



鳥取 D A R C 通信



令和4年10月号

目次

トップニュース	1
りゅうの体験談	2
ドックの体験談	3
ゴリの体験談	4
ポールの体験談	5
木村の体験談	6
リカバリーワークダルマ塾 活動写真	7
鳥取ダルク活動写真①	8
鳥取ダルク活動写真②	9
鳥取ダルク活動報告	10
家族会お知らせ	11
献金報告・お知らせ	12

編集人:NPO法人リカバリーポイント

鳥取ダルク

住所:〒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

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。

Totteri DARC



NPO Recovery Point

『今日一日を生きる』

鳥取ダルクスタッフ 前川 智亮(トモ)

ダルクに繋がり、今年で15年目になります。ダルクに繋がる前の自分は、一か八かの綱渡りのような生き方を生きてきて、安心できる瞬間などありませんでした。常にアルコールに囚われ、頭から離れず、いつの間にか自分よりも家族よりもアルコールが大切なものになっていました。アルコールをやめるために精神病院に入院しても、住む場所を変えても、結婚しても離婚しても、肝硬変、脳挫傷で死ぬ一歩手前と言われても、状況は何も変わりませんでした。逆に病気は悪化する一方でした。

ダルクは自分にとって病気だからこそ受け入れられ、許され、分かち合い、共に成長できる居場所だと感じています。我が道を行き、人の話も聞かず、樂すること、逃げることにしか知らなかった自分にとって、過去とは逆の選択をし、先行く仲間のまねをして、言われたことをとにかくやってみることで変わり始めました。そして、過去の棚卸の中で自分は被害者ではなく、加害者であることに気付かされました。

人に必要とされるためなら何でもしてしまう自分は、いつの間にかダルクの中でも信頼と居場所を失いました。自分に嘘をつくのではなく、自分が信じるものに正直であることの方が大切だと感じました。過去は変えられない、明日の事も分からないけどいつも過去の恐れと先の不安で目の前のことが見えなくなります。だからこそ今日一日を生き、自分が出来るベストを尽くし、今この瞬間を楽しめるようプログラムを実践しています。

現実は何が起こるか分かりません。全てが嫌になりアルコールを飲もうとした時、ケータイが鳴り、仲間の言葉で救われ、自助グループに行き、飲まずに済んだこともあります。スピード違反で労役に行った時、中に入った私物は12ステップの本だけ。その時に自分の問題と向き合えた時もありました。回復は、問題がなくなるのではなく、問題に対処できることだと感じました。そしてハイパーパワーは自分が望むものではなく、生きていく為に必要なものを与えてくれました。

どんなにクリーンタイムが伸びてもそれが回復ではなく、ゴールもなく、プログラムを意識していないと、些細なことがいつの間にか大きな問題に膨れ上がり、素面でもアルコールを飲んでいる状態に逆戻りしてしまいます。飲むことが病気でなく、根っこにある病気は巧妙に自分を誤魔化し、進行して自分でも気付きませんでした。祈っても、願っても自分の思い通りにはなりません。行動しないと何も変わりませんでした。祈りは行動に移す為の勇気や力、覚悟に変わりました。そして何かを得るプログラムではなく、自分を覆い隠す弱さを手放し、本当の自分を見つけ出すプログラムだと気付かされました。これからも現実と向き合う為、12ステップを実践していきます。

いつも鳥取ダルクを支援して頂いている見守る会、家族会、行政、医療、司法、教会関係の方々へ、心より感謝いたします。これからも私達の回復を温かく見守っててください。

『失敗ばかりで泣けてくる』

りゅう（スタッフ）

秋になり過ごしやすい季節になりました。薬を使っていた頃はまだまだTシャツでも汗ばむ季節。今はパーカーを羽織りそれなりの季節感を出し過ごせています。

皆様におかれましては如何お過ごしですか。アディクトのりゅうです。ダルクに繋がりが10年以上が過ぎ仲間と12ステップに取り組んで来ました。確かに薬は使っていません。でも自分の生き方はどうなんだ…と頭を打つことが僕は多すぎるように思います。



