



鳥取ダルク通信



令和6年6月号

目次

トップニュース	1
ヒロの体験談	2
ロックの体験談	3
三角コーンの体験談	4
マサの体験談	5
カツの体験談	6
リカバリーワークダーラマ塾 活動写真	7
鳥取・岡山ダルク・岡山家族会びあ 合同フェローシップの写真	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

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。**Tottori DARC**

NPO Recovery Point

『仲間たち・ありがとう！』

倉吉福音ルーテル教会 勝原 忠明

ダルクの仲間たちが岩美町で働きを始めてから、交わりが始まり、ずっとずっとお世話になってきました。鳥取教会の時代は、除雪、円護寺の丘のてっぺんの納骨堂の草刈りと整備、バザーのテントの設営、力仕事などを引き受けてくれました。倉吉に移ってからは、雪のたびに電話をしてくれ60キロの道のりを走って来てくれています。

7年前、地震のあとダルク犬ピースが召天したときには、火葬に駆けつけてくれ、大きなお花とお花料までいただきました。ありがとう！

金曜日には、倉吉カトリック教会のミーティングの前後に顔を見せてくれます。仲間たちの顔を見ると励まされ、元気が出ます。ハゲまされすぎて頭はツルツルになり、4回目の青春【20×4】を楽しんでいます。教会の仲間たちも「ビスケット（微助っ人）ボックス」にいろんな献品をし、遠隔地（千葉・愛知・兵庫）の仲間たちもダルクを覚えて応援しています。私たちは、みんなみんな回復の道・幸せの道を一歩一歩、一日一日歩む「仲間たち」です。ダルクの仲間たち、ほんとうにありがとう！ダルクコンサートで歌った応援歌を贈ります。

【朝日かがやく日本海】（曲：六甲おろし）

- 1・朝日かがやく 日本海 今日一日の始まりだ
ハイヤーパワーに 身をゆだね 回復の道歩こうよ
オウ オウ オウ オー
鳥取ダルク フレ フレ フレー
- 2・12ステップに 励まされ 仲間とともに
ミーティング ハイヤーパワーにみちびかれ
ありのまんまで生きていく
(おりかえし)
- 3・ハイヤーパワーに守られて 夕日にはえる
友の顔 明日への望み 胸に秘め
回復途上の 鳥取ダルク
(おりかえし)

『アディクションからの回復』

ヒロ（スタッフ）

皆さんお久しぶりです。依存症のヒロです。最近、宮崎県まで仲間と一緒にサーフィンに行きました。偶然会った大分の仲間や、佐賀の仲間、一緒に行ってくれた福岡の仲間とサーフィンを一日中させてもらい、楽しい思い出となりました。ありがとうございます。

話は変わりますが、僕は16才の時から薬物を始め、すぐに薬物にはまりました。それでは身近な友達と楽しくやっていましたが、だんだん不良の友達が増え、その中に自分の居場所を作ろうとしました。両親とは距離をとるようになり、薬を使わない友達からお金を奪うようになって、弱い者イジメをするようになり、薬物を使い続けました。不良の友達のいる自分の新しい居場所で、自分は真面目に生きるより樂をして生きる事や、弱い者イジメ、欲しいものは人から奪って、どんどんわがままになったり、だらしなくなり、自分の事として仕事やお金の管理も出来ない大人になり、社会性も無く、薬物でボロボロになりながら孤立するまで、暴言や嘘を両親と友達に押し付けては、薬物を使い続けました。残ったのはアディクションだけで、友達や身近な人から信用を失いました。それでも自分で薬物を止めようとしたが、最後にはもう止める事が出来ないかもしれませんと、自分自身を疑い始め、自分自身に嘘をつけなくなり、ダルクに繋がってアディクションの治療がやっと出来る場所に来れました。

