



鳥取 D A R C 通信



令和7年2月号

目次

トップニュース	1
ドクチャンの体験談	2
マサの体験談	3
タツヤの体験談	4
カツの体験談	5
ジュンペイの体験談	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。

Tottori DARC

NPO Recovery Point

今年の抱負

- チー トランスフォーメーション
人生に対する態度と展望がまるっきり変わる
- トモ 自分に正直に生きる。
- ヒロ 心の蓋を外し、開かれた心で生きる。
- ロック 新しい自由の中で楽しむ
- ドクチャン ステップ9とベンチ100キロ。
- ドック 相手の言わんとしたることを読み解く。
- モモ 現実を生き、自分を好きになる。
- 三角コーン 原理を実践し、機嫌よく過ごす時間を増やす。
- マサ 4フェーズに上がる。
- タツヤ 自分自身を、大切にする。
- うっちゃん フェーズ4に上がる。
- カツ 仲間と謙虚に接する。
- ユウ 4フェーズを目指して、ベストを尽くす。
- ヨシ 回復をする。
- マサト 怒りに無力を認める。
- オカヤン 自分からも現実からも逃げない。
- ジュンペイ めげずに、回復を選び続ける。
- マロ フェーズアップする事。
- ケー 慌てない、落ち着いて行動出来るようにする。
- ギンチャン できるだけ明るく過ごす。
- タクチャン フェーズアップをする。
- ユウタ 3フェーズに上がる事。
- ヒロヤ 逃げずに、ステップに取り組み変わりたい。

『この1年間』

ドクチャン（4フェーズ）

お久しぶりです。依存症のドクチャンです。前回から約1年ぶりです。前回からの変化というところから4フェーズへ上りました。ダルクに来て5年、ようやく社会に出る前の段階にたどり着きました。その間、消毒液を飲んだり食べ吐きをしたりと、病気の範囲が広がりましたが薬物の自助グループだけでなく、アルコールや食べ吐きの自助グループの仲間など、その都度仲間を増やして力を貰って、今日一日は症状を出さずに生きています。

段階が上り、事務所に入り、送迎のアルバイトを始め、鳥取ダルクの予定管理や助成金申請をさせて貰っています。病気がひどいときは人からお金を頂く事になんの抵抗もなかったのですが、シラフでお給料を頂くと、見合った働きが出来てないんじゃないかと解消されない不安が自分への無価値感から発生します。タダ働きすればいいのですけれど、それもできないので自分の価値を認める訓練としてありがたく頂戴しています。予定管理は正直、あまり向いておらず予定が過密になると頭の中がパニックになります。問題は周りには全くそうは見えておらずスマートにやっているように見えていることです。昔から自分では表情に出しているつもりでも人からはそう見えないように生きづらさの一つとなっています。助成金申請は読書感想文が書けず駄々をこねて母を1度だけ激怒させた私の割には採択されています。前職で不義理を働いた研究室の指導教官の9年に渡る指導のおかげです。身についた能力を頂いたのに、この6年埋め合わせ1つしていないので苦しさがありますが、12ステップ（St）は埋め合わせの所に入ったので、この先その機会が与えられたらと願っています。

また12月24日に倉吉福音ルーテル教会で洗礼を受けました。12St は特定の宗教ではないものの、米国で始まったプログラムなので、依存症に対抗する力をハイパーパワー（HP）や神と表現します。自分を依存症と認め、同じ依存症の人たちがなんかよくわからない力（HP、神）で病気止まっているのを知ったからには、同じようにやれば止まるの信じてやって下さいというのが雑なSt.1,2,3の説明ですが、結局その力は何なの？ということが各人違ってきます。St.そのものや仲間の集まり、神様仏様など各人の回復に効果のある捉え方があり、私は初め鳥取ダルクのシステムでしたが、先々外で生活するのに24時間365日いつでもHPの力が必要でしたし、そもそも「なんの動機でHPは私の病気を止めるのか？」という疑問がありました。はたから見れば何度も好き勝手やって助けを求めて周りをめっちゃくちゃにし、親兄弟、依存症の仲間ですら見放す病気にも関わらず、認めて信じたらいいというステップ1,2の流れは理解に苦しみました。プロテスタントの国米国で始まったプログラムだし、ルーテル教会なら何かわかるだろうと聖書勉強会へ行きました。神はあなたを作りましたが、罪ばかり犯して仕方ないので、神の子イエスがあなたの罪を代わりに贖うために死にました、あなたの努力では罪は贖いきれないし、努力は神の贖いと比較すれば塵にも及ばないので、自分の罪を努力で贖うことをやめて、神の子によって贖われたことを信じてればよいですと浄土宗系のような事を言われて妙に納得しました。旧帝大で博士号を取り大学で研究員をして、自分なりに頑張っていたにも関わらず、それでも埋まらない無価値感がある自分にとっては頑張らなくて信じるだけでいいんだというのは非常に救われるものでした。特定の宗教でないといいながら、宗教の話が多くなってしまい恐縮ですが、ご拝読有難うございました。



