



## 鳥取ダルク通信



令和6年8月号

## 目次

トップニュース	1
ドックの体験談	2
ウッチャンの体験談	3
ゴリピカの体験談	4
ヨシの体験談	5
ユウの体験談	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

## 『ダルクのエネルギーと共に』

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 足立みぎわ

昨年は『過去最も暑い夏』と言われましたが、今年も同様に暑い夏が続いています。皆様、暑中お見舞い申し上げます。

先日、米子市内で開催された「ハームリダクションと治療・支援」研修会に参加して、埼玉県立精神医療センターの成瀬暢也先生のご講演を拝聴する機会がありました。現在の日本における依存症の診断・治療、そして背景を踏まえた上での回復支援についてのお話で、特に成瀬先生の「ようこそ外来」を始めとする回復支援の取り組みについて聞きながら、私自身のあり方を問われているようで背筋が伸びる思いになりました。

一方で、ダルクや自助グループにおいて「信頼関係が築かれると、人は人に癒されるようになり、エンパワメントされていく」というお話に、自分ごととして思い当たる節がありました。私は、いつの頃からか、自分自身がダルクとのかかわりの中で癒されていると感じています。

以前、ヨーガ療法学会の大会で「鳥取ダルクにおけるヨーガ療法指導」について発表させていただいた際に、ダルクにおけるグループダイナミクス(集団力学)について触れたことがありました。人と人が「出会い」、そして「つながる」場であるダルクだからこそ生まれるエネルギーがあると。ヨーガ・プログラムの中で、そのように感じていたのです。今では、このエネルギーはダルクの中だけで働いているのではないと思うようになりました。人が人の中で癒されて変わっていく。その姿を見ている周りの人もまた癒されてさらに変わっていく。このプロセスを見せていただくという経験が、私にとっても癒しとなり、「信じる力」や「自分も変わりたいと思う気持ち」を育ててくれていると感じています。私も(おそらく他の支援者の皆様も)ダルクのエネルギーの渦の中にあり、癒されているのです。ダルクからいただいている癒しのエネルギーを、一緒にヨーガを実習する中で、私たちの方からもお返ししていけたらと思っています。

2015年9月から始まった鳥取ダルクのヨーガ・プログラムは、いよいよ来月から10年目に突入します。鳥取ダルクの皆様、いつも私たちを受け入れてくださって、勇気を与えてくださって、本当にありがとうございます。これからも宜しく願いいたします!

# 『めげずにやる。めげてやる。』

## ドック (4フェーズ)

皆様、こんにちは。薬物依存症のドックです。久しぶりにニュースレターを書かせて頂きます。前回のニュースレターを書いた時と今回ニュースレターを書くまでの間で心境の変化がありました。

今年の7月でクリーンタイム5年を迎えました。スポンサーからは「これからは大変になる」と言われ、今現在大変な思いでいます。



先日、車の中でワークショップの動画を見ていました。動画の中で講師の先生が話していた言葉が、クリーンタイム10年、20年、30年の方が週5回ミーティングに参加して貯金ができる安心している等と話していて、自分の中で違和感を感じたが、その時はスルーしました。それは現実になり実際今どうにもならなさを感じています。

何故、どうにもならなさを感じているかという自分のプログラムを1ヶ月くらい前からやらなくなりました。ハウズリーダーという役割、アルバイトという立場にあぐらをかくようになり、自分はやっているという勘違いを始め、自分の問題に目を向けなくなり、人や状況に目が向き自分を変えることよりも周りを変えようとしていました。又、いざという時はプログラムが使えず、自分のやるべきことを面倒くさがり、バシなきゃ大丈夫だろうという思考の基、仲間を巻き込んでしまうこともあり、そのことで自分の取った行動が都合の悪い為、上司でもある先行く仲間に嘘を付くほど、病気の中にいること、プログラムが使えてない自分がいます。

現在は役割を外れ、自分自身を内省する時間を2週間、先行く仲間の配慮で与えてもらい、しっかり今、自分自身の事を見つめ直しています。1日1日「変わりたい」という気持ちの中、自分の事を怠らないように生活をしています。2週間で変わる訳ではないと思いますが、この2週間、それ以降も、諦げずに取り組もうと腹を決めました。

