



鳥取ダルク通信



令和6年10月号

目次

トップニュース	1
トモの体験談	2
モモの体験談	3
ウッチャンの体験談	4
オカヤンの体験談	5
ユウタの体験談	6
リカパ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法人リカパリーポイント
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きます。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

「障害福祉サービスを通じた依存症の回復」

社会医療法人明和会医療福祉センター

相談支援センターサマーハウス

相談支援専門員 西田 瑞穂

朝夕がようやく涼しくなり、日中に空を見上げると、うろこ雲が秋らしさを感じさせてくれる季節となりました。

相談支援センターサマーハウスが、生活訓練事業所「ダルマ塾」にかかわらせていただいていた3年が経過します。目つきがガラガラしていたり、態度がツンツンしていたり、会話が成り立ちにくかった初めましての利用者さんが、お会いするたびに、目つきや態度が落ち着いてきて、疎通がはかれるようになるという回復の過程を間近で勉強させてもらい、そこに至るまでのプログラムやミーティングでの取り組みに頭が下がる思いであります。聞かせていただくお話の多くは、生きづらさや障害特性からくる日常生活での困難さや感じていること、仲間とのやり取り等になります。話の内容も、フェーズが上がってくると内省した内容になってきたり、自分にとって都合のいい解釈ではなく、先ゆく仲間のアドバイスがベースになっていたり徐々に変化を感じます。回復の過程にかかわらせていただくことは混沌とした支援が続く中でも「回復はある」と確信を持ちながら支援が行え、それは支援者の強みにもなっていると思います。

経過の中で、生活訓練が終了したり、フェーズが上がり就労等のステップアップを検討したりする中で私たち相談支援専門員は、「つなぐ」という役割が必要になってきます。

当初、利用者さんの話しを聞く中で、「困りごとを部屋長に相談しにくい」という話しを伺ったことがあります。一般的に、相談支援の中では、「部屋長への相談が難しいのであれば、その他の話しやすい人に相談したらいいのではないかと考えますが、「話しやすい人は、自分にとって都合のいいことを言ってくれる人の場合もあるので、部屋長に相談ができないのであれば、なぜ部屋長に相談することが難しいのか内省するように」という助言がダルクのスタッフからありました。

相談に対する対応1つとっても、依存症に関する理解や知識が求められると感じています。今後もわからないことはダルクの皆さんに確認しながら、そして、依存症に関する支援や理解が一般の事業所にも広がっていくように「つなぐ」という役割を担えたらと考えています。

『原点に戻る』

トモ（スタッフ）

こんにちは。鳥取ダルクのトモです。18歳でアルコールを飲み出し、いつの間にか飲む為だけに生活を送っていました。例え信頼を失っても目の前の人が自分の事で泣いて悲しんでいてもアルコールを止めることが出来ませんでした。家に引きこもり、暗い部屋の中、ご飯も喉を通らず、誰とも会話せず、ただテレビの画面を見つめながらいつの間にか何も感じなくなっていました。

ダルクに繋がっても依存症として生きていく事は僕には受け入れられませんでした。必ずいつかは上手く飲めると思って止みませんでした。何度失敗しても次こそは上手くいく。「絶対に飲まずに社会で仕事をします」と言い切り、3回目に施設を出た

時、海を眺めながら開放感と共に行き着いた所はスーパーの酒コーナーでした。迷いなく飲みました。どんなに強い決心をしてもアルコールには勝てませんでした。2日後には渡辺病院の保護室にいました。生きる事も死ぬ事も出来ず、泣き崩れました。全て終わったと思いましたが、仲間が面会に来てくれた時にダルクとNAのハンドブックを持ってきて欲しいとお願いしました。主治医にアルコール依存症の本を読ませて欲しいとお願いしました。真っ暗な部屋で必死に読みました。回復するしか方法はないと感じました。先行く仲間が経験を通して伝えてくれた事が現実でした。

何度も頭を打って腹に落ちた気がしました。退院した時にダルクでもう一度やり直させて下さいと頭を下げました。代表はハグをしてくれました。やる気が湧いてきました。でも一ヶ月後には飲みたくなり、半年後にスリップをしました。その後アルコールは止まりましたが、薬物、処方、万引きと依存対象が代わっていきました。1回依存症になったら一生依存症。その言葉は嘘ではありませんでした。僕はとにかくダルクに居続けました。今日1日、今日1日を何とか乗り越えました。毎日ミーティングに参加しました。ミーティングで話した日はカレンダーに〇を付けました。ステップの本を読み、分からないことは先行く仲間へ聞きました。少しずつ分からなかった事(依存症の事、自分の事)が分かり始めました。