『現実を知る』

マサ（3フェーズ）

お久しぶりです、薬物・ギャンブル依存症のマサです。今回でニュースレターを書かせて貰うのが3回目になります。

昨年末に施設内で、仲間数名がコロナとインフルエンザに掛かり、施設内で隔離生活をして大変な正月になりましたが、今年の1月には仲間と兵庫県のスキー場に行かせて貰い、今はスノーボードをして冬を楽しんでいます。



話は変わりますが、昨年の夏頃に相談支援事業所の相談員の方と面談が有り、面談の中で今後の自分のビジョンを聞かれた際に、自分は「4フェーズに上がってからすぐ社会に出て仕事をするのか、ダルクに残って事務所のお手伝いをするかです。」と、以前と同じ様に答えました。すると、同席していた代表が「マサは社会経験がほとんどなく、社会人としてのマナーや、事務仕事のスキル、面接の受け方等も分からず、いきなり社会で仕事をするのは難しいと思う。ダルクでスタッフのお手伝いをして電話の受け方や、事務仕事を学んだり、社会の人と関わる練習をしていった方が良いと思うんです。」と、相談員の方に伝えていたのを聞いた時、自分の現実を知り苦しくなりました。後日、自分は社会人としてのスキルが無い事を認め、何故自分がすぐに社会に出て仕事をしたいのかを考えました。自分は仕事をし、一人暮らしをして女性と遊んだり、好きなものを買って、社会で自由に生きたいと言う病気の考えで、その先には薬、ギャンブル、お酒しか無い事、自分のプログラムを中心に生きるのでは無く、やりたいようにやる古い生き方をしたい気持ちの表れだった事や、4フェーズに上がる事に対し、失敗や恥をかく事を恐れている自分にも気付く事が出来ました。その後ミーティングで話したり、仲間と分かち合い、自分がどうするべきかを考えた結果、ダルクに残りスタッフの仕事のお手伝いをしながら、自分の成長の為に必要な事を学んでいきたいと、先行く仲間と相談員の方に初めて自分がどうしたいのかをしっかりと伝える事が出来ました。

先行く仲間が言っていた、「社会復帰は自分にとっては逃げだった。」と言う話を思い出し、本当にそうだなと感じました。今までの様に大人のふりをして生きるのでは無く、大人へと成長する為に、今後もチャレンジし続けて行きます。最後まで自分の話を読んで頂き、ありがとうございました。

『受け入れていく事』

タツヤ（3フェーズ）

依存症のタツヤです。私が、NAに繋がった頃、先行く仲間達を見て、とても格好良く見えました。綺麗な服を着て、スリムのブラックジーンズをはいて、NAでは足を組んで話をし、笑顔で後から来た仲間のサポートをしている。というのが私の回復の理想像でした。当時の私はポンタンみたいなジャージをはいて、献品で頂いたジャージの上着に、真深にキャップを被り、禍々しい雰囲気をかもしだしている怪しいオッサンでした。しかも、サポートすべき後から来た新しい仲間ともトラブルを起こす。いつも妄想に囚われて、仲間に邪気をまわしている。恐ろしい人には、機嫌取りをする。そういう自分を認めるのに長い年月がかかったし、今も現実を受け入れる事に苦労しています。