正直、自分は大丈夫だというふうに思っていたのですが、全然、大丈夫じゃない事。このプロセスを通ったのも、偉大な力の計画と理解し、必死の思いで生きてます。

以上です。ありがとうございます。

# 『ハイパーパワーと共に』

## うっちゃん (3フェーズ)

みなさん、お久しぶりです。依存症のうっちゃんです。

施設に来て7年も経ちました。入寮して最初の頃は病気が治るつもりで来ました。でも施設に来て病気の話を聞くと病気は治らず、回復はできると言われ、自分は病気が治るつもりできたので諦めかけました。

しかし仲間の話を聞くと回復とはハイパーパワーを信じて治療していくプログラムで幻聴

のことも回復できると聞いて、自分は幻聴を聞いて苦しくなったりしていたので、苦しくない生活をしたいと思い希望を持って回復をするため、施設で12ステッププログラムをやろうと決心しました。

病気には無力で生きていくことがどうにもならなくなったとか習ったけど、最初の頃は自分はシラフだし命は関係ないと思い仲間の話を聞いても嘘だと思っていました。でも施設で生活していく事をやっていくことで幻聴を一人で抱え込み、ずっと同じ場所にも苦しくなり、しらふでも生きていくことがどうにもならなくなっていることに気付き、自分が薬物をやっていなくてもやっても関係なく病気だということを身を持って知ることが出来たし、先ゆく仲間と分かち合うと、新しく入ってきたメンバーにメッセージを与えないと命が危ないと言うことがわかり、回復には責任があることを知りました。

今は自分はB型作業所で働いています。B型作業所ではシュレッダーという新聞を細かく切る作業や新聞でゴミバケツの袋を作ったり、いろんな作業をしています。最初は仕事でも幻聴が入り辛くなっていたけど今は幻聴も気にせず作業できるようになってきました。帰日も最初は送り迎えをしてもらっていたのですが、最近は歩いて帰ることになり、最初は精神的にきつくなっていたけど段々慣れてきて体調が悪くならずに歩いて帰ることが出来るようになりました。

この前、コンベンションというイベントに参加し、初めて行ったので緊張したけど、いろんな食べ物やいろんな買い物をしてとてもおもしろかったです。いろんな人の話を聞いて今度は群馬のコンベンションがあると聞いて、また今度もNAコンベンションに行けるようにプログラムをやり、回復出来るようにハイパーパワーとやっています。



# 『自分の考えを使ってジタバタしていました』

## ゴリピカ（2フェーズ）

いつもニュースレターを読んで頂いている皆様ありがとうございます。ご無沙汰しております。依存症のゴリピカです。約1年振りに書かせてもらうことになりました。今日は8月1日(木)です。自分はダルクプログラムにつながってもう24年になります。現在、4年6ヶ月のクリーンを頂いていて、薬物やアルコールの囚われからは解放されていますが、生き方（昔の古い生き方）オールドキャラクターは根強くしみついています。



新しく変わる為には施設のプログラム、12ステップ、スポンサーシップ、ミーティングなど回復の道具が用意されているのにやろうとはしない自分、2年位前に4フェーズに上がらせてもらい、約1年程、事務所内でのアルバイトをさせて頂きました。アルバイトと言う自分の立場もわきまえず、スタッフの仲間に何の相談もなくスケジュールを決めたり、自分の好きな事はやっても苦手な事は先延ばしをしてやらない、失敗して恥をかく恐れ（自分の体裁）ばかり気にして都合の悪い事は隠す。すみません、すみませんと謝ってその場をやり過ごそうとするそんな自分にヘドが出るくらい、嫌になる。業務もへつらいでやっているだけで、7月4日(木)に4フェーズから3フェーズに降りる事にしました。その前には当時のスポンサーが解消となり新しいスポンサーを代表にお願いしました。代表から一度シェアをしましよと言ってもらったにも関わらず、それをスルーし他の先行く仲間にスポンサーをお願いしようと思いと代表に伝えたり、代表にも先行く仲間にもどんだけ嫌な思いをさせているか、そんな事も気づかずに行動してしまう俺なんです。又これだけにはとどまらず、7月12,13,14日と名古屋でのNAコンベンションに参加し、鳥取に戻ってからコロナにかかってしまい隔離されたにも関わらず、コロナに感染してない仲間の部屋にバレなければいいだろうと自分の私物を取りに入り、それがバレたらバレたでまずいと思い取り敢えずスタッフの仲間に謝りに行く（やってはダメなことをやる）バレなければいいだろうと64歳にもなって今だに自分のやり方で簡単に事を済ませようとする自分がいます。そして自分は施設のルールを破り、その事で7月27日(土)に2フェーズにフェーズダウンしました。この事を真摯に受け入れてステップ1,2,3からやり直しています。

