



鳥取DARC通信



R 4 年 4 月 号

目次

『命のリレーを繋ぐ』

カウンセリング神戸

代表 福屋よしみ

トップニュース	1
海人(カイト)体験談	2
トシの体験談	3
ゴリピカの体験談	4
ササヤンの体験談	5
ヒロ坊の体験談	6
新聞記事	7
リカバリーワークダルマ塾 活動写真	8
鳥取ダルク活動写真	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

【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

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。

こんにちは。カウンセリング神戸 福屋よしみでございます。前回の岡山DARC通信から7年の時が過ぎました。年号が令和に変わり、コロナウィルスが世界的に大流行し生活様式が大幅に一変し、戦争で情勢だけではなく日常生活への影響を憂慮しなくてははいけない、大きな動きの7年です。

毎年鳥取DARCで合同ワークショップ（鳥取・岡山・九州DARC）にお招き頂き本当にありがとうございます。緊急事態宣言により鳥取・岡山DARCでは感染防止に全力を尽くし、参加者全員のワクチン接種を含む防止策に懸命に取り組んでおられ、入寮者・スタッフの方々の日々の努力と千坂様の配慮で、毎年のワークショップ開催に感謝するばかりです。

ワークショップの現場では自分ではどうしようもない感情「怒る・怒鳴りたい・大きな憤り」など破壊的なエネルギーを扱っていきます。暴力的な感情の下には大きな心の傷・深い悲しみや孤独感があります。心の傷や孤独感を癒やすプロセスで涙の量が多ければ多いほど深い癒やしがおきます。ワークショップ後には参加者の皆様の大きな笑い声とキラキラ光るような最高の笑顔に出会えます！

2月27日に日本ダルク創設者の近藤恒夫氏が神の国に旅立たれ大々的にニュースの報道もあり現在はDARCの社会での認知度もかなり高くなりました。私が近藤氏にお会いしたのは20年以上も前のハワイNAワールドコンベンション！にこやかな笑顔が印象的でした。

岩井氏の「薬物依存 敵は孤独」と書かれた記事で「ダルクの活動を近藤さんはこう例えたという。《命のリレーをするんだよ》」と記載されていました。

故・近藤氏から手渡された命のバトンを岩井氏・千坂氏に続くDARCの皆様が受け取られ命のリレーが続いていきます。千坂氏の言葉は「薬物依存症は完治はしない病気、でも回復のプロセスを歩むことはできる」と。そして去年にはダルマ塾の開設、最近では『草刈りボランティアを通しての地域貢献・交流活動事業』など地域に密着し精力的に活動され「日本でスピリチュアルな祈りのDARC」を創られていく千坂様、そして鳥取DARCの皆様、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

Totteri DARC



NPO Recovery Point

『仲間と共に生きる』

海人（スタッフ）

こんにちは、薬物依存症の海人（カイト）です。昨年8月2日（月）、ディケア施設「リカバリーワークダルマ塾」が開設となり、僕に取って念願のダルクの職員となりました。今から4年程前、当時のアドバイザーでもあるチーさんに、まだ入寮者だった僕は「ダルクでスタッフをやりたいです」と言いました。



ダルクで生活していく中、代表のチーさんを始め、他のスタッフの姿がとても眩しくて、カッコ良かったからです。2年2ヵ月前、4フェーズに上がり、事務所でボランティアスタッフをさせて貰うようになりましたが、本当に一言では言い表せないくらい、ダルクスタッフは大変な仕事だと実感し、昔、ダルクスタッフをやりたいと、チーさんに言った僕は、何にも分かっていなかった事を知りました。この間、肩書は違えども、ダルクの業務に携わって来て感じるのは、こうした業務も全てが、僕自身の回復プログラムという事です。

仲間のサポートを日々やらせて貰う中、いつの間にか、僕がやってあげていると直ぐ高慢になりがちですが、そういう時は、必ずと言っていい程上手くは行かず、僕自身、苦しくなるばかりです。仲間のサポートをする事で、僕自身が救われていて、助けられている事に、失敗を重ねる中で気付く事が出来ました。