話は変わりますが、2年前母親が亡くなりました。とても優しい人でした。私は、母親の告別式の前日にスリッパを履き忘れて、クリーンタイムを失いました。その後私は、やっと仲間の話を聞いてみよう、そうしないとおそらく自分は助からないと感じました。12ステッププログラムをもう一度やり直し、仲間とのステップ1のシェアをする中で、初めて私に、ステップ1のどっかかりとなる気付き、共感がありました。それから私は、アディクトで囚われと強迫観念という私の力ではどうする事も出来ない障害を持っている事、そして、薬を止めている今も、生きていく事がどうにもなくなっている事に気付かされました。謙虚さのかけらもない私でも、謙虚にならなければ、この病気に殺されるのだと感じました。そして、仲間の中にハイヤーパワーを見付けました。

自分の現実に触れる度に、もう昔の生き方には戻りたくないと心底思います。今私は、ステップ6とステップ7をやっています。今日一日で腐ってしまう日もあれば、めげても、それでもやる日もあります。ハイヤーパワーと共に12ステップの原理を行動に移す事を目標に、やり続ける中で、少しずつ自分の事を受け入れられる様になってきました。私は、自分で考えている程、駄目な人間でも、偉い人間でもないし、そういう自分が少しずつ愛せる様になった気がします。そして、プログラムを通して、少しずつ、仲間の事を受け入れられる様にもなっています。その事が、とても嬉しいです。それは、仲間がいてくれたからでした。仲間に本当にありがとう。

『人生の棚卸し』

カツ (3フェーズ)

お久しぶりです。依存症のカツです。時が過ぎるのは早く、ダルクに入寮して1年6ヵ月が過ぎようとしています。こんなにも長くダルクに居るとは思ってもいませんでした。フェーズも3フェーズに上がらせて頂き、力不足ながらも仲間のサポートをさせて頂いています。12ステップの方は、ステップ4に進み人生の棚卸をおこなっているところです。今ま



での人生で自分の起こした事を思い出しステップ4フォーマットに書き出し自分がどんな人間だったかを知っている所です。僕が思い描いていた理想像とは全く違う自分が見えてきて、とても苦しくなったりもしますが、それが本当の僕なんだと受け入れられるようになりました。もっと僕は、スマートで何でも出来る完ぺきな奴で心が広く人には全然怒らない優しい奴だと思っていました。しかし本当の僕は、恐がりやすくビビりで内気なズボラで自分の事しか考えていないやつなんだと分かりました。最悪です。でも、そんなのが僕なんです。他にも、人間関係で僕は、周りの目ばかり気にして嫌われたくない、一人になりたいという恐れを元に、行動して暴力を振るったり、暴言を吐いたり、人との人間関係を壊してしまっていました。結果どうにもならなくなり、薬物を使い続けてきました。そういう僕自身の負のサイクルを少しづつ知る事が出来ています。そんな過去を思い出し振り返り苦しくなって息詰まった時は、スポンサーシップを取り、12ステップを通した分かち合いをして、自分の問題に気付かせて貰っています。自分の力で、フォーマットを書き上げるのではなく、ハイヤーパワーと共にフォーマットを書き上げている途中です。

話は変わりますが、ステップワーク以外にも、レクリエーションや運動を取り入れています。トレーニングに関しては、脳みそが筋肉になるまでやっています。また、仲間とサーフィンに行ったり、スノボーに行ったりして、回復を自分なりに楽しんでいます。また、ニュースレターを書かせて頂ける時迄、失礼します。

『仲間感謝』

ジュンペイ(2フェーズ)

施設に繋がって、8ヶ月が経ちました。最初は施設のルールの多さに驚きましたが、右も左も分からない自分に教えてくれたのは先ゆく仲間でした。新しい入寮者が繋がり、今では私がその先ゆく仲間です。