現在、スポンサーとステップ①をやる前にアディクションを理解する為、日常的に出る自分の問題について分かち合って貰い、アディクションを受け入れる事や、文献に書いている内容を理解する為に、1つの文での分かち合いをして貰っているところです。日常的に出る自分のアディクションは、昔から僕は嘘つきで、周りの人が解るような事まで嘘を付く事があり、最近、自分は施設で仲間の昼食を作っていました。ガスコンロに火が着いている時に電話があり、自分は報告したい事があり焦って事務所に駆け込み、上司にうまく伝わるか不安になり、用意したメモをそのまま読み上げようと焦っているところで、煙探知機が大きな音で鳴り出しました。自分はコンロの火を着けていた事を思い出し、慌てて火を消し、窓を開けましたが、上司から電話で「今何の料理を作っているんだ」と聞かれました。自分はこんな時にいつも本当の事を言わず、エゴに耳を傾けてしまいミスを叱られないように上司の質問に答えず、しかも警報機がなりバレているのに、自分がコンロの火を着けたまま電話を取って、コンロの火を確認せず事務所に駆け込んだ事を言わず、「窓を開けている所です。」とか、「大丈夫です。」と伝え、結果的には電話越しでもバレていました。今は、嘘付きの自分を受け入れ手放せるよう、小さな嘘を明かす練習をしている所です。まさに、シラフでも進行するというこの病気の巧妙で不可解で強力な一面をHPは見せてくれたと思います。サポートする立場になってもこの病気にやられてしまわないように気を付けなければと思う今日此の頃です。



『感謝』

ロック（4フェーズ）

こんにちは。依存症のロックです。5月24日に4フェーズに上がりました。去年の5月26日に私はスタッフでありながら、プログラムをなおざりにして、調子を崩し、幻聴・妄想状態となり、オーバードーズして約9年のクリーンを失い、ドクターヘリに運ばれて、入院後、NAに出たのが6月19日です。今年の6月19日でクリーン1年となります。入院していた時に、代表のチーさんにはゆっくり一年ぐらいかけて戻ってきたらしいと言つてもらったのですが、過ぎてみればあっという間の一年で、なんとか一年で4フェーズに戻れて良かったと思っているところです。



4フェーズに上がった初日、さっそく事務所に入って、業務を手伝わせてもらいましたが、やる事を考え出すとキリがなく、すぐに業務が第一になりそうな思考になりましたが、去年の病気の再発のおかげでプログラムを第一にやらなければという気持ちになり、気を引き締めたところでした。

私は、薬物依存症・ギャンブル依存症というクロスアディクションで、薬物とギャンブルそれぞれの自助グループに通っています。施設にいる事と、薬物とギャンブルの自助グループに通っている事で薬物・ギャンブルに囚われないで生きる事が出来ています。しかし、私は、メディアにも問題があり、スポンサーからメディア依存の認識も深めた方が良い、クロスアディクションの自助グループに行かないのかと問われました。私自身振り返れば、去年スマートフォンを持つ様になり、会社の携帯で通信の上限が決まっているのに、動画を見過ぎたり、勝手に通信の上限をあげたりする事がありました。このままメディア依存の問題を放っておく訳にはいかないとクロスアディクションの自助グループへの参加もするようになりました。私には、メディアとうまく付き合っていく力がないので、ハイヤーパワーにそのバランスをとっていってもらいます。

12ステッププログラムは、現在ステップ6で自分の欠点と向き合い、ステップ7で欠点を手放していくステップに取り組んでいます。私は、思い通りにしようとするエゴが強く、思い通りにならない事を恐れます。人間関係の中で相手を思い通りにしようとする為、自分の都合の悪い事は隠ぺいしたり、いいかっこして不正直になったり、へつらったりします。そんな自分の欠点のパターンから抜け出していくようにハイヤーパワーに力をもらう為、祈りと黙想をしています。そんな中でデフォルトではやる氣のない自分がハイヤーパワーにやる気を補ってもらい、行動出来る時は先延ばしの不安などから解放され、平安な気持ちでいられます。今後は、ステップ8、ステップ9という過去の埋め合わせのステップに進んでいきます。

私のデフォルトでは、回復していくというやる気がないのですが、施設のおかげ、仲間のおかげ、スポンサーのおかげ、ハイヤーパワーのおかげで、前を向く事が出来ます。感謝です。また、ニュースレターなどを通して見守ってくれている方、本当にありがとうございます。

