤンの体験談	5
コトラの体験談	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

だるま塾開設にあたって

NPO法人 リカバリーポイント

代表 千坂 雅浩

鳥取ダルクがスタートして16年めを迎える2021年8月2日に、障害者福祉サービス事業、自立訓練(生活訓練)事業所「だるま塾」を開設しました。

鳥取駅と県庁のちょうど中間あたりに、リフォームされたばかりの3階建のビルを1棟借りることができました。近くには商店街の果物屋、雑貨店等、個人商店が並ぶどこか懐かしい街の中にだるま塾があります。窓を開けるとすぐそばを流れる袋川の土手が続いているのが見え、桜並木の桜が満開になると、さぞかし見事だろう様子が目に浮びます。私たちの回復には、こうしたほっと温かい環境が欠かせないと思っています。目に映るもの、聞こえる音、肌で感じるもの、匂い、こうした全てが回復の1ページにつながっていくからです。そういう私自身も、胸をなで下ろし、ほっとする思いで、そんな景色をながめています。

だるま塾開設までの道のりは、準備の段階から、5年の月日を要しました。全くの白紙状態から始めた構想は、先が見えず、実現しそうな夢のように思えたことが何度もありました。途中で上手くいきそうだった物件もいくつかあったり、申請してから許認可が下りるまで、すったもんだしてずいぶん時間が経過したり、頭を悩ませ挫折しそうなこともありました。物件が決まってからも、地域で反対されないかと不安を抱えながら慎重に準備を進めていきましたが、こちらは、開設までにそういった問題が起こってなかったのは本当に有り難いことでした。地域の中でやっていきたいと言うのが当初からの願いでしたから。

鳥取ダルクで、仲間たちの回復と日々向き合う中で、何よりも必要なのは、次の一歩、次のステージだと痛感していました。

薬やアルコールを使って苦しんでいた頃、社会から孤立していました。特に薬物は若い頃から社会性が身に付かないまま大人になり、病気が進行していきます。そしてダルクにつながり、ある程度の期間、薬物やアルコールが止められてもまだ社会の一員になることから離れたところに仲間の回復がありました。そのために、社会に近いところで様々な経験ができるクウォーターハウスの存在の施設が必要不可欠でした。

通所型施設だるま塾は、市内在住の仲間、通院中の仲間も相談できたり、利用できたりするので、仲間たちの分かち合い、交流の機会が増えること。社会に開かれた窓口により、地域と近くなることで様々な情報交換や支援の幅が広がること。社会とかかわるきっかけができ、アルバイトや自立に向けての準備が出来ること。等、仲間たちの前に次の一歩、次のステージへの回復の道具、選択が広がっていくことを願っています。希望をもって、社会の一員となる事ができるように。

私たちの病気が何度も何度も転びます。それが病気だからです。しかし、その度に、起き上がってほしいと願って「だるま塾」と名付けました。もう一度起き上がった時に、仲間が助けてくれるから大丈夫だというメッセージが伝わればと思います。

だるま塾には開設当初の仲間で作った、手作りのだるま日めくりカレンダーがあります。だるまを描くと、ひとりひとり違うだるまになりましたが、ひとりひとりの個性が光って上手い、下手関係なく、ひとつのカレンダーが出来ました。ひとりがもう一度光の中で立ち上がり、みんなで輝けるような「だるま塾」であってほしいと願っています。歩みは始まったばかりです。

開設にあたり、ご理解とご協力いただいた全ての方に感謝し、ここに開設のご報告を申し上げます。本当にありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願ひ致します。

『分かち合いで気付いた事』

ヒロ（スタッフ）

お久しぶりです、依存症のヒロです。8月2日から、リカバリーワークだるま塾が始まりました。自分もそこでスタッフとして働くことになりました。当日初めてだるま塾の建物を見ました。真新しい内装に明るい色を使っているのが印象的でした。