僕は、いつも仲間の悪い所を探し言葉にします。当然、揉める事が多く心の中は怒りや虚しさで一杯になります。ようやく、最近になってそういった自分の特質を理解する事は出来たものの、仲間と対面しているその場では自覚を持てず、やはり仲間を責めることを繰り返しています。ステップ6の「欠点を手放す心の準備」が出来てませんでした。

自分に出来る事は「また、やってしまいました。」と認める事でした。自分には変えられませんでした。第1ステップで言われている無力です。先行く仲間は教えてくれました。ステップ6・7を実践出来なかったらステップ1・2・3に戻り、基本をやり直せばいい。失敗(トラブル)ばかりの自分の生き方に目を向けステップを実践する努力をする事は支えがなければ出来ません。僕はつまずきながらも、支えられやっています。

先日、そんな僕の所に仲間は相談に来ました。ある出来事があり、イライラが止まらず寝れないと言うのです。何時でも、夜中でも独りにはならないところはダルクの良いところで、自分も今まで助けられてきた事を振り返る事が出来ます。話を聞くと自分と似ていると言うのです。僕は先程書いたトラブルとの中で気付いた問題・その解決策を自分の経験と一緒に話しました。仲間は話を聞いていました。そして僕は笑いながら仲間に「せっかく先に失敗したのに、俺みたいになりたいの？」と聞くと仲間は「だから、りゅうさんは経験を話してくれたんですね。やっと分かりました。」仲間は笑いながら「りゅうさんみたいになりたいくないです。」と言って事務所を後にしました。次の日、その仲間は朝からサーフィンに行きました。

自分の失敗(トラブル)の中に問題が見えた時、経験を伝え分かち合う事で自分自身の経験が仲間の役に立ったと思える。自分を越えた力の働きを感じました。その後、一人で今回の出来事を思い起こすと嬉しくて涙が出て来ました。たとえ、失敗に見えてもステップを行う事で自分の役割(自分にできる事)や居場所を見つける事が出来たからです。

薬物問題も同じです。僕たちの辛い経験の中に共通の問題を見出し、その問題の解決策がまだ繋がっていない仲間達の元に届き、役に立ちますように…今回はこの辺で失礼します。最後まで読んで頂きありがとうございました。

『自分を大きく見せました』

ドック（3フェーズ）

こんにちは！薬物依存症のドックです。遅かれ早かれプログラムに繋がり3年が過ぎました。以前は岡山ダルクの方で生活をしていましたが、今年の7月に入り施設長の配慮で鳥取の方で環境を変えてプログラムをやってみろと言われ、今現在は鳥取ダルクでプログラムをさせてもらって、約3ヶ月が経ちます。鳥取は海が近く、好きなサーフィンに行ったりスポンサーの近くで一緒に12ステップの分かち合いや仲間と筋トレ、フェローシップを共に取り組み、苦しいことも楽しいこともあり、充実しています。とてもいい時期に来たなと思います。



現在自分はステップ⑥に取り組んでいます。薬物が3年止まった今、シラフになりましたが何か自分の中に生きづらさ苦しさを感じました。ステップ⑤をやった時、スポンサーから疎外感、寂しさ、見捨てられ不安から不正直な生き方を過去から繰り返している事を教えて貰いました。

自分の弱さを目の前の人間関係で隠し、自分はありのままの自分でいられない事。そして自分のキャパを超えて実力以上に出来ない事をやるが理想と現実のギャップが苦しいことに気付きました。ステップ⑥に入り、日々のチェックリストを書くようになったが、今も同じ問題を繰り返していました。そこに目を向け生活しています。

直近の出来事になりますが、自分に自信がなく、口下手で話すことが苦手です。それを弱さと思っていたし俺はそうじゃないと思ったかった。（否認）うまく話せる自分の理想像を作って一生懸命偽りました。しかも、密かに本を買って実力以上に出来ない事をやろうとしていました。常にミーティングで仲間と比べて上手く話しをしなければ…仲間にフィードバック（報告）をするときもちゃんと伝えなければ…になっている自分がいました。そんな生き方に本当にうんざりした時、ミーティングで正直に話しました。弱さを明かす事は怖かったが、そんな自分でも受け入れて貰えるんだと思えた。ありのままの自分でいられる事に自分は希望を感じました。