そして、昨年9月には、業務の時間に自動車学校に行かせて貰い、49歳で人生初の自動車免許を取得する事が出来ました。車には、十代の頃から無免許で乗っていましたし、何度か免許を取るチャンスもあったのですが、どうせ薬を使っているし、薬を持ってもいるから、車を運転中に警察から止められても、止まるわけには行かないし、どうせ逃げる事になるから、免許持っていない役には立たないという、依存症的思考でした。しかし、ダルクに来てからは、免許がない事を「こんな事なら早く免許を取っておくべきだった」と、物凄く悔やんでいました。今では、仲間とNAに行く際、買い出しの際、ダルマ塾の行き帰りなど、車の運転をさせて貰っています。

3年程前、僕が施設を飛び出して、もう一度やり直しをする中、チーさんから「ステップ3では、ハイヤーパワーと共に生きる決心をする」と教えて貰いました。僕に取って、ハイヤーパワーと共に生きるとは、仲間と共に生きる事であり、仲間と繋がり続けるという事でもあります。これから生涯を通して、今日一日のプログラムを仲間の中で続けて行きます。ダルクの仲間、今日も有難う。

『モラルと生き辛さと負のパターン』

トシ（3フェーズ）

ダルクに繋がって2年8カ月が過ぎました。繋がって間もない頃は、「三日坊主と思われるのは癪だ、だから3週間はダルクに居よう」という考えでした。部屋長との関わりの中で「自分は否認を続けながら人生を送っていたんだなあ」とハイヤーパワーが気付きを与えてくれました。そんな中で、「3カ月は居よう」「Step1.2.3を覚えるまでは居よう」と考え方が変わっていききました。まず、Step1で自分の依存症の酷さを知り、病気を認められるようになると「関わる人や環境が変わっても、自分が変わらなければ問題は付いてまわる。Stepをやらねば同じ事を繰り返す」と考えるようになり、腰を据えてダルクでやっていく決心がつけました。



Step1.2.3.4と進み、今はStep4の棚卸しで負債と資産のフォーマットを書き終わり、感想を書く所まで辿り着きました。見返してチェックしてみると3歳の頃から悲しい、寂しい、恐れといった感情を抱いた出来事が多かった。末っ子で一番可愛いがられるのが自分にとっての普通だったが、妹が出来る事で一番では無くなった。受け入れる事が出来ず、期待した通りの愛情が与えられないと感じるようになり、期待し過ぎるようになっていった。当然思い通りにならず、自分の考えや想い、存在価値を認められないと感じて悲しみ、寂しさ、恐れが湧いていったと知る事が出来た。この生き辛さが中学校の時に父との関わりの中で爆発した。中学校生活でうまいことやるにはツッパるしかないという自分の考えや想いを言葉には出さなかったが、理解してくれるだろうと父に期待し過ぎていた。話し合いの時に反抗的な態度を取っていると、父は「お前の考えはおかしい、間違っている」と言われた時に悲しみ、寂しさを感じたが解決する方法も解らず、その場から逃げ出し、父を拒絶した。

薬を覚えると、この生き辛さが原因で衝突する度に薬を使う事で現実から逃げる方法を知り、解決方法が薬になり、負のパターンが出来上がった。ダルクに繋がるまでの間、その簡単な解決方法に頼る事で否認が強くなっていった、霊的に痛み、自己中心的な自分になっていったと知る事が出来た。Step4をやらなかったらこんな自分を知る事が出来なかったし、父の事もずっと恨むだけだったけど、Step4をやった事で「自分はこういう人間なんだ」と知る事ができ、受け入れられるようになりました。早くStep4の感想を書き上げStep5に進む準備をしたいと思っています。

『めげないでやる、めげてもやる』

ゴリピカ（3フェーズ）

皆さま御無沙汰致しております。依存症のゴリピカです。今日4月6日(水)、プログラムで体育館へ仲間とソフトバレーに行ってきました。元気なのは最初だけで、段々息切れをして、足ももたついて、膝はガクガク、ボールには追いついていないし、「歳取ったなあ～体がついて行かんわ」と感じている所です。



昨年の8月からは、鳥取市内にあるダルマ塾への通所も始まり、回復プログラムに取り組んでいます。自分は、ステップ6の欠点を手放す準備をしています。恐れ、身勝手、不正直などを手放す準備です。過去から自分勝手に、何もかも自分の狂った考えで生きて来ました。お金、薬物を手に入れる為、人に平気で嘘を付き、その為に罪悪感と後悔で恐れおののき、どうにもならなくなった。現時点でクリーンが続いていても、欠点は常に出て来ます。薬物に問題があるのではなく、これ迄の生き方に問題があるのです。