自分がスタッフになろうと決めたのは1年前でした。2年半前社会で働くことも怖いし、ダルクでスタッフになる事も怖いし何も決めきれない自分にチーさんが「今考えなくてもいい、その内これだっていうものが見つかるよ」と言ってくれました。そういった事に悩む事がなくなった自分にしばらくしてチーさんが「アルバイトスタッフをやらないか？」と言ってくれました。自分は「やりたいです。」と伝える事ができました。自分には社会で働く勇氣も鳥取ダルクでスタッフをする勇氣もなく、ただダルクという場所で何事もないように仲間の中でビビリながら生活をしてる事に気づきました。

目標ができたんだけど自分のビビリながらの生き方は変わりませんでした。鳥取ダルクの事務所で業務をさせて貰っていた自分は（仕事は困った時はあの仲間がやってくれるものだとか、誰かが教えてくれるもの）だと他の人をあてにしていました。ある日自分は仲間が「施設をでていきたい」と言って出ていこうとした仲間を見て、慌ててもう一人の仲間に「仲間が施設を出ていこうとしてるんですよ」とだけ言って仲間にその時の状況をどうにかしてもらおうとしました。その仲間は落ち着いて仲間と話しを始めました。自分はその場から逃げて自分の心配ばかりしていました。施設を出ていこうとした仲間は結果出ることなく「もう一度やりたい。」と言ってる姿を見て自分は安心して自分のやるべき業務をようやくやり始めました。これでは仕事をして、鳥取でスタッフとしてやるにしてもうまくいかない仲間からの助言もあり気付くことが出来ました。一緒に事務所に入っている仲間が自分に経験をたくさん伝えてくれ、いつも自分を気にかけてくれたし自分の失敗やミスを受け入れてくれました。

その後1年前のことになるんだけど、チーさんから「鳥取で今度新しい施設をやるから、スタッフやらないか？」と言って貰い自分は「やりたいです」と伝えました。今はまだまだ知らない事が多く、他の仲間の様に、てきぱきと仕事をこなすことは出来ませんが仲間にやり方を教えてもらい一つ一つ覚えてるところです。それから話は変わりますが、少し前に親との関係を整理するため恨み、罪悪感に焦点をあててステップ4フォーマットを書き始め昨日書き終わりました。まだまだ自分に自信が無いですけど、これからも仲間の中で回復したいと思っています。それではまた。



『謙虚』

ポール（3フェーズ）



依存症の三角ポールです。新型コロナウイルスの影響で、自助グループの会場が使用できなくなり、ダルクでのレクリエーションが今まで通り行えなくなったりする中で物足りなさを感じてしまう事もあります。今の環境や与えられているものに満足出来ず、感謝を忘れ、足る事を知らない僕の病的思考は根深いです。過去、薬を使っている時も一緒でした。「正月休みくらい薬は使ってもいいけど、正月明けたらちゃんとしろよ」と会社の先輩から言われていました。正月の間、人との関わりを避けアパートにこもり、車で行く当ての無いドライブをし、目一杯薬を使いました。満足する事もなく、正月明けも薬を使い続けました。キレ目で仕事に行ったり、寝坊、無断欠勤をしました。薬を使う為の環境が整っていても使う量をどんどん増やしても満たされるのは、その時一瞬だけでした。

知人の家に居候していました。知人はよくチャーハンを作ってくれました。最初は「ありがたいな」でした。しばらくすると「またチャーハン」に変わりました。現状に満足出来ず、自分の身の丈と感謝を忘れていく病的思考、自己中心的思考があるという事をハイパーパワーに気付かせて貰いました。

