



鳥取ダルク通信



令和7年6月号

目次

トップニュース	1
ドックの体験談	2
モモの体験談	3
ウッチャンの体験談	4
ヨシの体験談	5
マロの体験談	6
リカ/アリーワークダルク活動写真	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

「回復という名のびっくり箱」

プログラムコーディネーター 千坂 智子

中間施設に入所して初めての夏。

みんなで海水浴にいくという楽しいプログラムを前に、使うこと以外は何一つ楽しめなくなっていた私の心は、こう叫んでいた。

「こんなおっさんらと行きたくない！」

行きたくないと言っていたら、当日の朝、高熱が出て、やったあ、これで休めると思って体温計を手に施設長に直談判に行きました。「こんな時も使っていたらどう？」と一笑に付され、返す言葉もない私にとどめの一撃。「ともさん、アメリカではね、熱の出た赤子を逆さにして、バケツにバシャーンとつけて熱を下げるんだよ。」・・・あまりの事に、この日から今日に至るまでミーティング（プログラム）を休む口実を持たなかつたのは、恵みでした。

施設には当時、西成からの仲間が来て一緒にプログラムをしていました。

「えっ？もう一度言ってみて。私の息子（当時五才）よりこの目の前のおっさんらが大切だと言いましたよね。」（あるはずない・・・）施設では私にとって、そんなびっくりの連続でした。息子に早く埋め合わせをしたい会いたいと泣いていた私に、その仲間たちは経験を語ってくれました。酔っ払いが寿司折りをぶら下げて千鳥足で帰つて来る姿は、いつも私が息子にしていた保証行為だったと気付かされ、初めて息子の気持ちに心を寄せることができました。シラフでいるために仲間が必要でした。

私は幸いなことに文字通り中間施設から社会を経験して今一度施設でのお手伝いが許されました。第何章になるかはわかりませんが、私の物語は続いています。

先日、岡山家族会での交流でダルクの仲間に今一番楽しい事はなんですかと聞きました。「自分は人と話すのが苦手ですがミーティングで自分のことを話せるのが一番楽しいです。」と言って笑っていました。私の今のびっくりは仲間の回復の姿です。

これからまさに目の前のビーチで海水浴の季節。嬉しいびっくりがまだまだ続きそうです。ありがとうございました。

編集人：NPO法人リカリーポイント
鳥取ダルク
住所：〒681-0001
鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4
TEL/FAX（株）0857-72-1151
Eメールアドレス
tottori-darc@jewel.ocn.ne.jp

賛賛寄付に関しましては
受け取りをさせていただいている。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

『絶望から希望。底つきを忘れない。』

ドック（4フェーズ）

こんにちは、薬物依存症のドックです。今年の4月から日本福祉大学さんの方で、お世話になり、精神保健福祉士と社会福祉士の勉強をさせて頂いています。大学生になりました。とても嬉しい気持ちです！その事を祖父に電話で報告をし、喜んでくれました。

私は、今まで祖父に電話を掛ける時は、お金を下さい。警察署に迎えに来てほしい等のネガティブな電話でしたが、今は、ポジティブな話が出来るようになれたのは希望です。

過去、薬物を連続使用する中で、これから大事にしていきたい友達からは、そんなに薬を使う奴らと居たいなら、そいつらと居ればいいと言われたり、お世話になっている職場の上司からは、お前は筋が通らんと言われ首を切られたり、人を裏切る事や、人の物を盗む事を嫌う私でしたが、信念を捨てても薬を手に入れてきて、自分自身もダメにしていきました。

私は、「こんなはずじゃなかった」と何回も思いましたがどうして良いのか分からず、行くところまで行ってしまえばいいと自暴自棄になって、薬を使いました。

その後、2回目逮捕され、2回目の少年院に入りました。少年院の先生からは、「お前は、この先、刑務所に行くぞ」と言われました。この先の未来が見えない私は、刑務所に行っても良いと思っていました。

そんな中で、薬物防止指導プログラムを受けに沖縄から四国に行き四国の少年院でグループワークやダルクのメンバーによるミーティングでのメッセージを聞き、依存症が病気という事を知りました。

17歳でダルクに繋がりました。それは自分にとって絶望で、同級生は、高校3年生という今後の将来に向けて頑張っている時期に、自分は仕事もしていない。学歴もない。今はダルクに居て周りに、薬物やアルコールを使い、社会で居場所を失い、どうにもならなくなった30代40代の大人たちがいて、自分もその人達と一緒に思うと、惨めでしかたがなかったです。

