



鳥取 D A R C 通信



令和4年8月号

目次

トップニュース	1
ロックの体験談	2
ヤジの体験談	3
タツヤの体験談	4
ウッチャンの体験談	5
ヒロ坊の体験談	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。

『ダルクはひとすじの光』

鳥取ダルクを見守る会 立脇寿江

私はコンプレックスの塊だ。一つに学歴コンプレックスがあった。卒業も近い秋、濡れ衣をさせられ「高校中退」を背負った。大人(学校)が出した結論は理不尽過ぎたが、弱者に世間は所詮こんなものだと再確認した。40代後半、通信制高校を知り行くことにする。全国通信制・定時制高校生活体験発表会が年に一度あり、挑戦した。コンプレックスに向き合い「もう逃げださない」と17歳の私の心中を初めて語り、中国ブロック代表として全国大会出場。賞をいただき初めて自分を認めることできたのは感動だった。

ダルクと出会ったのはそのころだった。鳥取ダルク開所を知り、施設を訪ねてから十数年たつ。責任者の話・入寮者のミーティングは別世界だった。依存症を理解できていない私は、スタッフのスリップに落ち込んだが、別スタッフが一言「これが、僕たちの病気なんです」。一日一日の大切さに涙が溢れ、依存症の怖さを知った。いろいろ聞いた話は、依存症者の事で、自分が依存症当事者なんて夢にも思っていなかった。「鳥取ダルクを見守る会」が発足し月に一度開催された。いろいろな自助グループのミーティングに参加をし、自分の話をして涙がこぼれたのに驚いた。当時は仕事・学校等、いろいろ活動していたが自分の話で涙？かすかな記憶を辿ってみた。幼少期、父のアルコール問題、DV、落ち着けない家庭。4歳の頃、自分の涙で目覚めたのは、この世から消えてしまいたいと初めて願った夜だった。母は、何度も実家に逃げ帰り残された私は「もう一度でいいから、母に会いたい」と泣いた。早く死ぬ事を常に考えていた。(子どもと出会い生きている)私は、AC・アルコール依存であると確信した。

ダルクに出会った時にはすでに第二の人生を生きていたが、自身が何者なのかを教えられた恩人である。施設を夜中に脱走してスリップしても、再度受け入れてくれるのだ。普通ではないが、どんなに心強いのか。私たちは許される。そう思えるだけで生きていけば光が見えてくると思えるから不思議だ。私にとっては近い存在であり、ダルクのメンバーの顔を見ると何故かホットしてしまう。光に向かって一緒に歩んで行きたい私がいるのかもしれないなどと思う日々である。いつも応援し、そして感謝している。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

『シラフはどうか？』

ロック（スタッフ）

前回ニュースレターで自分の話を書かせて頂いたのが去年の6月号でした。お久しぶりです。

依存症のロックです。薬物とギャンブルの問題を持っていますが仲間とプログラムのおかげでシラフの時間を保っています。

平成24年に鳥取ダルクに初めて繋がる時まで薬物・ギャンブルなしの人生は考えられませんでした。今薬物・ギャンブルなしで、どうか？という色々あります。自分の欠点に取り組むステ



ップをやる中で、やるべきことをやらない・面倒くさがってやらない怠惰さがあり、やらない理由はいくらでも出てくる。さらに身勝手に先延ばしをしてやるべきことを忘れてしまったり、そのことをごまかしたり信頼を失うというこの欠点のパターンに気付き、うんざりしつつ変えたいけど変わらない、無力を感じる。では、そんな欠点をどうしたいか？という、やっぱり変えていきたい。

過去、ギャンブルが止まればうまくいくと思っていた人間関係があったが、止まっても欠点の為にうまくいかない人間関係を相手のせいにしてギャンブルに逃げて、やはり信頼を失っていた。薬物・ギャンブルに逃げなくなって、環境から逃げなくなって、やっと欠点に向きあうというところにきている。薬物を使った時から成長が止まるというが、その通りだと思う。過去、成長したいという思いが芽生えることはなかったが、今変わっていきたい・成長したいという思いは仲間を通して伝わってくる自分を越えた大きな力のおかげだと思う。そして、自分の事ばかりでなく自分の事に取り組み周りの仲間の役に立ちたい。