私にとってダルクはハイパーパワーが宿る場所です。いろんな過去をもった仲間がいますが、私達の目的は皆同じ、依存症の治療です。

私の病気は、処方薬依存とギャンブル依存です。処方薬は安定剤や睡眠導入剤等の向精神薬、ギャンブルは、パチンコ・スロット・競馬です。処方薬を食べてハイになった状態になりギャンブルをしていたのでクロスアディクションでもあります。しかしながら本質は2つ共依存症です。今回は処方薬依存になるまでの話をさせていただきます。

私は18歳の時に潰瘍性大腸炎と診断されました。大腸の慢性疾患で国の難病に指定されています。簡単に言えば、一生治らない病気です。依存症と同じです。

普通の生活に戻れるまで、7年かかりました。この病気には基本的治療はありません。そこで、医師からは、「これは魔法の薬だよ」と言われ、仕方なく処方されたのが、プレドニン(ステロイド)でした。院外処方せん最大の量30mg処方されました。当然、様々な副作用が伴います。その中で、私が一番悩まされたのが、睡眠中に中途覚醒する事でした。そこで、医師が私に処方したのが睡眠薬でした。これが私の薬との出会いです。その後、学校に通いながら、闘病生活を送る事になるのですが、睡眠薬の用法、用量は、ほぼ守っていました。しかし本当の病気はここからでした。社会人3年目で岡山に転勤した時です。新天地で一番困ったのがストレスの対処法です。職場での人間関係や奨学金を返さなくなった事、それまでの趣味だったサイクリングを地理的な要因でしなくなった事で、苦しさから逃れる為に、処方薬を適量の2倍、3倍と飲むようになりました。やがて、処方薬の飲み過ぎで、仕事が手につかなくなり、2年間休職する事になってしまい、この2年間は地獄でした。1日中家に引き籠もり、処方薬を適量の10倍20倍と飲むようになりました。薬が無くなれば不安になり、ネットで買って手に入れたりすることもありました。薬中心の生活で自分はアディクトになりました。そして、施設に繋がりました。

このようにして、私は、依存症になりましたが、仲間もそのような過去を持っています。仲間と経験を分かち合う事、フェロウシップの中で、それぞれが依存症と向き合っています。こうした仲間との繋がりがハイパーパワーだと私は思います。ハイパーパワーの導きで依存症は回復へと向かうと、私はこの8ヶ月で感じました。

生活もガラリと変わりましたが、休職中していなかった運動(ウォーキング・ジョギング・筋トレ・サーフィン・スキー)もするようになりました。仲間と一緒にする事で、身体(脳)と心もどんどん回復していていると思います。

冒頭にも述べましたが8ヶ月前のニューカマーの私に色々と教えてくれたのは先ゆく仲間です。ハイパーパワーの導きで、私は回復へと向かっています。本当に仲間感謝です。全ての仲間感謝しています。

最後まで読んで頂き、ありがとうございます。長文、乱文で失礼いたしました。





障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



関西ダルクソフトボール大会では、皆と力を合わせ3位に入賞出来ました。



大相撲福岡赤穂場所ボランティアで、入場した方のサポートをさせて頂きました。



ダルマ塾から帰っている際に撮った、仲間が歩いている風景で、楽しそうです！



ボランティアの合間に、横綱の土俵入りを間近で見ることが出来ました。



左の仲間が2フェーズから3フェーズに上がった際に、ハグをしている風景です。



火曜日と金曜日に行なうハウスミーティングで、仲間にインタビューを行っている写真です。

鳥取ダルク活動写真①



年越し蕎麦を、作っている時の風景で、その後皆と楽しく食べました。



八頭更生保護女性会の方が、ダルクの視察に来てくれた時の風景です。



施設の外壁塗装を職人経験者の仲間が行い、最後まで綺麗に塗り終わりました。



倉吉灘手地区民生委員の方に来て頂き、体験談を聞いて頂いた時の風景です。



毎年恒例の年越しミーティングを行い、今年の振り返りと、来年の目標を分かち合いました。



倉吉福音ルーテル教会で、仲間が洗礼を受けました。おめでとう!!