絶望的な気持ちで不安のままダルク生活が始まりました。しかし、同じ苦しみを経験した仲間が隣には居ました。その中で私は、勇気を出して自分の依存の問題を話していく事で、居場所を感じられ、私自身、今日一日薬を使わない生活を送る事が出来るようになり、薬に対しての強迫観念から解放されました。

現在、回復プログラムに繋がり、6年が経とうとしています。今では、出来なかった事が出来るようになり、運転免許取得、大学合格、役割、仕事など、回復の幅も広がってきました。ですが、それは、高慢になり、自分の無力さを忘れ、少しずつ有力になって謙虚さを見失います。今でも私自身の過去の底つきを忘れないように生活をしています。有難うございました。



『どうにもならない現実』

モモ（3フェーズ）

お久しぶりです。依存症のモモです。鳥取ダルクに入寮して7月で9年になろうとしています。その間、万引きで捕まつたりと色んなことがありましたが、お陰様で薬だけは止まっています。

自分の誤りの正確な本質（欠点）が4.5ステップを終えた時、『寂しさから来る見捨てられ不安』だと告げられた時、凄く納得した事を今でも良く覚えています。自分は周囲の人達からどう見られているのだろうか？使えない奴だと思われ、居場所を失うのではないかとの恐れに囚われ、12ステッププログラム、今取り組んでいる6.7ステップのことが良く分からなくなっていることを都合が悪いので愚べいするために自分の好きなこと、得意なことだけをやり続け、いかにも出来る奴を演じ続けてきました。そうやってプログラムを停滞させる自分を見兼ねてアルバイトプログラムをする為にリクルートトレーニングとして職探しをやって下さいと施設の代表でスポンサーのチーさんから言い渡され、このままでは見捨てられるのではないか？それならばリクルートトレーニングを必死にやって、やっぱりやれば出来る奴だと思われたくて、自分なりに一生懸命考えてハローワークに通い、面接を受け、ビジネスホテルの清掃のアルバイトに採用されることまでは出来ました。

しかし、自分にはもう一つやるべきことがありました。むしろ、そっちの方を優先すべきだったのです。それは4フェーズに上がることでした。仲間からは早くフェーズアップした方が良い、チーさんからもそう言っていたのにアルバイトに行くということに囚われ、年単位で先延ばしにして来たフェーズアップを更に先延ばしにしました。自分のやり方に固執した結果、周囲に迷惑を掛けながらもアルバイトには行かねばならず、スポンサーにはスポンサーシップを解消だと言われてしまい、自分の居場所を失わない為に一生懸命やった筈なのにどうにもならない現実に向き合わざるを得ない今、それでも逃げず、めげずにやります。



『ダルク生活』

ウッチャン（3フェーズ）

1年前からダルマ塾の紹介でB型作業所を紹介してもらい、作業所に通うことになりました。作業所では、箱折りをしたり、新聞の折り込みをしたり、シュレッダーという新聞紙を細かく切り込んだりして、LEDという小さい機械を作る作業をやるようになりました。

月曜日と水曜日と木曜日に仕事に行くようになっていて、行きはダルマ塾まで迎えに来てもらい、帰りは鳥取駅まで車で送っていって貰っています。鳥取駅から岩美駅まで電車で帰り、岩美駅からダルクまで歩いて帰ってきます。

仕事も最初の頃行った時は 幻聴が聞こえ度々仕事中、休ませてもらっていました。でも、B型作業所は働いて初めて1年が経ち、幻覚が聞こえる回数が少なくなり、休憩する回数が少なくなりました。

幻覚が聞こえるパターンが少しずつ分かってきて、幻覚の言うことを聞くといつも体調が悪くなるということがわかり、仕事中は体調が悪くならないように無視をしています。いつもの生活の時にも無視をしないと自分の体調は悪くなるということを苦い経験をしているのにまだ大丈夫だと今回は大丈夫だとか思い、幻覚の言うことを聞くという強気な自分がいるのでここで本当に変わりたいと思い、自分の偉大な神に幻覚の言うことを聞きたくなったら祈り、本当にそっちの世界から離れないと自分の命が危ないということを自分に言い聞かせて頑張ります。

施設への生活は今ステップ6・7をやっており、自分が苦手なことをやっていくというのを分かっていて、幻覚の病で作業できない時、どうやって作業をやっていくか、ということにチャレンジしています。ダルクの生活ではステップ6・7の実践というステップワークをやっており、提案はなぜ不安が出るかを知る、幻覚が聞こえたらノートに書き落ち着いたら部屋長に話す、幻覚がひどい時には頓服を飲む、幻覚に耳を貸しそうな時には祈るをやっています。自分は少年時代から幻覚を聞くことが癖であり、隠してきました。施設での生活で統合失調症で幻覚の病気がひどいことを知り、生きていくことがどうもならなくなってきたことを感じているのでプログラムで回復し、生きやすい生活を送つていこうと思います。