施設を出た事は失敗ではなく、現実を知る為、ステップ1の思い通りには生きていけなくなった事を認める為に必要な経験になりました。そしてミーティング、ステップの分かち合いを通してアルコール、薬物の前では自分は無力だという言葉が腹に落ち、もう戦うのを止めました。逃げる事は問題でなく、今この瞬間からやり直せばいい、何度もこの世から消えたいと思ったけど、この絶望からまた立ち上がることが出来る、何度でもやり直しが効く事を教えてくれたのは先行く仲間でした。ただどこかで限界を受け入れられない限り、ずっと底なし沼のように落ちていく事も体験しました。ダルクの生活の中で揉まれながら、何度も壁にぶつかりながらそれでも飲まずにシラフで乗り越えられたのはプログラムの恵みだと感じます。僕はダルクに繋がらなければ心の底から笑う事はなかったです。

ダルクに繋がりと、17年目になります。いつの間にか出来る事が増え、同時に自信ではなく過信に変わって、何者でもない自分が何様かなっている事に気付かされました。表向きは何もないような優しい顔をして正しさを上手に利用し、弱さを盾に依存とコントロールを繰り返している自分に気付かされました。原点に戻り、初心を忘れない為にも繋がった頃の事を書きました。ダルクに繋がりと僕の人人生が180度変わりました。でもプログラムをやらないと一瞬で元に戻ります。言葉を行動に移します。



『8年のバースデーを迎えた今』

モモ（3フェーズ）

盗癖と薬物依存症のモモです。7月21日に鳥取に来て8年を迎え、9月にNAでバースデーミーティングを開いて貰うことが出来ました。

実はこのNAでのバースデーミーティングを開くかどうか自分の中で迷いがありました。確かに薬は8年間とまっています、その後に始まった万引きも今



は止まっています。でもそれは、ダルクの守られた安全な場所に居るからであって自分の内面は何も変わっていないのではないかと祝っている場合ではないのではないかとそんな疑問が浮かんで来て、それが自己憐憫に陥らせようとしていました。

NAのビジネスミーティングの日、まだ自分の中に迷いが有ったのですが、その日何人かの仲間がバースデーミーティングを開いて欲しいと申告しているのを見て自分も意を決して申告しました。結果は今回のバースデーミーティングは、8人の仲間と合同で行われる事になりました。

当日を迎え、たくさんの仲間がミーティングに参加してくれる中、それでも自分の心中は複雑でした。変わることに對して、先を進むことに對して色々な事に恐れている自分、でも結局の所生き方を変えて行かないと、たとえ薬を使わないでも苦しいままです。

仲間たちは皆、生き方を変えていく為12ステップをやっていて回復して行く姿を見せ続けてくれています。日常の中に埋もれさせて何でも当たり前、薬が止まっていることさえも当たり前になっている自分。もっと今薬が止まっている事、仲間がそばに居て12ステップをやってくれている事、今に感謝を忘れずプログラムと共に歩まねばと思わされました。

『12ステップをやってみて感じた事』

うっちゃん (3フェーズ)

私は施設に来てから7年も経ちました。先月7年のクリーンを迎えて、バースデーミーティングを行い仲間に祝ってもらいました。幻聴・幻覚が出て体調が悪かったけど、ミーティングで話したら幻聴と現実を切り離し体調も良くなり、良い一日となりました。



施設生活で12ステップをやっていのですが、以前代表が自分に、「うっちゃんが回復するには正直になる事だ。」と教えてくれました。自分は幼い頃から、寂しがり屋で嘘つきでした。変わったことをするのが好きで、おばあちゃんの引き出しからお金を取ったり、学校に自転車で行ったらいけないのに自転車を通ったり、友達のゲームのカセットをわざと返さなかったりしても正直にならず、結構な悪ガキでした。でも12ステップのステップ4で、自分の事を棚卸しする作業があり自分の負債と資産を紙に書いていき自分を客観的に見て行く事をしました。その時、仲間から今まで自分にとって負債を包み隠さず正直に全部明かすことで楽になれると聞き、自分の事を正直に書き、ステップ5で、ハイパーパワーと、一緒にステップをやってくれているアドバイザーにありのまま正直に話して凄く楽になりました。