話すことが下手でもいい。出来ない事、分からない事があってもいい。それでも自分にはできる事があるし、良い所もある。これから前を向いて進んでいこうと今はやっています。

1年前に仲間に「ある兵士の祈り」というものをもらいました。そこには“人から尊敬されるために能力を願いましたが与えられたのは弱さでした。神を必要とする為に”という文章がまさに自分に当てはまりました。自分の弱さを認めた時（ありのままの自分を知った時）謙虚になれました。仲間に助けを求める事が出来たし、ハイパーパワーに信仰を持つようになれました。苦しい時、上手く行かない時は自分が変わるチャンスだと思え、感謝する事が出来るようになりました。ありがとうございました。

『降伏してゆだねる』

ゴリ（3フェーズ）

皆様、こんにちは依存症で過敏症で妄想狂のゴリです。

今日は10月1日(土)で施設のプログラムで大阪から大阪マックの田島さんとスタッフの仲間に来て頂き12ステップセミナーに参加し、昼休みに書いています。



今回のセミナーはステップ6・7で依存を手放すために6・7をどのように実践するかをテーマにプログラムを受けています。自分が今、取り組んでいるのがステップ6・7です。過去、自分の欠点(怠慢)を元に先延ばしをしてきた結果として、嘘つきな人間、自己中心的で無責任なあてにならない人間、信用を無くし社会では生きていけなくなった人間になっていきました。現在でも依存物は止まっても怠慢さという欠点は根強く残っています。

4フェーズに上がるのもガン治療も仲間は心配して言ってくれるのに対し明日、明日と先延ばしにしている自分のプログラムをやりませんでした。

自分は共依存という問題もあり黙って困った顔をしていれば誰かが何か(自分の事)を何とかしてくれるのではないかという期待をします。それがかなわないと、すねる。もう見捨てられたと勝手に思い込む。本当に幼児のような自己中心性のエゴに基づいた行動ばかりしている事に祈りを通してハイヤーパワーに気付かされたり、ミーティングで自分の問題(弱さ)を話す事によって欠点を手放す準備が出来てきました。何日か前のハウスミーティングで自分は病気で治療がしたい事と4フェーズに上がりたい事、自分の弱さを認め仲間に助けを求めた事、やる気という原理を使って怠慢に取り組む欠点に降伏してハイヤーパワーにゆだねる事で物事が上手く回りだしました。

自分の力では何もできません。ハイヤーパワーの力・仲間の力・インターンシップの力・12ステップの経験と力と希望を分かち合い大きな力にゆだねて生きて行きます。ありがとう。

『最近の自分』

ポール（2フェーズ）

過去から自分に許可を下ろす事が出来なかった。自分で許可を下せないから、人に取り入り居場所を得ようと、一生懸命自分の限界を隠し生きてきた。

17歳の頃、友達にお金を貸した。仲間の輪に入れたような気がした。それから友達は僕の給料日を目指し、度々「お金を貸して」と頼むようになった。返して欲しいとは言えず、全然返ってこない。自分の居場所じゃないと…関係が切れていった。



一人でシンナーを吸うようになった。その後、シンナーがアルコール、覚せい剤に変わっていった。覚せい剤を使い、止める事が出来ず逮捕、服役した。31才の時にかかわってくれる人がいなくなった。一生懸命やっているのに(間違ったやり方)うまくいかない事に自分に許可を下すどころか、ますます自分の事が嫌いになった。自分の破滅的な生き方や薬物依存症を自分の力で変える事、抜け出す事は出来なかった。

それから一度、鳥取ダルクを飛び出したが、今も鳥取ダルクでプログラムに取り組んでいる。インターンシップ(12ステップの分かち合い)を取り「自分で自分の事を決める事」に取り組むようになった。日々、自分で決めて生きているのだが、自分で決めた事は本当にこれで良かったのかと後から迷ったり、どうしていいのかわからない事もよくあった。続けていくと100人に100通りの答えがあり、正解が一つではない。むしろどちらでも良いという事が沢山あるという事に気付いてきた。自分で決めて行動していく事で自分を肯定し、ポジティブに過ごせる日も増えて来た。そして、キッカケがあり洗礼を受ける話がでた。ミーティングや祈り、黙想を通し、ハイヤーパワーに助けを求めた。自分で決められなかった。僕には重すぎるものだと感じたし、信じ…そして信じ続ける事が出来るのか不安があった。スポンサーや仲間は分かち合ってくれた。その夜、黙想の中で過去も今も上手く生きられなかったよな。と認める事が出来た。自分自身で心から洗礼を受けたいと思えた。不思議な感覚だった。ハイヤーパワーを感じた。そんな中で洗礼を受ける事に片寄り始めた時に仲間は「回復は12ステップだよ」と修正をかけてくれた。