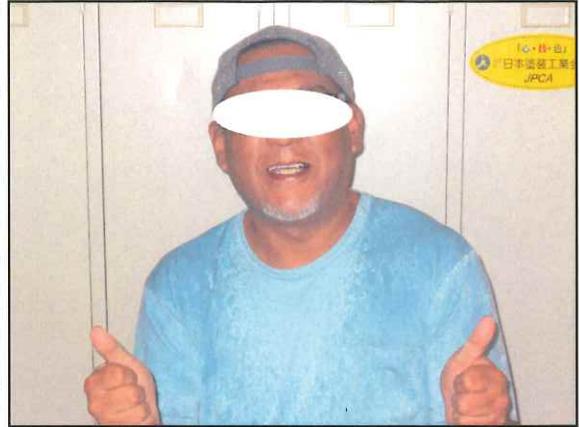
今、謙虚さという原理を使いステップ6・7に取り組んでいます。ダルクでの今の生活での色々の役割、部屋長や調理当番を自分の力や努力でこなしていけるという勘違いがいつの頃からか始まっていました。分からない、教えてほしいが僕にとっては恥ずかしい、勇気がいる事でした。相談の報告・聞き取り、調理の食事の分量、上手い出来ない事が増えてきました。今まで一人でやっていた仲間の相談の聞き取りや食材の分量の計算を仲間と一緒にしてもらいました。ですが、いつも自分の腐ったプライドが邪魔をしました。アドバイザーは「謙虚さに取り組むように」「できる事、出来ない事があるんだ」とアドバイスを貰いました。

僕には施設での役割もそうですが、そもそも自分の力で生きていく事が出来なかったんだと自覚しました。それからは、分からないからもう一度教えてほしい。出来ないから手伝ってほしい。と祈り、仲間に伝える事が出来るようになってきました。分からないままにせず、理解(納得)してから行動する、仲間にサポートを求める事で精神的にもすごく楽で今までとは違う感覚がありました。今更ですが、自身の能力の限界を知り、認めていく謙虚さがありませんでした。謙虚さを行動に移せた時に始めて新しいやり方を学ぶ事が出来ました。自分は薬中で自分の力で生きていけない事、そしてそれは今も変わらない事。これを忘れない事は僕がこれから生きて行く上で最も必要なものです。

『共感』

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。前回のニュースレターに書かせて貰ってからしばらく時間が経ちましたがその間、本当にいろんな出来事がありました。決して安定した日々が続いた訳ではなくむしろ、苦しいことが多くありました。周囲の仲間との間での会話や少し離れた場所から聞こえてくる言葉などを過敏に被害的に受け取り、妄想を認めず、一人で自己憐憫に浸っている時間を連日過ごしていました。感情を抑圧していましたし、淋しさに素直になれずに孤独でした。



そんな中、アドバイザーとステップ5の棚卸を5月1日から2日間、行う事が出来て過去、自分が取って来た行動の中にどんな問題があったか、その中でどの様なパターンを繰り返してきたのかを認め受け入れる事が出来ました。次のステップに取り組む中で、自分の仲間への被害意識や妄想との向き合い方が少しずつ変わってきた自分があります。今日のあの行動は身勝手に淋しさを埋める為の行動だったとか今、自分は淋しさを強く感じている、どうにかしたくて人をコントロールしようとしているとか、自分の中の問題に目を向ける事が出来るようになって来ました。それでも自分の欠点は繰り返し出てきます。それでも無益な行動は止まりません、ほとんど、自分の力ではどうにもならない事なんだと感じる事が増えて来ました。

今までは人のせいにし、施設を出ていく事ばかり考えていましたが、不調さの中で、少し前に入院を2週間する事になり、仲間と離れた場所で安心して過ごし休養できるかと思っていましたが、自分の病気はどこへ行っても付いて回りタバコを吸えない事でイラつき、病棟でダダをこねてしまう事がありました、今まで自分は精神科を逃げ場所とし、甘え、リセットしたつもりで、又、新たな生活を始めるのですが、又、人間関係で苦しみ、薬を使う、又、今の現実から逃げようとしている自分に気付く「もう同じことを繰り返したくない、でも自分ではどうする事も出来ない、助けてください！」と言う事が出来ました。仲間はハグしてくれました。