今はステップ6・7の実践としてやりたくない事を行動出来る様に祈り、やりたくない事をやる中で自分にはやりたくない事をやる力が無い、無力だと知り、自分にとって無力とは生きていく力が無い事だと分かりました。自分の力では何も出来ない、でも解決方法はある。ハイパーパワーに力を借りハイパーパワーと共にやりたくない事を行動する。と言う事を、1日1日とやって行く事で、「ハイパーパワーの助けがないと、自分は生きていく事もどうにもならなくなる人だ。」と解りました。自分は仲間の中で見捨てられ不安が強くなり、人に対して正直に自分の思いを伝えると嫌われるんじゃないか？喧嘩になるのではないかと恐れて、仲間に自分の思いを正直に言わない事があります。でも自分に正直になり、幻聴・幻覚で困ったら仲間に相談してみたり、ミーティングで話してみる等、やりたくないことを自分の回復の為にやろうと、今日1日でやっています。今は12ステップのステップ6・7をやっていのですが、今の生活の中で自分のアディクションと向き合っていく決意をかためて、この先社会に出た時も自助グループを頼り、アディクトとして生活して行きたいです。皆さんこれからも、宜しくお願いします。

『再出発』

オカヤン（2フェーズ）

アディクトのオカヤンです。約6年ぶりに鳥取ダルクに戻ってきて、今こうしてニュースレターを書かせて貰っています。僕は11年前に20歳でダルクに繋がりました。そこで、NAの12ステップに出会いました。当時は鳥取ダルクで12ステップを2年間行って、4フェーズに上がりました。そして、高校に通うという目標の為、岡山ダルクに移動し高校に通いはじめました。



それと同時に施設の中でもハウスリーダーという役割を与えてもらい、生活は充実していました。しかし、その生活リズムに慣れてきた頃、自分の問題と向き合う事をしなくなりました。仲間の中で感じるさみしさ、恐れ、劣等感など、色んな感情に正直に向き合わずに、自分の過去の生き方に戻っていきました。周りを見れば、そこには、12ステップの分かち合いをしてくれる仲間がいましたが、それでも助けを求めず、ミーティングでも表面的な話しかしなくなり、仲間や当時のスポンサーにも自分の事を明かさなくなり、だんだんプログラムに背中を向け、仲間からも孤立していき、その頃から、秘密や隠し事が増えていきました。施設に女性を連れ込む事、施設を夜中抜け出してアルコールを飲みに行く事、仲間のお金、NAのお金、施設のお金を盗む等、色んな秘密が出てきました。自分自身その中にいて、苦しかったり、回復からかけ離れているのは分かっていたけど、それを明かす勇気も正直さもありませんでした。その結果、僕は、逃げるという選択をとり、施設、プログラム、仲間から逃げました。社会に戻り、新しい生活を始めましたが、プログラムから途中で逃げ出した僕には、社会で1人で生きていく力はありませんでした。すぐに盗みの問題がでて、それを誤魔化すようにアルコールを飲み、それでうまくいかないと分かれば、処方薬に頼るというようにどんどん自分の病気が今までと違う依存対象に変わり、進行していきました。5年間上手くいかないと思えば、住む場所、仕事、人間関係をかえて生活していきました。最初の間はそれで良かったのですが、根本的な問題が解決していない僕がそういう事をして、常に同じ問題にぶつかり、底をつくには時間はかかりませんでした。逮捕、借金問題、失業、彼女と別れる、一人ぼっちになる。内面的なもので言えば、自殺願望、空虚感があり僕は生きていくことがどうにもならなくなりました。

鳥取ダルクに戻ってきて、今は、過去の大きな問題を起こしたのにも関わらず、受け入れてくれたチーさん、そして、仲間感謝して、一からプログラムをやり直しています。これも神が最後に与えてくれたチャンスだと思い、鳥取ダルクのプログラム、そして、仲間の中でしっかりと自分の問題とまずは向き合っている所です。

『希望』

ユウタ（2フェーズ）

初めまして、依存症のユウタです。僕は、約4か月前に群馬ダルクにいましたが、8日間で鳥取ダルクに施設移動となりました。僕はアルコール依存症と統合失調症の病気を持っていて、統合失調症の症状に悩まされたからです。理由は僕は病院からダルクに繋がりました。病院に入院していた頃も統合失調症の薬を飲んでいて、アルコール依存症と向き合ってきました。病院に入院していた頃は、幻聴が聞こえてきたり、夜落ち着かず寝れなかったり、沢山つらい思いをしてきました。鳥取ダルクに来てからも幻聴が聞こえてきたり、統合失調症の症状に悩まされてきました。



僕は4か月前に群馬ダルクを飛び出しました。その時、仲間から出ていけと言われた妄想をして、出て行きました。自分の中でその現実を受け入れる事が出来ず、病気を理解しないまま生活をしていました。なので、鳥取ダルクに来てからも飛び出したりしてしまって、沢山迷惑をかけてきました。