プログラムのいう、自分の考えで行動すると、最後には生きて行くことが、どうにもならなくなる、だから、日々仲間と関わる中で自分の考えが出たら、直ぐに気付いて行動を変えて貰えるよう、ハイヤーパワーに祈りながら生活しています。とは言うものの、長年慣れ親しんだ欠点は自分の一部となっていて、上手く行かない時もありますが、めげないでやっています。

4月8日は自分の62歳の誕生日です。自分の欠点をハイヤーパワーに委ね、取り除いて貰う事で、本来の自分に戻れると希望を持って、ハイヤーパワーと共にプログラムを踏んで行きます。有難うございました。神に感謝。

『回復に向かって生きる』

ササヤン（2フェーズ）

薬物依存症のササヤンです。ダルクに入所して2年4カ月が経ちました。リハビリ施設での暮らしも随分と慣れました。施設では仲間と一緒にストレッチやウォーキングをしております。一日一回、嫌な事をする事をプログラムとして取り入れ、今まで感じたことのない感情に気付くことが出来ています。



自分の内面を明かし、感情に目を向けることで、今まで忘れていた大切な思いを少しずつ取り戻しているような

感覚があり、嬉しく思っています。日々変わる感情に悩まされることもあります。仲間（部屋長）に相談をして、ミーティングで打ち明けることで、今までにない生き方を選択し、新しい自分になれた気がします。この感覚を忘れないように、毎日の生活を点検して、真っ当な生き方を身に付け、覚せい剤を使わない人生を送れるように、プログラムにベストを尽くしていきます。

社会にいた時の自分の考え方や感覚が、どれほどおかしくなっていたのか、ミーティングで過去と今の話をして比べることで、本当の自分の姿が見えてきています。施設に入寮したばかりの頃は、周囲の仲間にも、自分自身にも嘘ばかりを言って、否認をしていました。ずっと本当の自分を知ることを拒否する感覚だった様に思います。

覚せい剤を使っていた時の自分の心の痛みを隠すことがなく、ありのまま話することで気分が楽になっていたり、今、自分が抱えている問題を正直に話して楽になっていたり、日々の生活での変化にも気付くことが出来るようになってきました。自分の心を閉ざすことなく、生きることの大切さにも気付きました。覚せい剤を使って、無感情な態度で仲間と接してきた自分は、他人の心を傷つけるような言葉を平気で使っていたし、行動も破壊的でした。そんな自分を認めることで本当の自分に気付くことが出来て行動を変えることが出来る様になり、生き方を変える必要性を知ることが出来ました。

仲間との会話を通じて知ること多いです。高慢な自分に気付くこともあります。仲間との関係性を悪くしていました。そんな生き方を社会でもしていたことを振り返ると、本当に馬鹿げた行為だったことに気付きました。そんな生き方を二度としたくないと思う事が出来たのは、施設での生活と仲間たちのおかげです。日々の生活を忘れずに、今後もプログラムを続けていきたいです。ありがとうございました。

『病気と向き合う』

ヒロ坊（2フェーズ）

初めまして、アルコール依存症のヒロ坊です。ダルクに入寮して1年6カ月になります。

鳥取に来る事になったのは、他の施設に行くことも考えていましたが、何件か断わられていました。何故かと言うと、私は心臓が悪い為、常にスタッフがついていないと、何時倒れるか分からないからです。NAに行くのにも、人と同じ歩調では付いて歩けないし、とにかく、手が掛かります。勿論、運動も出来ないし、とにかく、普通の生活が出来ません。



昨年1年間の間に5回も入院したし、最後の入院で、酸素の機械を24時間付けないといけなかった生活になりましたし、医者からは「今後、悪くなる事があっても良くなる事は無い」と言われていました。酒から来る病気の1つで、糖尿病にもなっています。ダルクに来た当時は、血糖値が106もあり、入院した方がいいとまで言われましたが、先ずはアルコール依存症の自分がお酒に手を出さないことが先決で、入院してもお酒を飲んでしまったら、入院したのにお酒を飲んでしまったせいで、もっと体を悪くしてしまうので、施設でお酒を飲まないようプログラムをしながら、自分自身で栄養管理をするようになりました。飯を減らし、甘い物も食べずに生活して行きました。ダルクの仲間は、皆甘党でお菓子、アイスクリームをよく食べます。涎が出そうなくらい、羨ましかったのですが、いつの日か、その生活にも慣れて、体重を56キロから51キロまで落とす事も出来ました。