今、新たに、アドバイザーから提案が2つあり、「毎日20分以上運動する」「自分の機嫌を取る」です。運動を毎日やり始めた時は、この今の疲れの中でやりたくないなぁと思いながらやっていた、でも、自分には意外な所で、楽になる事がありました。後日、気分が良かったり、モチベーションも上がり、他の仲間と関わりが持てるようになって行きました。それでも自分の病気は健在ですが、こういうプログラムの効果があるから仲間は取り組んでいたんだなぁと、違いを探す事から、共感をする事への変化がありました、本当に、感謝です。（泣き笑い！）

『ダルク生活』

ササヤン（2フェーズ）

初めましてです。薬物依存症のササヤンです。2年くらい前から、鳥取ダルクに入所して回復の為にダルクで生活しております。鳥取ダルクに来て最初の時はミーティングで全く話していませんでしたが、でも仲間とのフェローシップの中で、ミーティングでも話した方がいいと言われて、今は話す様になりました。



始めの頃は、ウォーキング・ストレッチ・自重が回復の為に本気で役に立つのかなどと色々な疑問があり回復いうのを信じることが出来ませんでした。しかし、先行く仲間を見ていると、薬物を止めてクリーンを続ける為にミーティングで話したり、ワーキングガイドのシェアリングをしたりと取り組んでいる姿を見て、自分も回復したいと本当に思ってきました。

最初にやる気を出して、本気でやろうとした事はミーティングで話す事でした。過去の嫌な思いを手放す為に、自分が薬物をやっていた頃を思い出して、ミーティングで話をしています。後は自分の欠点のを探り、ミーティングで全てを明かし、手放すことで自分が回復し成長して行く事を信じて、今日一日で生活しています。

今はステップ2ワーキングガイドというものをやっていて薬物依存症回復の為にシェアリングという分かち合いをしております。仲間と分かち合うことでハイパーパワーの力を借り、回復していくというやり方を学び、早く回復して社会生活に戻れるように頑張っています。

もうすぐ2年のクリーンが続こうとしています。社会で生活していた時はもうこれで覚せい剤をやめようと思って止めきれませんでした。でもなぜか施設（ダルク）での生活でプログラムをやっている事で、薬物をやっていないクリーン期間というものを有ることが出来ました。

施設（ダルク）で12ステッププログラムとシェアリング、分かち合いをやっていく事で回復できるという希望を持ちやっていきます。ダルクでの生活では月レクというものもあり食べ放題で、焼肉を食べに連れて行って貰ったり、イベントでBBQに参加できたり、辛い事だけじゃなく楽しみもあります。何か行事ごとの時には温泉にも入ることができ、いつも楽しみにしています。こんな生活ですが回復して、社会生活で薬物をやらず生活出来る為にダルクでやっていきます。どうぞ宜しく御願い致します。

『ダルクに来てからの自分』

コトラ（2フェーズ）

お久しぶりです。依存症のコトラです。最近、クリーンが11ヶ月になって、少し浮かれ気味です。ダルクに来たのは去年の9月でだいぶここでの生活も慣れてきました。



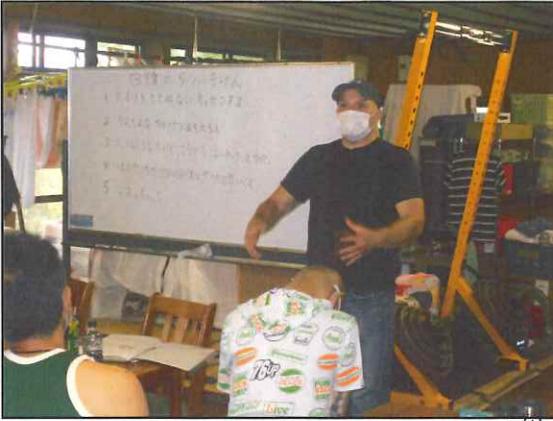
最近、ダルマ塾も始まって、昼まではダルマ、夜はダルクと行ったり来たり忙しい生活も送らせてもらっています。昔はクスリを手に入れること、使うことに四苦八苦して、止める