過去から自分は居場所を得ようという奴に振舞ったり、能力以上の事をやってきた。でも、どれだけやっても満たされず終わりがなかった。でも、今はそんな自分に無力を認め、ハイヤーパワーに祈り、黙想、仲間との関わりを通して、僕は僕で良いんだ。間違っていていいんだ。と思える時間や状況が増えて来た。失敗したり、嫌になったり、日々仲間の中で色々な事があるけれども、いつもそばに居てくれる仲間、ありがとう。そしてチーさん、ともさん、希望をありがとうございます。

『神さま、許しをお示してください』

AC木村(オブザーバー)

全国の皆さんこんにちは。茨城弁マシンガントークのAC木村です。

今から約6年前、私は地元のパン工場で週5日、昼のフルタイムパートで働き始めました。そこで3年位前から私は連日、元課長Aのパワハラに逢い仕事中、私はよく祈ってましたし、夜は毎日ミーティング、更に日曜日等の休みの日はミサに行くなどHALT対策をしていました。それでも怒りが治まらない時は工場内の人事の目安箱に計3回私は投書しましたが変化はなく、業を煮やして人事に直接伝えるも受け流され、職場の同僚達とAの悪口を言い合ってなんとか毎日を凌いでいました。



そして約1年前、Aの嫌みについにキレ、柔道経験者の私は簡単に定年前のAを組倒し足で腹を踏みつけ肋骨2本にケガを負わせ、その後懲罰委員会に出て、私は約10日間の自宅謹慎。AA(自助グループ)やスポンサーシップ(12ステップの分かち合い)に託つけ、成田から北海道に飛びました。

その後、再入社しお世話になった人30人位に私は挨拶し、Aに慰謝料15万円を文句を言わずに払って示談成立し、そのまま有給休暇を使い切って私は依願退職。Aはというと、噂では「注意」だけで済んだみたいで…仕方ないです。これが「組織防衛ですから。」でも、納得いかない私はAへの復讐に囚われる中、「ミーティングを中心とした生き方」を実践し、一週間後には「苛められた2年間を通して神様は私に『社会の理不尽さにも無力』って事を毎月1250円(慰謝料を月割)で、それも工場1の嫌われ者Aを通して場所や年齢、職種、肩書などが違っていても「どれだけ昔の自分が自己中の固まりで狂っていたのか!」シラフの我が身を以って人の痛みや苦しみを教えて頂いたんだなあ。今は毎朝毎晩、私はAに対して祈っています」

そして神様の深淵なる計画の中で神様の愛と憐れみを自分なりに感じ取れるようになった私は目先の職探しよりも更なる霊的成長を求め、丁度1年前`回復道場`鳥取ダルクに10年ぶりに来訪し、神様から無償で与えられた私の霊的体験(らしきもの)を仲間と無償で分かち合っている毎日です。神に感謝。