・自分の考えを使ってジタバタしていました。プログラムをやらない結果です。先行く仲間が言ったことを言われた通りやる事から始めます。

・今度ニュースレターを書く時はプログラムを使った成功例をいっぱい書きます。ありがとうございました。

# 『ハイパーパワーに委ねて生きていく』

## ヨシ（2フェーズ）

こんにちは。依存症のヨシです。鳥取ダルクに入寮して1年3ヶ月になります。今現在も、毎日施設のプログラムを受けており、回復中の60歳になるおじいちゃんです。

薬はおもに覚醒剤を19歳の頃に覚え、59歳まで使い続けていました。その間、8回刑務所に入り、20数年は塙の中でした。社会に1年として居続けた事がなくて、20代から54歳まで出たり入ったりの繰り返しでずいぶん時間を無駄にしていました。

刑務所に入ったら「覚醒剤はもう絶対にやらないぞ」と自分に言い聞かせるのですが、出所したらその決意はどこかへ行ってしまい必ず2ヶ月以内には薬を使っていました。

今回は8回目の懲役を出所してなぜだか分かりませんが6年間社会におります。こんな事は今までなかったことです。最後に使って1年3ヶ月が経ちますが、ダルクに入り1年3ヶ月間薬が止まっています。今の生活を続けていけばクリーンを続けて回復できるのではと思える事が自分の今の希望です。しかし今、目の前に薬があったら必ず使ってしまう。そう考えると回復はまだまだ先のことで12ステップをやっていかないと回復できないと思いますし、今ステップ3をやっていますが、今度こそ薬をやめて社会復帰したいとも考えています。

今思うと、過去に覚醒剤を使い続けた結果、よれて眠剤を飲み、オーバードーズで3日間意識がなくなって自宅で倒れたままとなってしまう、今も後遺症で足が動かなく不自由さがあるのですが、当時はそんな事があっても関わらず何度も何度も薬を使っていました。最後に使った時には妄想や幻聴でどうにもならなくて苦しくなり、ようやくダルクに電話を掛け助けを求める事が出来ました。仲間と生活させて貰っているからこそ今の自分があるのですが、12ステップをやっていっている仲間と一緒に回復を楽しんでいるところですし、簡単な事ではありませんが、自分にはステップをやっていくしかなくて、もう昔の薬を使う生き方は捨てていく考えであります。薬を使った生活は2度とやりたくありません。長きにわたり薬を使ってきたので、途中で諦めたくなるかもしれません。それでもハイパーパワーを信じ委ねて今後も今日1日で薬を辞めるぞと祈って生活していきます。自分の回復を信じて生活しないといけないと面倒に思う事もありますが、今は仲間の助けを借りてダルクのプログラムをやって行き、自立しても薬なしの生活を夢見ております。みなさんも自分の回復を祈って下さい。今回はこれで失礼します。