こともできませんでした。今はクスリが止まり、静かに生活できる幸せを感じています。ただ、シラフになってからの生活は凄く大変で、この前も仲間の言動に対して気に入らず、怒りに駆られて、MTで仲間の事を攻撃しました。その後他の仲間が自分に対して、MTの使い方を変えた方が良かったこと、自分もしたことあるけど、仲間に妄想が入って具合が悪くなった経験を伝えてもらいました。なのに自分は仲間を攻撃されていると受け取り、仲間を裁き、仲間の言動を拾い、怒り、妄想に囚われていきました。それでも自分の無力を認めず、何とかしようとする自分がいました。

でも、その中で相談、MTを何度も使い、妄想に対してSTEP1を踏むこと、自分の問題だけを見ることを実践しました。すると、だんだん、自分の問題を見ること、妄想を持っている人間だということ認められるようになってきました。ただ、何度も自分の考えで行動してしまうこともあり、まだ苦しいままです。でも、今回のことで自分には妄想があること、妄想がいつも正しいと思っていること、人に目を向けること等気づかせてもらいました。

僕はずるい人間だし、醜いとも思うし、そんな自分を許せないことにも気づかせてもらったし、今は前向きにPGを使おうという気持ちにもなれました。今はまだ、そこまでしかできません。でもPGを使い、ここまで変わったことを信じてHP（ハイパーパワー）に助けを求めていきます。相変わらず人に目を向け、自分から逃げることもしますが、諦めずにPGを使い、自分の問題に向き合います。

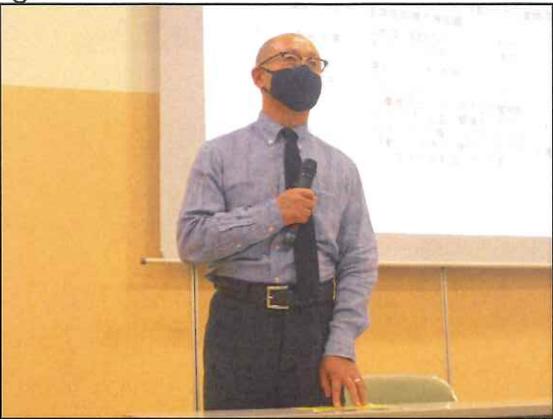
フ オ ト ニ ュ ー ス



群馬・鳥取・岡山ダルク
合同TCCプログラム



末恒地区人権推進啓発協議会
鳥取ダルク視察



アディクションを語る集い2021①



アディクションを語る集い2021②



カトリック鳥取教会
草刈りボランティア



小さき花園幼稚園
壁画ボランティア

R3年6月～R3年7月 活動報告

- R3年6月
- 4日 鳥取アディクション連絡会
 - 8日 末恒地区人権啓発推進協議会 鳥取ダルク視察
 - 9日 ヨガプログラム
 - 12日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
 - 16日 鳥取県立倉吉東高等学校（定時制） 講演
 - 17日 公立鳥取環境大学 講演
 - 17日 鳥取ダルクを見守る会
 - 18日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
 - 19日 12ステップ勉強会in津山“チーさな分かち合い”（オンライン）
 - 23日 ヨガプログラム
 - 26日 アディクションを語る集い2021
- R3年7月
- 5～ 群馬・鳥取・岡山ダルク合同TCCプログラム
 - 7日 //
 - 10日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
 - 14日 ヨガプログラム
 - 15日 鳥取城北高等学校 講演
 - 15日 鳥取ダルクを見守る会
 - 16日 アルコール健康障害及び薬物依存症普及啓発業務委託プロポーザル審査会
 - 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”（オンライン）
 - 22日 カトリック鳥取教会草刈りボランティア
 - 26日 小さき花園幼稚園 壁画ボランティア
 - 28日 鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）
 - 28日 ヨガプログラム