話は変わり、去年の8月2日に障害福祉事業所リカバリーワークダルマ塾が開設した日から支援員として働かせて頂き1年になります。感謝です。そして、今は精神保健福祉士の資格を取る為に福祉系の大学の通信学部にも所属し2年目になります。スムーズにいけば2年でいいところを自分の欠点の為にあと2年多くいかなければなりません。過去、4年生の大学を卒業するのに6年かかりました。同じように今回も既に2年留年が決定してしまいましたが、過去は薬にギャンブルに彼女にはまり親に何でもしてもらっていました。今はプログラム、業務、自分でも調べて代表のチーさんに相談しながらやっています。生き直しをしている様に思います。レポートの提出等、いつもギリギリになってしまっていますが...

過去、思い描く未来に友達や彼女と一緒に住みたいという思いがありました。しかし、依存症の為に独りになりました。現在、仲間と一緒に住むという自分にとって必要なことが与えられています。

そして、結局シラフはどうか？という仲間がこの前「ダルクは、なんだかんだ楽しい。」と言っていました。すごく共感しました。色々ある、楽しい事ばかりじゃないけどなんだかんだ楽しいです。仲間とプログラム、鳥取ダルクに繋げてくれた方たち、関わりを持たせて頂いている皆様、自分を越えた大きな力に感謝できています。最後までお読み頂きありがとうございます。

『回復へのプロセス』

ヤジ（4フェーズ）

依存症のヤジです。今年6月に3年のグリーンタイムを迎え4フェーズにもなりました。この先の事も見据えていく段階にもなりました。

その中で悲しい出来事や嬉しい出来事もありながら毎日を「今日一日」で生きています。これまでの過去にやらかした事に向き合い、苦しくなる時もあります。逆に出来なかった事を出来るようになったり乗り越えられないと思っていた事に真正面から向き合い乗り越えられた

り、自分の変わったところと変わらないところの両面がある事に目を向けられているのも嬉しく感じます。

ステップワークは第8ステップに取り組むようになりました。「これまで傷つけた全ての人のリストを作り、その全ての人達に埋め合わせをする気持ちになった」…です。その中の一人は僕の祖母です。祖母からどれだけお金を取ったか。どれだけ怖い思いをさせたか。どれだけガッカリさせたか。どれだけ…。でも僕の大好きな祖母なんです。その祖母が亡くなったと聞いた時に、いつかはこの時が来るとは思っていました。その事実を受け入れられずに涙も流さなかった。けれども少し時間が経つと涙があふれ出してきた。そこからまだ、埋め合わせが出来てないのにと自分を責めてしまった。悔しくて寂しくて、自分が今ここにいる事を情けないとも思った。そんな時に助けられたのが仲間だった。皆が祖母の為に線香をあげてください、ハグをしてくれ僕に力を与えてくれた。今ここで自分と向き合いながら、あなたが今ここにいる事（プログラムを行っている事）が祖母への埋め合わせなんじゃないかと言ってもらえる事でまた、前を向き生きている。

祖母を見送る為に実家へ行き両親にも数年ぶりに会った。母が出迎えてくれたけれども母は、本人は？本人は？と代表に問いかけていました。以前と変わった僕に気付かなかったのです。その事で自分は変われるんだと嬉しくも感じた。父は凄く柔らかくなっていた。僕は実家にいる時に、もうここは自分の帰る所ではないんだとわかった。それが僕にとって本当に喜ぶことだった。

こうして自分自身の埋め合わせをしている。僕はずっと依存症でこれはグリーンが続こうとも出来る事が増えたとしても代わる事はない。ただ、それでも前を向いて「今日」という一日を生きている。