そんな生活でしたが、心臓の方も、だんだんと良くなり、今では酸素の機械が取れる程に良くなりました。医者からは、「飯の量も普通に戻して、体力を付ける為に体重を増やして下さい」と言われるぐらい、摂生していたので、今では、「甘い物もストレスになるなら、たまには食べてもいい」と言われるくらいになりましたが、血糖測定を趣味にしている私は、今は食べてもいいと言われても、食べません。とにかく、病気の方も、落ち着き、一度は鬱になり、施設を出て行った事もありましたが、今は落ち着いた生活が送れています。

ダルマ塾の看板を見上げるスタッフ。開かれた施設へ新たな一歩を踏み出した＝鳥取市



依存症からの回復を目指す「ダルマ塾」(鳥取)

看板設置、地域に根差す

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「ダルマ塾」(鳥取市)が、入り口に初めて看板を設置した。昨年夏の開所後、周辺住民に配慮し、あえて看板を出さず活動してきた同施設。地道なボランティアを通じて、ゆっくりと理解が得られてきたと考え、看板の取り付けを決めた。地域に根差した回復の拠点を。設立当初の目標を達成するため、開かれた施設へと新たなスタートを切った。

(竹久祐樹)

開かれた施設へ一歩

ダルマ塾は鳥取タルク(岩美町牧谷)を手がけるNPO法人リカバリーポイントが昨年8月に設立。タルクで過ごす約20人のうち15人が平日に通所し、個々の回復段階に応じたプログラムをこなしている。

看板は3月下旬に取り付けた。「リカバリーワーク ダルマ塾」の文字と、利用者がデザインしたダルマの絵を添えている。ダルマの中には「プログラム」「フェロー」「ミーティング」の言葉。フェローは仲間、ミーティングは自身の胸の内を仲間にも分かす回復プログラムを指す。

「いつ看板を掛けようか、ずっと時機を見計らっていた」と、施設長で鳥取タルク代表の千坂雅浩さん。きっかけになったのは地元住民からの感謝の言葉だった。通勤や通学で人が行き交う場所に面した同施設。大雪が降った日には、利用者らがスコップを手に雪をかき、通路を確保した。雪かきが追いつかない中、住民がお礼を伝えに来てくれたという。「まだまだ課題は多いが、少しずつ私たちの存在を理解してもらえてきている」と千坂さんは実感する。

開設から8カ月。夜間帯のままで過ごしていた利用者が服装を整えて出かけたり、スケジュールを想定して行動したりするようになってきた。高い回復段階にある人を対象に、列車を乗り継いでタルクからダルマ塾へ通うことも計画している。千坂さんは「私たちは社会でうまく生きられなかった経験がある。地域の中にあるダルマ塾での活動を通じて、もう一度社会で生きる方法を探ってもらえる施設へ育てたい」と話している。

んだらう。彼ら自身も、どこかで不安を感じていたかもしれない。看板の設置は、回復を目指す当事者の自信にきつとつながる。中国地方初の通所施設。地域の思いやりで成功させたい。

(竹久)

記事の手帳 他県で記者をしていた10年前のこと。同じく依存症の回復施設を紙面で取り上げた際、反対運動が起こった。開設の準備から取材していただに、執筆者としての責任をずっと感じてきた。同