そんな僕に依存症は病気と気付かせてくれたのは、「仲間」でした。「仲間」は、鳥取ダルクのプログラムの中で自分と関わりを持ってくれて、僕自身も色々な気づきを得て、病気と向き合わせてくれました。「仲間」と運動をしたり、フェロシップを取る事で、自分自身元気になり、気づきを多く得る事が出来ました。そして、自分は「仲間」を「仲間」と思っていない事にも気が付きました。今の自分にとって「仲間」は希望です。群馬ダルクの時に迎え入れてくれた「仲間」、全ての「仲間」が僕にとって希望です。

今は鳥取ダルクに入ってから4か月が経ち、自分より新しい仲間も増えました。仲間を信頼して、プログラムを通して必ず回復する。今はそう思えます。病気を知り、病気と向き合い、仲間の中で成長していく。今はまだ2フェーズですが、3フェーズに上がるという目標も出来ました。最後になります。自分と関わってきた全ての「仲間」に感謝を持ち、必ず回復していきます。



障害福祉事業所 リハビリワークダルマ塾 活動写真



仲間がフェーズアップの為にインタビューを答えている所で、緊張しています。



週に1回のスピーカーズミーティングでは、自身の経験を約20分話します。



月に2回の運動プログラムでは、体育館でソフトバレーボールを行いました。



就労継続支援B型作業所えがお見学をさせていただきました。



仲間が1フェーズから、2フェーズに上がり、喜びを分かち合っている風景。



就労継続支援B型作業所ゆうゆう見学をさせていただきました。

鳥取ダルク活動写真



鳥取保護区保護司会第二分区
鳥取ダルク視察研修メッセージ風景



養父市関宮民生委員児童委員協議会
鳥取ダルク視察研修メッセージ風景



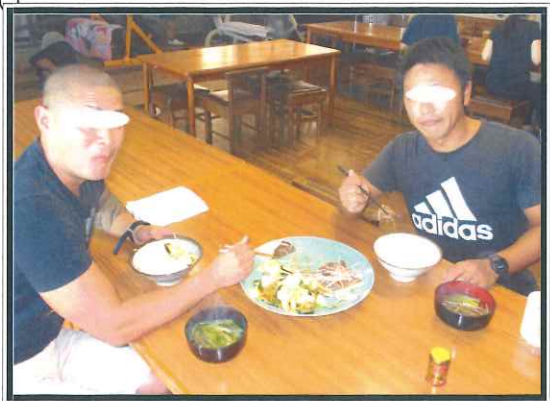
ヨガプログラム風景
テーマを決めて瞑想をして振り返ります。



福部町での草刈りボランティア
地域の方との交流会もさせていただきました。

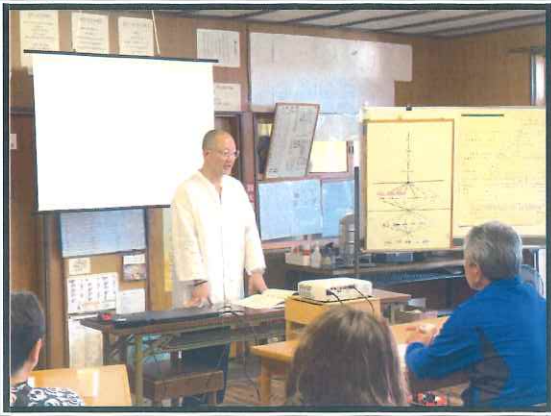


岡山ダルクの仲間と一緒に施設の目の前
にある牧谷海水浴場に行きました。



チーさんが地元仙台に帰省した際のおみや
げで、牛タンを食べさせていただきました。

鳥取ダルク活動写真



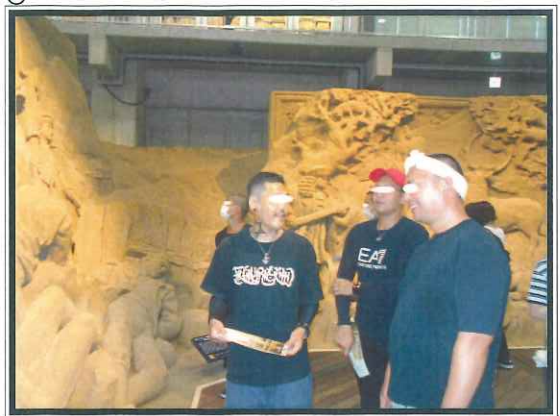
鳥取ダルクの取り組みについて
体験談と共にメッセージ



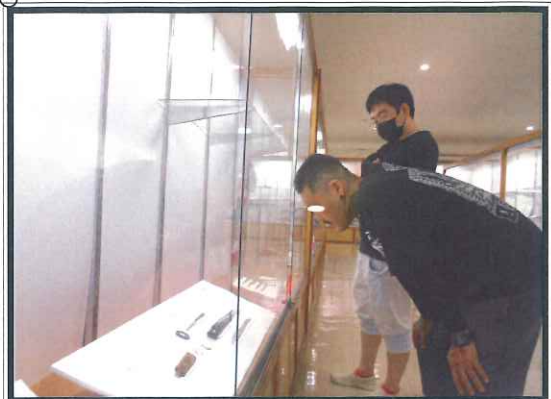
過去どうであったか、今どうかを
自身の体験談にてメッセージ



月一レクリエーション砂の美術館①
砂の像を作っているような写真が撮れました。



月一レクリエーション砂の美術館②
砂で出来ているってすごいですね。



月一レクリエーション渡辺美術館①
刀や甲冑がたくさんありました。



月一レクリエーション渡辺美術館②
新しいシラフの楽しみの一つに美術鑑賞

R6年8月～R6年9月 鳥取ダルク活動報告

- R6年8月**
- 3日 2024年度「ハームリダクションと治療・支援」研修会（ZOOM）（講演）
 - 7日 鳥取保護区保護司会第6分区（鳥取ダルク視察）
 - 〃 ヨーガ療法プログラム
 - 10日 岡山家族会ぴあ
 - 13日 薬物再乱用防止ステップアップ・プログラム（鳥取保護観察所）
 - 15日 鳥取ダルクを見守る会
 - 17日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
 - 19日 福部町草刈りボランティア
 - 23日 松江刑務所 薬物依存離脱指導（メッセージ）