『今の自分の現実』

タツヤ（3フェーズ）

令和4年7月、僕は岡山の家族会に出席し、スピーカースミューティングで話をしました。他にも刑務所から出所する仲間の出迎えに行かせて貰ったり、ダルクフォーラムに行かせて貰ったりコロナウィルスの疑いで少しの間、隔離があったりと色々な事がありました。その出来事の中で自分の事を考える良い機会となりました。



私は長い間、自分の問題を認める事が出来ず仲間の中で同じ問題を繰り返し、ダルクの中で12年が経ちました。そういう今の自分が異常な状態だとアドバイザーは伝えてくれた事もありました。が僕はその言葉も認めていなかった。しかし、ここ数日の出来事の中でやっとそう思えたのでした。

僕には今、14歳位になる娘もいます。シラフで元気になった自分の事もアルツハイマーに掛かった母親には見せられなかった。ダルクでの生活の中であらゆる言い訳をして、行動をしていない自分…その集大成が今の自分。「シラフで生きてて笑える様になったから、これで良いんだ」と言いながら12ステップの原理実践をして行動しない自分。自分の回復の為、僕は本当にお世話になった以前のスポンサーへも泣きながら解消して下さいと頼んだ。僕は今の行動しない自分になる為にそれをしたのか悔やむ事すらない自分だった。

今回の出先の出来事や沢山の仲間と会う事でこの事に気付き僕は認める事が出来た。それは、ハイヤーパワーだった。自分は何をやっても上手く行かないだろうと恐れていた。ステップで信じる事で回復の希望が生まれた。最初から諦めていたら何も出来る訳がない。結果はどうでもいい。とにかくやってみる事だと思えた。今の僕には仲間がいる。ハイヤーパワーと12ステップに導いてくれた仲間がいます。仲間感謝しています。この事を忘れませんように…

『現在の施設での生活』

ウッチャン（3フェーズ）

ダルクに来て病気が治ると最初は思っていたけど仲間に病気は治らないけど回復は出来ると聞きました。最初はショックだったけどミーティングで話したり12ステップをやっていくと意味が深く、とても興味がもてました。



現在、薬物の欲求は出なくなり不思議だ…ハイパーパワーの力だという事を感じています。でも、その他にも後遺症で幻聴があります。今は薬物依存症の回復と幻聴の回復を

目指し頑張っています。幻聴で苦しい時が沢山ありますが12ステップを道具として提案を貰ってその提案を行いどうにか頑張っています。

社会にいたころから幻聴は聞こえていたのですがその時は解決策がありませんでした。今は施設で12ステッププログラムやる事で以前と違い、楽になる事を学んで生活しています。12ステッププログラムをやり、回復する事で幻聴の事も解決でき、生きやすくなれるように施設で回復プログラムをやっています。

施設のすぐ近くに海があり、みんなで海に行ったり毎年バーベキューをしたり社会で生活していた時には普通にやっていた事が改めて大切に思えるようになりました。

今、自分は3フェーズです。ステップ4フォーマットを書いています。過去の負債と資産を整理するステップワークをやっています。早く済ませ自分もステップ5に進み、皆みたいに色々な事をきちんと出来るように回復し、社会での生活をやりやすくなる為に頑張っています。その他にも今、自分は新しい仲間とステップ1のシェアリング（経験の分かち合い）をやっているのですがステップ1をきちんと腹に落とすために一生懸命やっています。ステップ1がステップワークの中で一番大事と言われている中で文献にはきちんと理解出来てないと死んでいる仲間もいると書いてあり、その事を本気で考え命の大切さの為にもう一度ステップ1をきちんと腹に落とし込み生活しやすい自分作りが出来るよう頑張ります。

3フェーズになり調理の役割にも取り組んでいます。みんなの為に料理を作り、美味しい料理を食べて貰うために頑張っています。これからも応援してくれている人たち、宜しくお願いします。

『ダルクで元気な私』

ヒロ坊（2フェーズ）

お久しぶりです。依存症のヒロ坊です。今回でニュースレターも3度目になります。依存症以外にも心臓、糖尿の病気を持っているのですがダルク生活も、もうすぐ2年になります。（クリーンもそれに伴っています。）