鳥取ダルク活動写真②



ダルクの近くにある荒砂神社に初詣に行き、その際仲間と写真をパシャリ！！



ヨーガ療法プログラム後のクリスマス会で、ジェスチャーゲームの風景です。



浦富ルーテル教会に招かれ、クリスマス会を開いて頂きました。



仲間の小鉄が、日中お気に入りの場所でお昼寝をしている写真です。



ヨーガ療法プログラムでは、今の自分の身体、心に意識を向けて行います。



余暇時間の筋トレで、100キロの重りでスクワットをする仲間の写真です。

R6年12月～R7年1月 鳥取ダルク活動報告

- R6年12月**
- 1日 家族向け連続講座2024 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
 - 2日 リハビリワークショップ 第6弾
 - 3日 関西ダルクソフトボール大会
 - * 八頭更生保護女性会 鳥取ダルク視察
 - 7日 灘手地区民生委員協議会 鳥取ダルク見学
 - * 大阪マック2024年度 ステップセミナー
 - 10日 令和6年冬巡業大相撲播州赤穂場所 会場設営ボランティア (1日目)
 - 11日 * (2日目)
 - * ヨーガ療法プログラム
 - 12日 公立鳥取環境大学 令和6年度プロジェクト研究 講演
 - 14日 岡山家族会びあ
 - 18日 浦富ルーテル教会 クリスマス会
 - 19日 湯梨浜町東郷地域人権教育推進協議会 鳥取ダルク視察
 - * 鳥取ダルクを見守る会
 - 20日 令和6年度東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会 講演
 - 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
 - 26日 令和6年度第74回NHK歳末たすけあい助成式
 - 31日 鳥取ダルク年越し カウントダウンミーティング

- R7年1月**
- 8日 ヨーガ療法プログラム
 - 11日 岡山家族会びあ
 - 12日 徳島ダルクフォーラム
 - 15日 鳥取県障害者差別解消支援地域協議会 (ZOOM)
 - 16日 鳥取ダルクを見守る会
 - 17日 令和6年度かかりつけ医等依存症対応力向上研修会 講演
 - 18日 2024年度 鳥取県依存症支援拠点機関事業「家族の求める依存症支援」
研修会 講演
 - 20日 アディクション連絡会
 - 22日 ヨーガ療法プログラム
 - 24日 薬物依存症者の回復支援における地域連携に関する意見交換会 (ZOOM)
 - 30日 鹿野地域人権教育推進協議会 鳥取ダルク視察

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7年 3月 11日（土）AM10:00～PM3:00	講師：日本ダルク理事長 茨城ダルク施設長 岩井 喜代仁様
令和7年 4月 8日（土）AM10:00～PM3:00	講師：日本ダルク理事長 茨城ダルク施設長 岩井 喜代仁様
令和7年 5月 13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
岡山家族会びあ
代表 松浦博彰・スタッフ一同

御献金の御礼

岡山家族会びあ様 山口 弘美様 萩原 京子・文子様 お告げの聖母トラピスト修道院様 中村証二様
久世教会 宮本 裕子様 キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様 藤田 裕一様 八尋 光秀様
燈台の聖母トラピスト修道院様 前田 昭夫様 宗教法人カトリックイエズス会様 聖ベネディクト女子修道院様
愛徳姉妹会 佐久間 景子様 十字架のイエス・ベネディクト修道会様 聖心の布教姉妹会様
子羊子供チャペル様 倉吉福音ルーテル教会(前田俊和様、中原孝弘様、朝倉真千子様、守濱信江様)
鳥取県更生保護観察協会 理事長 霜村 哲男様 鳥取県更生保護女性会 会長 郡上 真由美様
レデンプトリスチン修道院様 高倉ひかり保育園 理事長 中島 信一様 日本基督教団 浜坂教会様
山下 陽三様 則安 俊昭様 藤原 尚様 ドムクス様 那須トラピスト修道院様 中村 美美子様
安陪内科医院 安陪 隆明様 河原 清夫様 日本基督教団 長門教会様 清心中学校・清心女子高等学校様
イエスのカリタス修道女会管区本部様 田上法律事務所 弁護士 田上尚志様

他 匿名9名様(献金受付期)
令和6年12月2日～令和7年1月30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、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、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 ○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 PMT:00～
- 場所：さざんか会館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

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)

2025年3月17日発行 OSK増刊連巻1337号