# 『ハイパーパワーに委ねる事の大切さを知る』

## ユウ (2フェーズ)

皆様、ご無沙汰してます。依存症のユウです。

1回目の体験談を書かせてもらってから、色々な事がありました。家族を散々傷つけ、離れ離れになった現実、自分に関わってくれた多くの大切な人を傷つけてしまった現実、ダルクで人生をやり直すしか無くなった現実、そして一生治らない病気にかかってしまった現実。これらの現実を受け入れることが出来ず苦しみました。毎日のようにTVの映像や外出時に立ち寄る店で、子供や子連れの家族が目に入るたびに家族の思い出が次々と浮かび、「自分のためにイジメられたり辛い思いをしていないか。」「子育てを任せっきりにして自分は何をしているんだ」「どうしてこんな事になったのか」と罪悪感と後悔に強く囚われ、自己

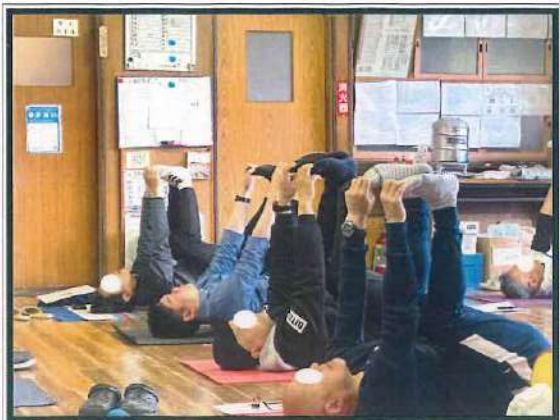


憐憫に浸り、殻に閉じこもっては、「もうどうなってもいい。こんな現実を受け入れられない」と自暴自棄になることを繰り返しました。一向に前を向けず、過去に留まり同じ事を繰り返してしまう自分にうんざりし、自分の力では抜け出せない事、囚われては苦しくなるどうにもならなさに無力を認め、先ゆく仲間に相談しながら、ミーティングで具体的に話し続けていく中で、少しずつ自分の現実を受け入れられるようになりました。また早く仕事に復帰して自立した仕事を続けていけば子どもたちや別れた妻とまた会える機会を貰いたい、父や弟達自分のことで迷惑や心配をかけてしまった人たちに埋め合わせをし、関係を取り戻せるのなら、どうにか取り戻せたらと一心に願い、そのためだけに頑張っていた自分がいかに自分勝手に、自分本位な考えの中にいたのかと言う事にもミーティング、分かち合いの中で気付かされました。ただその後も、「これだけ苦しく絶望的な経験をしたのだから、次こそは絶対に薬やお酒も飲まずにやれるはずだ。」「施設に来てから飲みたいと思ったことは一度もないから自分はもう大丈夫なんだ」と自分の依存症についてやその恐さ、そのために引き起こしてしまった現実を否認する自分をなかなか手放せずにいました。しかし、トイレ清掃の際にアルコールスプレーのたった1,2プッシュで体がカーッと熱くなりフワッとするお酒を飲んだ時のなんとも言えない感覚に簡単に囚われて、その感覚を味わおうと何プッシュもしてそれを止められなかった事、お酒で散々痛く辛い思いや経験をしたにも関わらず「気のせいだ」とごまかし、また使う機会を手放そうとしなかった自分にうんざりし、ミーティングで正直に明かし、先ゆく仲間へ相談し分かち合いをする中で、施設につながる前から何度も「もう絶対に飲まない。」と固く決心していても、自分の力で止めることがどうしても出来なかった自分に無力を認めることが出来ました。

今はまだSTEP3の途中ですが、「焦って社会復帰をすればいずれ飲み始めて、よりひどい状態に陥ってしまう」と言う先行く仲間の言葉が、自分の経験を通して身を持って感じる事が出来ました。自分の思い通りにはいかない現実の厳しさや苦しさに耐えられなくなれば、薬やお酒を飲んで、逃げ続ける事、自分自身や大切な人たちをもうこれ以上、裏切るような生き方にだけは決して戻りたくないと思い、施設でハイパーパワーと仲間達と共に施設のプログラムを勧めていく決心をしました。今も「早く元気になって家族に会いたい」、「早く社会復帰したい」という自分本位の考えに囚われて、振り回されそうになってしまうことはありますが、機会が与えられた時に、薬もお酒も飲む必要がない元気に回復した自分で居られるように、自分の人生をハイパーパワーに委ねてやって行きます。