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 9月 11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 10月 9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 11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 山口 弘美様 加藤 とみ子様 大山 勇人様 水谷 虎之様
チャペルハーモニー様 瀬筒 純雄様 荻原 京子・文子様 石井 清美様
岡田 栄子様 安陪内科医院 安陪 隆明様 藤原 尚様 永見 俊行様
岡本 順子様 中村 証二様 松島 徹様 中原 孝弘・さつき様
那須のトラピスト修道院様 倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様
藤村 淳子様 菅谷 和國・則子様

他匿名8名様（献金受付順）
令和3年5月6日～令和3年7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（特にカップ麺、レトルト食品）
お米、野菜、調味料、コーヒー、
日用品（洗濯洗剤、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。

*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） 2021年9月23日発行 OSK増刊通巻999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）

依存症回復通所で

今月末、鳥取に施設開設

中国地方初



薬物やアルコールといった依存症からの回復を目指す通所施設が7月下旬、鳥取市に開設する。施設に入所して共同生活を送りながらサポートを受けられる施設(タルク)は鳥取県内にあるが、自宅から通う施設は中国地方で初めて。就職など社会的自立を促すため、比較的人の多い場所に立地し、これまで受け入れが難しかった女性も対象とする。関係者は「社会の空気と触れながら自分を見つめ直し、依存症から脱却できる場としたい」としている。(竹久祐樹)

社会的自立促す狙い

通所施設は鳥取タルク(岩美町牧谷)などを手掛けるNPO法人・リカバリポイントが運営。転んでも再起できるようにとの願いと、タルクの「タル」と7月下旬に開所する通所施設のミーティングルーム。薬物やアルコールといった依存症からの回復を目指す。個々の段階に応じたプログラムをこなしていく。8日、鳥取市内

ヤワー室も用意。3月から改修工事に着手し、5月末までに完了した。定員は20人で、祝日を含む平日に開所。スタッフは社会福祉士を含む計4人で依存症の経験者も含む。一日の過ごし方はタルクとほぼ同じで、部屋の掃除を済ませた後、個々の回復段階に応じたプログラムを実施。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「スピーチサーミリーティング」などを行う。公共交通機関を利用しや、タルマ塾。すい場所に立地しているのも特徴。回復が進んだ利用者が、アルバイト先へ行き来しやすいよう配慮した。施設長を務める千坂雅浩さんは「利用者は社会から遠く離れた場所で長く過してきた人たち。生きていく面での「幼さ」もあり、仕事を通じて人と触れながら、社会になじむきっかけとしてくれたら」と話す。利用希望者は居住する自治体での手続きが必要。問い合わせはメール darwin.azvuku@star.com.ne.jp

優しく見守る地域社会を

「例えば花屋さんの隣にタルクがあったらいい。街の中に当たり前に溶け込める施設となつてほしい」。鳥取タルクの代表を務める千坂さんはそう話す。通所施設の開所を知ったのは、連載企画を担当した3カ月以上前。周辺住民の反応を、千坂さんも記者もずっと心配していた。取材で何度も出入りするうち、依存症からの回復はもとより、人目につかない場所でも、彼らがひたむきにボランティアに取り組み姿にも接してきた。鳥取タルクが設立15年を迎えた昨年、記者は小欄で「人生はやり直しができると信じて」と結んだ。今はもっとそう思う。彼らの再起を優しく見守る地域社会でありたい。(竹久)





障害福祉事業所
リカバリーワークだるま塾開設



だるま塾3階事務所



スピーカズミーティング



鳥取ダルクを見守る会（だるま塾1階）



鳥取ダルクを見守る会（だるま塾2階）



だるま塾開設のお祝いの絵やお花・観葉植物等頂きました。
有難うございます。これからもよろしくお願い致します。



だるま塾の日めくりカレンダー(^_^)