

DARC 鳥取ダルク通信 DARC

Drug Addiction Rehabilitation Center

令和5年8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
マサの体験談	5
ロックの体験談	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
ホームページ
「鳥取ダルク」で検索可



茨城ダルク31周年フォーラム

「鳥取ダルクの始まり」

茨城ダルク今日一日ハウス 代表 岩井 喜代仁

鳥取の皆様、山陰の夏は海水浴と花火を思い出す地域です。私も山陰で生まれ、子供の頃より日本海のきれいな水の中で泳いでまいりました。関東に来て海水浴に行き、こんなに汚い水の中で泳ぐのかと思いました。

さて、鳥取ダルクに立ち上げについて原稿の依頼がありましたから、過去を振り返りながら少し書いてみたいと思います。鳥取ダルクを立ち上げるのに、アルコール学会誌に山下先生の記事があり鳥取にダルクがあればいいという趣旨が書かれてあり、であればとりあえず電話をして、山下先生に「ダルクを作りに行きますから協力してもらいたい」という電話をしたのがきっかけで、鳥取ダルクを語るには山下先生をはずして語るなどできません。

鳥取に行き、山下先生に会い、夏の暑いときに先生の自宅の囲炉裏端でご馳走になった、エビと大栄スイカの味がとてもおいしく、忘れることがあります。話を進めていく中で今の鳥取ダルクの施設はカトリック教会の持ち家があることが分かり、大阪教区に話を持ち込み、いろいろありましたが、現在に至っております。鳥取ダルクの施設長は、千坂君が二代目だと思います。先の施設長はクスリでつぶれ、依存症の施設ですからつぶれることにはなれておりますが、まあ色々あります。反対運動も少しはありましたが、現在に至っております。鳥取ダルクを作るにあたり渡辺病院の協力があり、もしも渡辺病院と山下先生と出会っていなければどうなっていたかわかりません。

もう一つお礼を申し上げなければならないのは鳥取ダルクを見守る会の皆様、お世話になっております。鳥取ダルクを支えてもらい感謝しております。私は鳥取ダルクを立ち上げると同時に、関わってくれた渡辺病院の看護婦さんを私の奥さんを引き抜いてきました。山下先生がいたから、今の奥様と私は会うことができました。先生、感謝しております。今は無事に茨城で暮らしております。山陰は、生まれ故郷に近く、ダルクを作るときにいろいろあるかもと心配しましたが過去の事はすっかりと消えていて、安心をしました。クスリについてはもともと私が、鳥取に持ち込んでいたものです。私たちのプログラムのなかに、過去の問題に対し埋め合わせをするというプログラムにならない、鳥取の薬を使っている人たちを救うことも出来るとしたら、鳥取ダルクを作り、依存症者の問題に向き合うことだと感じ、今日までやってまいりました。

鳥取でいろんな人に世話になり、今の鳥取ダルクがあることを心に刻み感謝いたしております。今後とも鳥取ダルクの活動を皆様で支えていただきたいと思います。

神に感謝

『リカバリータイム』

ドック（4フェーズ）

こんにちは。薬物依存症のドックです。日差しが強くなり、暑さで体力が奪われる日が増えてきましたが、暑さに負ける事はなく日々を送っています。

先月の7月でクリーンタイム4年を迎えました。その事を代表に報告すると、クリーンタイムではなく、リカバリータイムが大事だぞ、クズリが何年止まろうが社会の人からしたら関係



のない事で、仲間の中ではクリーンタイムを祝ってくれると思うが、どれだけ自分が回復している事を感じているかを分かち合ってくれました。正直、自分自身の事が恥ずかしくなって、実際に自分の回復をどこまで感じているのかをあまり考えてこなかった事に気付かされました。そしてクリーンタイムよりもリカバリータイムに目を向け、目に見えて回復の幅が広がった感じはあり施設の段階が上がる、ステップ8に進む、高卒認定を取る為の勉強、業務のお手伝い等、その中身はどうなのか、バランスが保てているのか、成長を感じるのか、自問自答しています。

プログラムを進める為に仲間のサポートを受け、施設の段階を上げる事が出来ました。仲間感謝しています。それまでの自分は、施設の段階が上がる事も、社会復帰する事も、自分で掴みにいくものだと思ってやってきたが、実際に手に入った時、達成感はあるものの高慢になり仲間感謝する気持ちが持てませんでした。今回、自分の力でプログラムが進んだと思ってはいなくて、ハイパーパワーのタイミングや仲間のサポートに身を任せた事で気持ちも落ち着いていました。そして仲間感謝の気持ちも持てました。以前の自分と今の自分を見て、少しずつ感じる事が出来る様になってきました。

又、ステップ8を取り組む中で「埋め合わせをする気持ちになる」という言葉が出てきます。自分自身がただ変わるだけでは何の埋め合わせにもならない自己満足だと思いました。ハイパーパワーに祈り、ハッキリと正直に自分の過ちの責任に向き合う事が大切だと思いました。スポンサーシップやミーティングを慎重にやっていく中で償いを始める意欲を深めています。