『自分より偉大な力』

ヨシ（2フェーズ）

こんにちは、依存症のヨシです。鳥取ダルクにつながって2年が経ちました。クリーンも2年でとりあえず薬は使っていません。今はまだ2フェーズでもうすぐ3フェーズになるかなというところまできていて、今ステップ1・2・3をまとめている最中です。ダルクに繋がるまでは40年薬を使ってきました。その間刑務所も8回入所していて社会にはほとんどいませんでした。覚醒剤は6回捕まってます。ダルクに繋がるまで依存症だとは思っていませんでした。2年プログラムをやってきて途中何回か出ようかなと思ったことはありましたかが結局出ずに現在に至っています。偉大な力は最近になって意識するようになりました、これがハイヤーパワーだということを理解するようになりました。私は睡眠薬の問題もあり、つながる以前はこの睡眠薬でどうにもならなくなっていました。仕事もダメになり組織の親からも見捨てられ、周りには誰も助けてくれる人もいなくて、孤独、絶望となりダルクへ行くしかありませんでした。この2年12ステップをやるようになり今はステップ3まで来ている自分より偉大な力に出会いました。ダルクに繋がる前はずっと狂気の中で生きてきていたことに今気づいたところで、最近は怒りの問題にも取り組んでいて、何回か暴言を吐いたりしていたのですが、今はハイヤーパワーにお願いして怒りが出てもとりあえず何も言わず、この偉大な力（ハイヤーパワー）にお任せして相談、ミーティングを使って怒りの感情を出さずに済んでいます。過去の生き方から決別して新しい生き方をしていくことを決意しています。長年組織の中で生きてきて、体に染みついてしまったところもあるのですが、ステップをやっていく中で古い生き方はもう出さないことに気づき、生活しているところです。今は常に自分より偉大な力（ハイヤーパワー）を意識して全てを委ねるということをしています。この先あまり長い人生ではありませんがもう同じ過ちを繰り返さないという思いになっています。薬の依存症は完治する病気ではありませんが、12ステップをやって同じ依存症の仲間もいるので回復を目指して、いずれ社会復帰できればと考えています。この自分より偉大な力（ハイヤーパワー）にお願いしてこの先もやっていきたいと思います。それでは皆さん元気で生活してください。



『クリーン』

マロ（2フェーズ）

こんにちは、初めまして依存症のマロです。鳥取ダルクに来て1年が経過しました。まだ2フェーズで右も左も分かりません。依存症というものが分かりませんでしたが、今は依存症というものが分かり、自分が依存症だと認める事ができました。現在46歳で薬は32歳からやっていました。



自分は17歳でシンナーをやっていて、その後は、マリファナに手を出して22歳で覚醒剤に手を出しました。なぜなら21歳でヤクザになり簡単に手に入りました。量的に言いますとかなり体の中に覚醒剤を入れていました。だから32歳で薬物が止まっているかもしれません。けれども今現在は施設に入ったので止まっているのだと思います。毎日のプログラムや仲間の中にいると絶対に手に入ることはないと思っています。なかなか毎日同じミーティングをやるのはかなりしんどいです。今はまだたまに欲求が入ってしまいます。19歳の時に大事故起こして相手側の車半分、自分の走っている車にスピンしながらぶつかってきました。エアバッグはついていなかったため、ハンドルに顎をぶつけて、下の歯が4本ベロの下に刺さってしまい、フロントガラスにテコをぶつけて大怪我を負いました。それで救急車が来て一命を取り戻しました。口の中は血だらけで血を吐いて意識が戻り自分で何が起きているかと思い出しやっと事故の被害者だと気づきました。そんなこんなで下唇が腫れ上がり他に3人乗っていて合計4人とも被害に遭いました。事故というものは本当に恐ろしいものだと実感しました。この時シンナー中毒であり、生きていくことはどうにならなくなつたということです。今でも事故のことを思い出すたびに生々しい記憶が蘇ります。