じことになってほしくない。そう願ひ、ダルマ塾と向き合ってきた。通勤きつと当事者の自信に

途中、彼らの日常の一端を垣間見る機会が多い。周囲からどう見られている



障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 ～活動写真～



令和4年3月25日(金)
リカバリーワークダルマ塾看板設置！



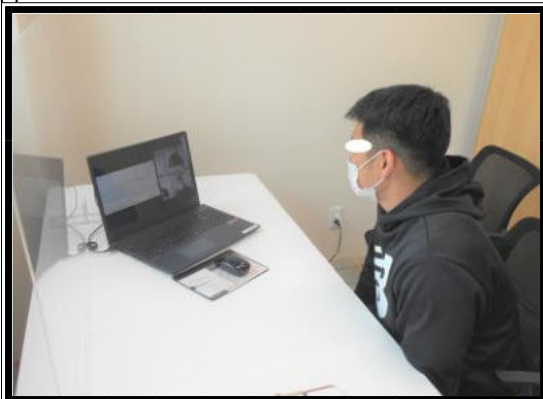
ダルマ塾看板設置について
日本海新聞の取材を受けました(^^)／



スマープ24（認知行動療法）
第22回「あなたを傷つける人間関係」



体育館でソフトバレー
繋いだボール！決めてみせる(>_<)！



コロナ対策の為、オンラインでの面談
相談支援事業所の相談員さんとのモニタリング風景

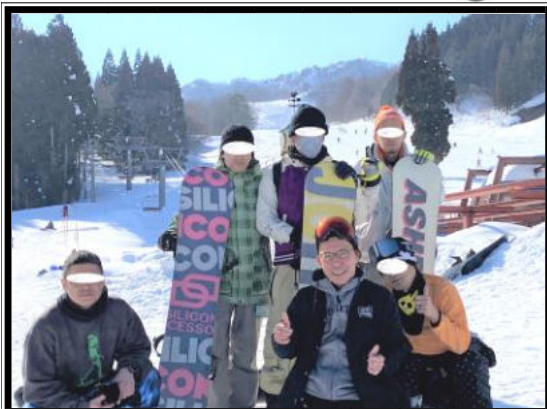


ヨガプログラム風景
目を閉じて、自然を感じて、呼吸に集中(-_-)

鳥取ダルク活動写真



スノーボードプログラム①
万場スキー場



スノーボードプログラム②
鳥取・岡山ダルク合同(^-^)



節分の日に皆で豆まきをして、恵方巻を頂きました(^O^)



月1レクリエーション焼肉会①
思いっきり食べるぞー!(^^)!



月1レクリエーション焼肉会②
お腹いっぱい頂きました!ごちそうさまでした(^-^)

R4年2月～R4年3月 鳥取ダルク活動報告

R4年2月

- 7～ アルコール依存症回復施設職員研修（オンライン）
- 8日 //
- 9日 鳥取県地域連携協議会（オンライン）
- 12日 岡山家族会ぴあ（オンライン）
- 14日 月1レクリエーション（焼肉会）
- 17日 鳥取ダルクを見守る会
- 17～ ギャンブル依存症回復施設職員研修（オンライン）
- 18日 //
- 19日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
- 22～ 薬物依存症回復施設職員研修（オンライン）
- 23日 //
- 25日 松江刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）
- 26日 オンライン依存症講座

R4年3月

- 4日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
- 6日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
- 11日 合同研究成果報告会（オンライン）
- 12日 家族の求める依存症支援研修会（オンライン） 講演
- // 岡山家族会ぴあ（オンライン）
- 14日 依存症普及啓発展示会in鳥取県立人権広場21ふらっと（展示開始）
- 17日 鳥取ダルクを見守る会
- 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）
- 31日 依存症普及啓発展示会in鳥取県立人権広場21ふらっと（展示終了）

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 5月 14日（土）AM10:00～PM3:00 講師：群馬ダルク
代表 平山 晶一様
施設長 福島 ショーン様

令和4年 6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 7月 9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 藤原 尚様 日本キリスト教団 長門教会様 賀須井 秀寿様 岡本順子様
中原 孝弘様 山口 弘美様 前田 昭夫様 荻原 京子・文子様 神谷 佳世子様 菅谷 和國様
倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 日本キリスト教団 浜坂教会様 倉吉福音ルーテル教会様
福島 禮子様 チャペル・ハーモニー様 安陪内科医院 安陪 隆明様 伊藤 良伸様 山本 賢昌様
産後ケアやわらかい風 川口 映子様 愛徳カルメル修道会 鳥取修道院様 中村 証二様
則安 俊昭様 那須トラピスト修道院様 日本基督教団 久世教会様 聖心の布教師妹会様
あいざと会藍里病院 吉田 精次様 南条 久美子様 南田 静子様 加藤 とみ子様

他 匿名10名様(献金受付順)
令和4年1月4日～令和4年3月28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、カップ麺、レトルト食品）
野菜、日用品（特に洗濯洗剤、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）

2022年5月15日発行 OSK増刊通巻1059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）