# 障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



ヨガプログラム風景  
心の癒しの為、今に集中します



好きな歌を仲間と一緒に歌ってもらい、  
良い思い出が出来ました。



チーさんより「アディクトのものの受け止め方」  
についてレクチャーして頂きました。



カトリック倉吉教会でWAX掛けボランティア  
に参加しました。



月曜日は毎週ダルマ塾周辺清掃を行い、  
地域の方にも話し掛けられる事が増えました。



毎週水曜日には、スピーカーズ・ミーティング  
を行い経験・カ・希望を分かち合います。

## 鳥取ダルク活動写真



アデイクションを語る集いが終わり、仲間と記念写真を取りました。



岡山家族会びあにて家族の相談を聞いたり、講師としても参加しています。



西伯更生保護女性会の方々に来て頂き、依存症の理解をして頂きました。



倉吉福音ルーテル教会にて、手作りのイスラエル料理をご馳走して頂きました。



施設の駐輪場を設計から資材の購入・工事まで仲間と行いました。



カウンセリング神戸セッション風景



## 鳥取ダルク活動写真



NAリージョナルコンベンションに参加した際の写真です。



余暇時間で仲間と筋トレをして体を鍛え楽しんでます。



施設の目の前にある牧谷海岸にて、海水浴での集合写真です。



倉吉福音ルーテル教会で、ひーちゃんがミニライブで歌ってくれました。



鳥取福音ルーテル教会の円護寺で草刈りボランティアを行いました。



アディクションを語る集いで、ダルクのブースの風景です。

# R6年6月～R6年7月 鳥取ダルク活動報告

- R6**  
**年**  
**6**  
**月**
- 2日 カトリック倉吉教会WAX掛けボランティア
  - 5日 倉吉福音ルーテル教会食事会(イスラエル料理とミニライブ)
  - 8日 岡山家族会ぴあ
  - 12日 ヨーガ療法プログラム
  - 15日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
  - 17日 鳥取福音ルーテル教会円護寺会草刈りボランティア
  - 17日 アデイクション連絡会
  - 20日 鳥取ダルクを見守る会
  - 20日 鳥取市保健所 ダルマ塾見学
  - 22日 アデイクションを語る集い2024
  - 24日 西伯更生保護女性会 鳥取ダルク視察
  - 25日 動機づけ面接をやってみよう会
  - 26日 ヨーガ療法プログラム
  - 28日 令和6年度 東部アデイクション関係者ネットワーク研究会
  - 29日 カウンセリング神戸
  - 30日 〃

- R6**  
**年**  
**7**  
**月**
- 3日 月一レクリエーション (カラオケ)
  - 5日 令和6年度 八頭町人権問題講座講演
  - 8日 アデイクション連絡会
  - 10日 ヨーガ療法プログラム
  - 12日 NAリージョナルコンベンションin名古屋
  - 13日 〃
  - 14日 〃
  - 25日 岡山刑務所 薬物依存離脱指導 (メッセージ)
  - 29日 関西圏ダルク責任者会議in京都

# 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 9月 14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10月 12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

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 荻原 京子・文子様 中原 孝弘様 中村 証二様  
鳥取福音ルーテル教会信徒会様 安陪内科医院 安陪 隆明様 永見 俊行様 藤原 尚様  
田上法律事務所 弁護士 田上 尚志様 岡田 栄子様 山田 美津江様  
医療法人コミュニテ風と虹 理事長 堀川 公平様 カウンセリング神戸 福屋 よしみ様  
谷垣 礼様 田開 睦美様 行木 妙子様 上田 麻生様 岡本 学様 伊藤 直美様  
那須トラピスト修道院様 倉吉福音ルーテル教会 勝原 忠明・洋子様 前田 俊和様  
足立 みぎわ様 宗教法人カトリックイエズス会様

他匿名4名様(献金受付順)  
令和6年6月3日～令和6年7月31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9月16日発行 OSK増刊通巻1288号