糖尿病のヘモグロビンも6.7と落ち着いています。少し自分でも頑張った結果だと自分自身を褒めてやりたいです。

先程もお話しましたが、ダルク生活も2年になり今、ステップ2をやっています。仲間と比べると少し遅いのですがそれには理由があります。金を貯めていてそれがバシて、その金を取り上げられると思った自分は…それならばと思い施設を出て行こうと思い1度、施設を飛び出しました。それでプログラムを始めからやる事となったからです。ステップ1をやり直すことで自分では改めて無力を認めアルコールに対して降伏し、生きていく事がどうにもならなかったと気付く事が出来ました。

やり直しをする事となって自分にとってはそれがプラスになったのではないかと感じています。しかしステップ2へと進み、希望や正気に戻る、信じるようになるというシェアリング（経験の分かち合い）のテーマも全然意味が分かっていませんでした。ステップ2で正気に戻る事が出来るなら、もうダルクに居る意味がないやん。社会に戻っても問題ないのではと勘違いをしていました。でも、今ダルクを出て元の生活に戻ると必ず使ってしまう私がいる事は分かりきっています。

ステップ2のシェアリング（経験の分かち合い）を進める中で勘違いに気付きました。自分には12ステップが必要です。仲間もいます。フェローシップ（仲間との関り・仲間意識）の中で相談やミーティングが必要だと分かりました。その後、プログラムに取り組む意味を見出し、分かち合いも充実しています。まだまだ12ステップの始まり（第2ステップ）ですが、これから自分がどう変わっていくのか楽しみです。



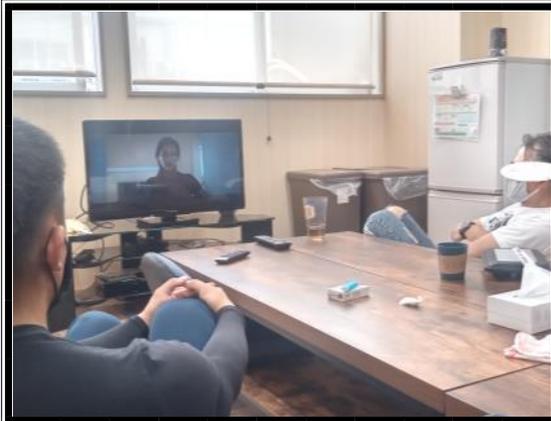
障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



依存していた時は季節を感じる事は出来ません。今は夏を満喫しています。



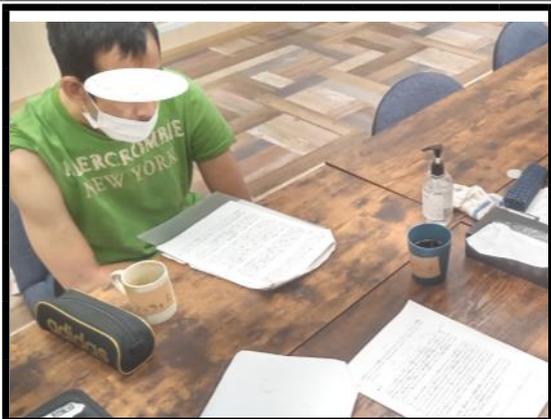
商店街を通り通所しています。
この日は七夕でした。



アクション関係のDVD鑑賞。海外の映画では自助グループも出てきました。



商店街のゴミ拾いをさせて貰っています。
感謝を行動で表す事の大切さを学びました。



依存症から回復を図る為、シェアリング(経験・力・希望の分ち合い)は欠かせません。



ダルマ塾スタッフ

鳥取ダルク活動写真①



アディクションを語る集い①
体験談を通し希望のメッセージを選びました。



アディクションを語る集い②
回復の90%は仲間の経験を知る事からと言われます。(もし、よろしければご参加ください。)