『岡山家族会合同フェローシップに参加して』

三角コーン（3フェーズ）

依存症の三角コーンです。5月11日に岡山家族会合同フェローシップがありました。その中で、7年振りに両親と会いました。7年振りに会う事を知って、過去に自分が薬を使いやつてきた事への罪悪感やどのように接したら良いのか分からず不安がありました。

僕は小学生の時に塾に通わせてもらっていました。社会や歴史は得意でしたが、数学や理科は苦手で成績は上がりませんでした。そんな僕に、父親は仕事から帰ってきてから教えてくれましたが、やる気のないことを顔にも出さず、分かった振りをしました。そして成績表をもらっても、両親には「今日はもらってない。」と、その場しのぎの嘘をつき、最終的に隠しきれずにバレてしまいました。成績が悪い事で叱られるのではなく、正直にならず、隠すことに僕の両親は厳しかったです。そういういた自分の都合の悪い事は、隠蔽していく生き方は、薬を使う前から始まっていました。その後、僕は私立の中学校に入れてもらうものの、学業の方でドロップアウトし、また友達との関係も、「自分は人と違う」という感覚がずっとありました。友達の輪の中に居ても楽しくないし、落ち着かない事や、皆が笑っているのに僕は笑えない苦しさで、一人で居たいという事を強く思うようになりました。そんな自分の生きづらさを埋めてくれたのが、16歳の時に使い始めたシンナーでした。その後シンナーから覚醒剤に変わりました。しかし、薬物を使い続けていく中で薬物が切れることへの不安に支配され、実際に薬物を使っていない人と関わる事が恐怖でしかなかった僕は、薬物を使い続けました。経済的にも困り始め、頼ったのが両親でした。その場しのぎの嘘をつきお金を出して貰いました。罪悪感もあり、こんな事しても駄目だと思い、薬物を止めようとしたが、何をしても止めることが出来なかっただし、どんどん量も増え、結果的に地元からも逃げ、なりたくない人になっていく自分の事が、嫌いになっていき、死にたいと思うようになりました。

31歳の時に生きていく事が出来なくなり、鳥取ダルクに入寮させて貰いました。そしてこの度、両親に会う機会を与えて貰いました。僕が両親と話した内容は、「元気にやっている?」とか「ごめんなさい」とかダルクでやっているプログラムについてでした。翌日スポンサーのチーさんに両親に会った事の感想をシェアしてもらいました。チーさんは「ごめんなさいではなく、来てくれてありがとう。」と言ってくれました。僕のデフォルトは罪悪感で縛られていて本当の思いを伝えられなかったです。今回両親に自分の姿を見せられた事は喜ばしいものでした。しかし、現実を生きていく力が無いし、だからステップ⑥⑦が必要なんだとハイヤーパワーに気づかせて貰いました。

最後になりますが、岡山家族会合同フェローシップを準備してくれたスタッフ、一緒に参加しサポートしてくれた仲間、分かち合ってくれたチーさん遠くから来てくれた両親、本当にありがとうございます。



『前進』

マサ（3フェーズ）

ギャンブル、薬物依存症のマサです。今回でニュースレターを書かせてもらうのは2回目となります。最近のダルクでの生活ですが、全国的にコロナウイルスが落ち着いてからは、イベント事が増えて色々なイベントに参加させてもらっています。ゴールデンウィークには宮崎県までサーフィンに仲間と行かせてもらい、九州で生活している仲間と一緒にサーフィンをして楽しんだり、宮崎名物のチキン南蛮を食べたりとシラフでゴールデンウィークを楽しく過ごす事が出来ました。充実しています。