障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



余暇の時間を利用して経験を分かち合い、
自分の問題(生きづらさ)と向き合います。



通所をしていた仲間との記念写真。



自分の依存症問題と向き合った人はフェーズ(回復の段階)を先に進みます。



弥生町、ダルマ塾周辺の清掃を
させて貰っています。



依存に頼らず、楽しみを見つけていきます。
この日は海で楽しみました。

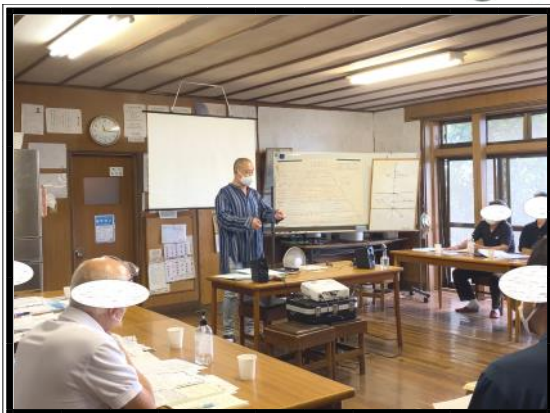


運動プログラム風景です。

鳥取ダルク活動写真①



朝来民生委員児童委員協議会(視察)①
回復のメッセージを運びました。



朝来民生委員児童委員協議会(視察)②
依存症と回復についての講義でした。



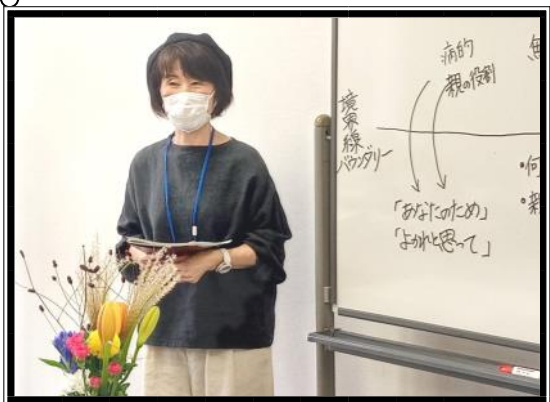
湖山西地区人権教育推進協議会(視察)①
依存症と人権について話をしました。



湖山西地区人権教育推進協議会(視察)②
体験談では進行性の病(依存症)の話をしました。



岡山家族会びあ①
講師として家族会に参加。



岡山家族会びあ②
依存症と共依存についての話でした。

鳥取ダルク活動写真②



ヨーガプログラムにて
瞑想Tシャツで集合写真。



鳥取ダルクでのグループセラピー
毎日、ミーティングは欠かせません。



アディクションフォーラムin鳥取①
ダルクスタッフの二人です。今回ブースに立ちました。



アディクションフォーラムin鳥取②
依存症はどんな病気か理解が深まるフォーラムでした。



ハウスクリーンアップ
この日は米の整理を行いました。



余暇の時間は12ステップ(経験の分かち合い)に
取り組みます。回復の段階を進みます。

R4年8月～R4年9月 鳥取ダルク活動報告

R4 1日 群馬ダルクワークショップ
年 7日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
8 8日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
月 10日 ヨーガプログラム
13日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
18日 鳥取県障害福祉サービス従業者<障がい分野別基礎研修>
20日 12ステップ勉強会 i n 津山 “チーさな分かち合い”
31日 ヨーガプログラム

R4 2日 鳥取アディクション連絡会
年 8日 湖山西地区人権教育推進協議会（視察）
9 10日 岡山家族会ぴあ
月 12日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
14日 ヨーガプログラム
15日 朝来民生委員児童委員協議会（視察）
15日 鳥取ダルクを見守る会
16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
17日 12ステップ勉強会 i n 津山 “チーさな分かち合い”
19日 家族の求める依存症支援研修会
23日 第13回アディクションフォーラム i n 鳥取
28日 ヨーガプログラム

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4年 11月12日（土）AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩
ダルクスタッフ

令和4年 12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5年 1月 14日（土）AM10:00～PM3:00

講師：未定

※新型コロナウイ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 藤村 淳子様 宗教法人ヴィアンネ会様
石井 清美様 荻原 京子様 藤田 裕一様 聖心の布教姉妹会様
中原 孝之様 安陪内科医院 安陪 隆明様 中村 証二様

他 匿名2名様(献金受付順)
令和4年8月1日～令和4年8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（お米、カップ麺、レトルト食品、野菜）
日用品（洗濯洗剤、石鹸、シャンプー、マスク）がありましたら献品を頂けると大変助かります。

*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 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 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

平成12年9月20日 第三種郵便物承認(毎月1回25日発行)

令和4年11月21日発行 OSK増刊通巻1107号

発行人：岡山障害者団体定期刊行物協会 〒701-0973 岡山市北区下中野246-4 NPO岡山けんかれん内

大森 文太郎 頒価100円(会員は会費に含む)