障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



プログラムが始まる前に
5分間の瞑想を行います。



20分間のスピーカーズミーティングで
体験談を話します。



鳥取市一斉清掃ボランティア
地域の人達と繋がりました。



愛徳修道士会にて
草刈りボランティア風景



2フェーズに上がる
ステップワークが始まります！！



ヨガ療法士の先生と屋外で
呼吸に意識を向けています。

鳥取ダルク活動写真



関西エリアダルクフォーラム①
スピーカーのチーさん



関西エリアダルクフォーラム②
記念撮影



鳥取砂丘清掃ボランティアに参加
鳥取県の観光地をキレイにしました。



塔ダルクフォーラムにて
依存症とは～回復への道のりについて
話を聞きました。



みんなの健康を考えて
料理を作っています。



リカバリーダイナミクスの
分かち合いをしています。

鳥取ダルク活動写真



GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ①
神鍋高原(火山口跡)



GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ②
UFOがよく見られるという神鍋神社です。



GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ③
ソフトバレーを楽しみました。



GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ④
ダルクでどう回復したか。
個人の経験を分かち合いました。



岡山家族会びあ・鳥取・岡山ダルク
合同フェローシップ①



岡山家族会びあ・鳥取・岡山ダルク
合同フェローシップ②

R7年4月～R7年5月 鳥取ダルク活動報告

- R7年4月**
- 6日 関西エリアダルクフォーラム
 - 7日 関西エリアダルク責任者会議
 - 9日 ヨーガ療法プログラム
 - 12日 岡山家族会びあ
〃 愛徳修道士会草刈りボランティア
 - 13日 NA中国エリア花見フェローシップ
 - 16日 鳥取刑務所薬物依存離脱指導（メッセージ）
 - 17日 鳥取ダルクを見守る会
 - 19日 12ステップ勉強会in津山
〃 アルコール健康障害普及啓発相談員研修
 - 20日 鳥取砂丘一斎清掃ボランティア
〃 GA米子5周年・GA松江3周年合同オープニングミーティング
 - 21日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 23日 ヨーガ療法プログラム
 - 26日 九州ダルク30周年フォーラム
 - 29日 堺ダルクフォーラム

- R7年5月**
- 3日 GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ（神鍋高原）
 - 4日 GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ（ソフトバレー）
 - 5日 GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ（バーベキュー）
 - 6日 GW鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ（オープニングミーティング）
 - 10日 大阪マック感謝の集い
 - 12日 鳥取福音ルーテル教会墓地草刈りボランティア
 - 14日 ヨーガ療法プログラム
 - 15日 関西エリアダルクソフトボール大会
〃 鳥取ダルクを見守る会
 - 17日 12ステップ勉強会in津山
 - 18日 鳥取市一斎清掃ボランティア
〃 リカバリーポイント理事会・総会
 - 26日 (倉吉福音ルーテル教会)森農園草刈りボランティア
〃 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
 - 28日 ヨーガ療法プログラム
 - 29日 みんなで考えようハームリダクションってなんだ？（ZOOM）
 - 31日 岡山家族会びあ・鳥取・岡山ダルク合同フェローシップ

岡山家族会びあのお知らせ

アルコール、大麻、覚せい剤、処方薬・市販薬等、
家族の中にアルコール・薬物依存症の本人を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの家族が集まる居場所です。

家族で抱え込まないで、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。アルコール・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。

「家族会とダルクは共働してプログラムを行っています。
安心してご参加下さい。」



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 7月 12日（土）AM10:00～PM3:00

講師：群馬ダルク
代表 平山 崇一様
施設長 横島 ショーン様

令和7年 8月 9日（土）AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
上野ダルク理事長
岩井 審代仁様

令和7年 9月 13日（土）AM10:00～PM3:00 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

ご献金の御礼

岡山家族会びあ様 山口 弘美様 聖ベネディクト女子修道院様 NPO法人群馬ダルク様 永見俊行様
お告げの聖母トラピスト修道院様 HENDERICKX LUDO GERA様 田中望・知子様 山崎 徹様
安陪内科医院 安陪 隆明様 那須トラピスト修道院様 景山 直子様 則安 俊昭様
藤原 尚様 倉吉福音ルーテル教会（勝原忠明・洋子様、守満信江様、内海智子様）
鳥取福音ルーテル教会様 カトリック倉吉教会様 總倉レデンプトリスチング修道院様
岡山パブリック法律事務所 倉敷支所 井上 雅雄様 足立 みきわ様

他匿名5名様（献金受付順）
令和7年4月3日～令和7年5月30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～

【緊急(お米)のお願い】

今、鳥取ダルクでお米がなく困っています。皆様のご家庭で不要なお米がございましたら、どうかお米の御献品をお願いします。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。

何卒宜しくお願ひいたします。スタッフ一同

*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、様々な立場の方に募集中に対応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行っています。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