又、3月にステップ5が終わり、4月から仲間をサポートする部屋長という役割をやらせてもらう事になりました。ダルクに入寮してから部屋長という役割は大変そうだし自分にはとても出来ないと思っていたんですが、自分自身、運動や怒りの問題を仲間と分かれ合ってもらう中で少しずつ元気になり、仲間から部屋長をやらないの?と言ってもらえる事があり、そろそろやるタイミングかなと、心の準備をしていて、以前自分が部屋長をしたいとルームリーダーに相談しに行くと、当取り組んでいたステップ4、5が終わってからだと先行く仲間に言われていました。その後、ステップ5をやる少し前に施設の代表と分かれ合いをしている時に部屋長をやってみないか?と話をもらい、自分は心の準備が出来ていたので、やりますと即答する事ができ、部屋長という役割につく事になりました。毎日思い通りにいかない事ばかりですが、先行く仲間の助けを借りながら自分の成長の為に仲間のサポートをさせてもらっています。

自分のプログラムですが、現在ステップ6に取り組んでいて、自分の欠点をハイヤーパワーに取り除いてもらう準備をしています。自分は劣等感が強く子供の頃から人と比べては落ち込んでいました。10代の頃サッカーをしていて、兄2人がサッカーが上手でいつも周りの人から〇〇の弟と言われていたのですが、レギュラーになれないごく平凡な選手の自分はその呼ばれ方で比べられる事に苦しく感じていました。このような生き方や感じ方をいつもどこにいてもやっていたし、下に見られない様に自分を大きく見せる為に必死に見栄を張ったり、物質的になっていきました。色々な犯罪にも手を染め、生活水準が上がっても、苦しさは変わらず、薬、ギャンブルで一時的に誤魔化せても、結局は劣等感は埋まりませんでした。自分には人に軽く見られる恐れが常にあり、この部分が刺激されると怒ったり、不正直になったり、エゴが暴走し、最後は薬、ギャンブルに手を出すのが自分の欠点だと受け入れていっているところです。生きづらいですが、プログラムを使えば欠点を手放し、今より楽に生きれるかもと希望を持って、仲間とハイヤーパワーに助けを借りながら、今後も回復に向けて前へ進んでいきます。

最後になりますが、自分の話を聞いて頂き、ありがとうございました。

『シラフの底付きを経験して』

カツ（2フェーズ）

こんにちは、依存症のカツです。アノニマスネームを「カッチャン」から「カツ」に変更しました。

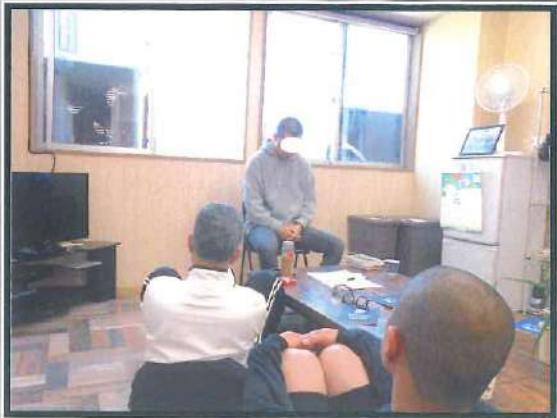
鳥取ダルクに来て、9ヶ月が過ぎました。この9ヶ月で色々な経験をさせてもらいました。その中でも、私の中で大きなインパクトのある経験は、「シラフの底付き」をしたことです。先行く仲間の言う「シラフの底付き」私は、全く意味が分かりませんでした。しかし、ステップワークを取り組む中で、SETP③のシェアをして貰った時に、ことが思い通りに進みませんでした。私は、「もう、やっていられない、どうでもいい、ダルクを出て薬を使おう」と思いました。それから、2時間ぐらいは、出て行く事、薬を使う事しか考えられませんでした。でも、曲がりなりにもプログラムを取り組んでいたので、自分が「おかしなことをしている」と気付き祈って自分の行動を振り返りました。すると、薬を使ってないのに薬を使っている時と同じ考え方になっている事に気付きました。