鳥取市高草人権福祉センター講演①
依存症は誰でもおこりうる病気です。私達の回復のメッセージがまだ苦しんでいる仲間が届きますように…



鳥取市高草人権福祉センター講演②
誰もが排除されない地域づくり。依存症と向き合い、回復の道を進む…一人でも多くの理解者へ…



鳥取市企業人権問題研修会①
「(体験談) 依存症は知らないうちに進んでいる」



鳥取市企業人権問題研修会②
「依存症との向き合い方。回復について」

鳥取ダルク活動写真②



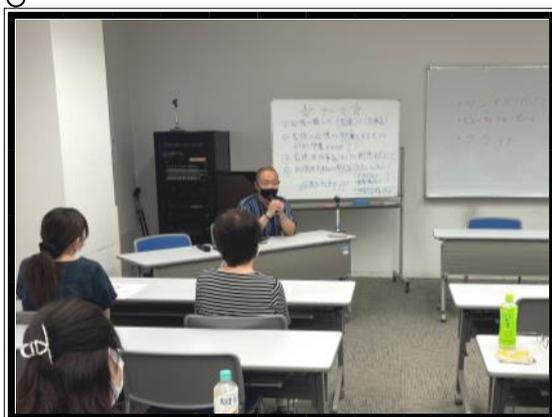
茨城ダルク30周年フォーラムにて
代表が壇上でのスピーチを依頼されました。



茨城ダルクフォーラムに参加。テーマは「初心にか
える」誰も回復には出発点がありました。



カトリック鳥取教会にて草刈り風景



群馬ダルク家族会 参加



鳥取ダルクの目の前の海です。(徒歩3分)皆で楽しみ
ながら元気になる事が回復のコツかもしれません。



ステップの会&ぶらり散歩 in 津山
今回は親睦やリフレッシュの為、参加。(^^)

R4年6月～R4年7月 鳥取ダルク活動報告

- R4** 5日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
年 8日 ヨーガプログラム
6 10日 鳥取市人権教育協議会企業部会（講演）
月 11日 岡山家族会ぴあ
13日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
16日 鳥取ダルクを見守る会
18日 鳥取市高草人権福祉センター（講演）
18日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
22日 ヨーガプログラム
24日 第1回東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
25日 アディクションを語る集い2022

- R4** 6日 カトリック鳥取教会草刈りボランティア
年 9日 岡山家族会ぴあ
7 11日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
月 12日 鳥取城北高等学校（講演）
13日 ヨーガプログラム
14日 養父市大屋民生委員児童委員協議会（視察）
14日 第16回群馬ダルクオンライン依存症講座
16日 ステップの会&ぶらり散歩in津山
17日 茨城ダルク30周年フォーラム
19日 令和4年度地域生活支援指導者養成研修(薬物)オンライン
30日 群馬ダルク家族会

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 9月 10日(土) AM10:00~PM3:00 講師:鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩
ダルマ塾
千坂 智子

令和4年 10月 8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 11月 12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 那須トラピスト修道院様 福屋 よしみ様 田開 睦美様 上田 麻生様
谷垣 礼様 行木 妙子様 岡本 学様 岡本 順子様 伊藤 良伸様 鳥取福音ルーテル教会様
石井 清美様 神戸こひつじチャペル様 遠藤 誠一様 カトリック鳥取教会様 愛徳修道院様
カトリック倉吉教会様 竹中 友張様 藤原 尚様 中原 孝弘様 山口 弘美様 吉田 隆子様
いつくしみの聖母会様 荻原 京子様 辻 國恵様 浜坂教会様 田上法律事務所様 中村証二様
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 大塩 大作様 池本久子様
神戸メンタルサービス合資会社様 米谷 令子様 グアダルベ宣教会様 チャペル・ハーモニー様

他 匿名6名様(献金受付順)
令和4年5月2日～令和4年7月27日

その他、たくさんの方々にご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、石鹼、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

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

発行人 片岡 公子 頒価100円(会員は会費を含む)

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9月22日発行 OSK増刊通巻1091号