 - 27日 動機づけ面接をやってみよう会
 - 28日 ヨーガ療法プログラム
 - 31日 第27回仙台ダルクフォーラム

- R6年9月**
- 2日 アディクション連絡会
 - 7日 日本基督教団久世教会 2024年度 北部地区信徒研修会（講演）
 - 9日 薬物再乱用防止ステップアッププログラム（鳥取保護観察所）
 - 10日 鳥取保護区保護司会第2分区（鳥取ダルク視察）
 - 11日 ヨーガ療法プログラム
 - 14日 岡山家族会ぴあ
 - 15日 18周年静岡ダルクフォーラム
 - 17日 養父市関宮民生委員児童委員協議会（鳥取ダルク視察）
 - 18日 月一レクリエーション（渡辺美術館・砂の美術館）
 - 19日 鳥取ダルクを見守る会
 - 20日 令和6年度第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
 - 21日 12ステップ勉強会in津山（チーさな分かち合い）
 - 25日 ヨーガ療法プログラム
 - 28～ AA中四国地域2024年ラウンドアップin岡山
 - 29日 〃
 - 30日 山口ダルク・山口ダルク家族会フォーラム

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6年 11月 9日（土）AM10:00～PM3:00 講師：カウンセリング神戸代表
福屋 よしみ様

令和6年 12月 14日（土）AM10:00～PM3:00 講師：茨城ダルク代表
日本ダルク理事長
岩井 喜代仁様

令和7年 1月 11日（土）AM10:00～PM3:00 講師：鳥取・岡山ダルク代表
千坂 雅浩様

相談連絡先

●0857-72-1151 鳥取ダルク(代表番号 AM10:00～PM5:00)

●0869-24-7522 岡山ダルク(代表番号 AM10:00～PM5:00)

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 大塩 大作様 山本 静彦様 菅谷 和國様
南条 久美子様 聖心の布教姉妹会様 安陪内科医院 安陪 隆明様
カトリック女子御受難修道会様 中原 孝弘様 藤原 尚様 伊藤 直美様
那須トラピスト修道院様 荻原 京子様 中村 証二様 内海 智子様
足立 みぎわ様 岩田 正明様 久世教会様 安来教会 遠藤 誠一様

他匿名5名様(献金受付順)
令和6年8月2日～令和6年9月29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～

【御献金・御献品のお願い】

皆様のご家庭で不要な食材(お米、サラダ油、カップ麺、レトルト食品、野菜等)
日用品(ティッシュ、洗濯洗剤、石鹸、トイレットペーパー、シャンプー等)がござい
ましたら献品を頂けると幸いです。鳥取ダルクの活動を続けていく為、皆様の御支援、
ご協力の程、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

記号番号 00150-7-592983

(当座 〇一九店 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：さざんか会館(3階 ボランティア室)
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 第三種郵便物認可(毎月25日発行)
発行所〒700-0973 岡山県岡山市北区下中野246-4 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)

2024年11月18日発行 OSK増刊通巻1305号