過去、社会で薬を使っていた頃の私は、自分の思い通りにならないと色々な理由を付けて薬を使って逃げて来ました。人を変え状況を変えて色々な物を変えては思い通りにならないと「誰も俺の味方をしてくれない薬を使って楽になるしかない」と思い込み薬を使い続けてきました。今回も、私のSETP③のまとめを誰も分かってくれない否定されていると勘違いをして思い通りにならないと思い込んでいました。薬を使っている時のパターンになっていました。私は、心から「やばい、また薬を使ってしまう、もう二度と過去のような人生には戻りたくない変わりたいプログラムをやりたい」と思いました。そこから、自分の古い生き方、考え方を手放して先行く仲間に分かち合いを求め、仲間の言葉を信じて聞き入れ、ハイヤーパワーと共にプログラムに取り組んでいきました。自分のステップ③のシェアリングや、課題、提案をやる気を持って取り組み、今は、フェーズアップする為に今やるべき事にベストを尽くして取り組んでいる所です。今の私の希望は、シラフで笑って生活をしていられる事です。

プログラムに繋がる前の私では、絶対に、ありえない事です。仲間との何気ないフェローシップが楽しいです。このクリーンな人生を送り続ける為には、回復し続ける事が大切です。どんなに苦しいことがあっても諦めずに仲間に助けを求めてプログラムをやり続ける事だと気付かされました。私には、鳥取ダルク、仲間、プログラムが必要です。これからも、回復の道を歩み続けて行きます。有難うございました



障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



スピーカーズミーティングで、
勇気を出して初めて話す仲間の風景です。



4フェーズにフェーズアップした際、
仲間がハグをしている風景です。



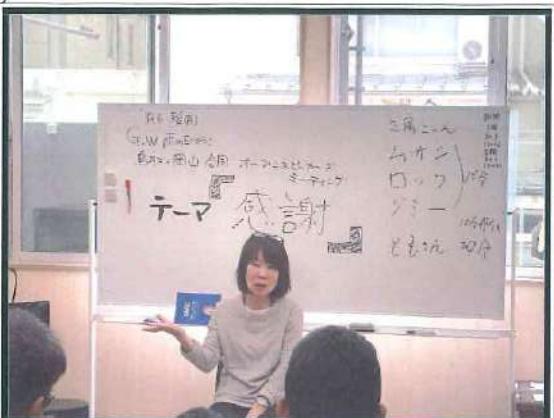
月一レクで、食べ放題に行った時の
風景です。



ボランティアで祭りの準備を行い
地域の方のお手伝いをしました。



ステップ①ミーティングで読み合わせを
している時の風景です。

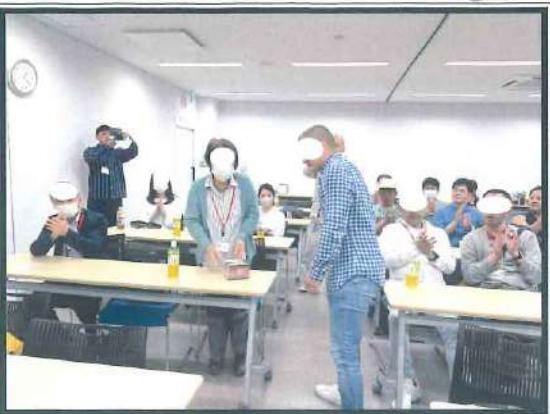


ゴールデンウィークに、仲間と
感謝について分かち合いました。

鳥取・岡山ダルク・岡山家族会ぴあ
合同フェローシップの写真



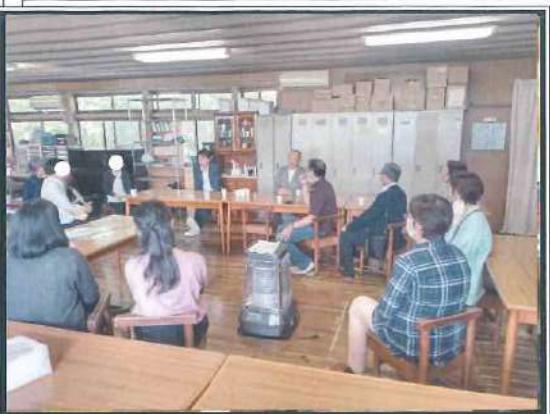
母親に「有り難う」と、感謝を
伝える事が出来ました。



久しぶりに両親と会えたことが、嬉しくて
回復に弾みがきました。



司会の進行の風景です。
仲間と家族の方々を繋いで頂きました。



合同フェローシップの後に、ダルク見学を
して頂いた時の風景です。



テーマ「再構築を目指して」
リレーミーティングを行いました。



過去と現在の話を聞くことで、
回復に希望が持てました。

鳥取ダルク活動写真



16日間の短期間で、初めての免許に合格しました。



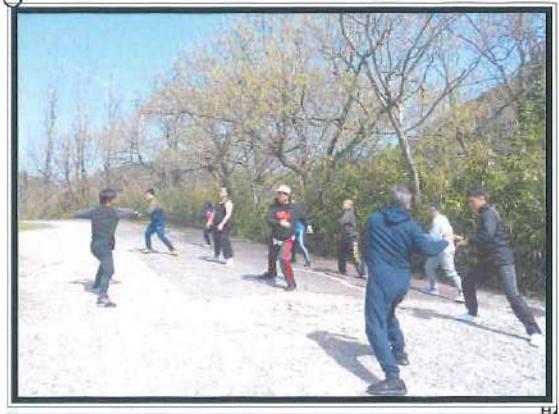
ゴールデンウィークに仲間達と宮崎県までサーフィンに行きました。



養父民生委員・児童委員の方に
向けて、経験談を話しました。



大阪マック感謝の集いにて、
集合写真を撮りました。



月2回のヨガの際、晴れた日には
外で行う事もあります。



TCCプログラムでは、積極的に
意見を出し合いいました。

R6年4月～R6年5月 鳥取ダルク活動報告

- R6
年
4
月**
- 7日 令和6年度 鳥取東更生保護女性会総会
 - 8日 関西圏ダルク責任者会議in高知
 - 8日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 10日 ヨーガ療法プログラム
 - 13日 岡山家族会ぴあ
 - 14日 春の鳥取砂丘一斉清掃ボランティア
 - 15日 アディクション連絡会
 - 17日 愛徳修道士会 木の伐採ボランティア
 - 18日 鳥取ダルクを見守る会
 - 20日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
 - 24日 ヨーガ療法プログラム
 - 26日 松江刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）

- R6
年
5
月**
- 4日 大阪マック「感謝の集い」
 - 8日 養父民生委員・児童委員協議会 鳥取ダルク視察
 - 8日 ヨーガ療法プログラム
 - 11日 鳥取・岡山ダルク・岡山家族会ぴあ合同フェローシップ
 - 13日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
 - 15～ 群馬・鳥取・岡山ダルク合同TCCプログラム
 - 17日 //
 - 17日 鳥取ダルクを見守る会
 - 17日 鳥取本通り商店街 聖神社春祭り綱張りボランティア
 - 18日 鳥取県アルコール健康障害普及啓発相談員研修会
 - 19日 リカバリーポイント理事会・総会
 - 19日 鳥取本通り商店街 全市一斉清掃ボランティア
 - 20日 アディクション連絡会
 - 22日 ヨーガ療法プログラム
 - 27日 カトリック鳥取教会WAX掛けボランティア
 - 28日 動機づけ面接「やってみよう会鳥取」

岡山家族会ぴあのお知らせ

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 7月 13日（土）AM10：00～PM3：00 講師：鳥取・岡山ダルク代表
千坂 雅浩様

令和6年 8月 10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6年 9月 14日（土）AM10：00～PM3：00 講師：未定

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

岡山家族会ぴあ

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 東京カルメル会女子修道院様 足立 みぎわ様
HENDERICKX LUDO GERA様 久里浜医療センター 小砂 哲太郎様 中村 証二様
鎌倉レデンプトリスチン修道院様 安陪内科医院様 寺田 光寂様
中原 孝弘様 医療法人コミュノテ風と虹 理事長 堀川 公平様
田上法律事務所 弁護士 田上 尚志様 那須トラピスト修道院様 藤原 尚様
則安 俊昭様 浅雄 淳子様 梯 正孝様

他匿名5名様（献金受付順）
令和6年4月1日～令和6年5月27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ひいたします～

【御献金・御献品のお願い】

皆様のご家庭で不要な食材（お米、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、石鹼、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、
何卒宜しくお願ひいたします。

*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い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 ○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方をお聞きし、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