目に見えた形、クリーンや役割、段階、ステップを追うのではなく自分の内面の成長、人間的な成長を今日もしていきたいと思っています。ありがとうございました。

『7年目の回復』

モモ（3フェーズ）

盗癖と薬物依存症のモモです。この7月21日でクリーンタイムは7年になりました。

薬さえ止まれば何とかなると思い、ダルクに来て、早いもので7年が経った訳ですが、実際薬が止まったからと云って自分の生き方がどうにかなった訳でもなく、万引きが始まって捕まって3フェーズ



ズから1フェーズに降りたりステップのやり直しをやったり、この7年、本当に大変な7年でした。

今、自分は6，7ステップに取り組んでいて、今の現実に向き合いながら自分の欠点を認め、受け入れてハイパーパワーに取り除いて貰うと云うステップをやっています。自分は本心を隠して人に良い顔をしながら自分の居場所を求めて生きてきました。今もそうです。昔は薬と云う逃げ道がありましたが、今はそれがありません。否が応でも現実に向き合わざるを得ない状況は中々にしんどいものです。でも今のままでは自分はまたいつか逃げて薬を使うと云う最悪のパターンになり兼ねません。確かに今の状況はしんどいです。でもあの薬に囚われて自分で止めようとしてもどうにもならなかったあの頃に比べれば仲間の中でハイパーパワーを信じ、12ステッププログラムに取り組んで来たお陰で、楽に生きられるようになってきました。これを続けていけば、もっと楽に、そして本当の自分を取り戻す事が出来ると今は確信しています。

本当に少しずつではありますが、確かに回復している自分と云う証があるから。

『施設での生活』

ウッチャン（3フェーズ）

鳥取ダルクに来てもう6年が経ちました。最初の頃は何も分からず仲間からウォーキングに誘ってもらったり、ミーティングで話した方がいいよと言われ、言われるがままにやらされてました。でも何度かやっているうちに自分から声掛けして下さいと言われ、自分から言うようになっていき、だんだん楽しくなっていました。今まで嫌だったジョギングが何度かやる事によりジョギングに行った後の外シャワーが気持ち良くなっていき、ジョギングの時には外シャワーが楽しみで自分から進んで行くようになりました。



ステップワークは今ステップ6まで進んでいます。自分は薬物依存症なのですが精神病にもかかっており、幻聴が聞こえ辛くなる日が何度もあるけどヘコたれずやっています。幻聴の病気に対して提案が出ていますが、前はあまりやってなかったけど、ここ最近では回復する為に心を入れ替えきちんとやるようになってきました。ミーティングでは幻聴が聞こえていない時も幻聴の事を話し、少しずつ何故幻聴が聞こえてくるのか先行く仲間が言ってくれた事が少しずつ分かってきました。社会で薬物をやっていた時、幻聴が聞こえ、その事を妄想すると自動思考で考えた事に対して幻聴の声で答えが返ってきて会話になってました。薬物をやっていない今でも幻聴が聞こえるとその事を妄想し、考えるだけで相手が先読みしたように自分の事を調べ尽くしているかのように自分の事を話してきます。その事が分かり自分には幻聴を自分の力では止めることが出来ないのでお任せし、逆らう事はせず、聞こえた事を正直に話していこうと心に決めました。そうやって提案をやりながら幻聴を手放し回復する為に毎日ミーティングで話していこうと思っています。

仲間とはトランプなど一緒にやり、薬物を使わない遊び方をやったりして楽しんでいます。これからもハイパーパワーと共に回復に向けプログラムをやっていこうと思います。

『希望』

マサ (3フェーズ)

初めまして。依存症のマサです。社会で30才まで薬とギャンブルが止まらず、人間関係をぶち壊し、自分から離れていった人達を恨み、生きるようになりました。借金も繰り返し、信用を失い、後悔と罪悪感でいっぱいになり、死ぬ事を考え、内面的にも外面的にも生きる事がどうにもならなくなりました。



ダルクに繋がりと、薬を使ってギャンブルをしてどうなったかをミーティングで認めて行く中、先行く仲間との分かち合いの中で気づきがありました。友人から離れて行ったのではなく、自分が友人より薬やギャンブルを選び友人から離れて行ったんだという事に初めて気付かされました。過去、社会で久々に再会した知人に対し、お酒の勢いもあり「お前ら、オレから離れて行ったもんなあ」と言うと、知人に「マサ君が離れていったんじゃないですか」と言われたが、その時は、あいつは何を言っているんだと言葉の意味を理解出来ずにいたが、ダルクに来て自分が友人から離れて行った事に気付いた時にこの経験を思い出し、自分には現実を見る力が無い事にも気付かされました。この経験がダルクに来て1つ目の大きな気づきでした。

怒りや逃げる事、先延ばし等の自分の問題と向き合いながら今年の4月になんとか3フェーズに上がる事が出来ました。7月にはクリーンタイムが2年になり、薬、ギャンブルを覚えてから初めて2年も止まっている事が非常に嬉しく、これらも自分の力ではなくハイヤーパワーと仲間のおかげだと感謝しています。

現在はステップ4、過去の棚卸に取り組んでいます。自分の過去の行動や感情をハイヤーパワーと共に正直に向き合い、全て表に書き出す事で薬やギャンブルをするに至る自分の負の行動パターンや、本当の自分、人生の障害となっている性格上の欠点を知る為に取り組んでいます。ダルクに来てからも後悔や罪悪感に苦しむことができました。そこから抜け出したいくて先行く仲間の「4、5ステップをやる事で後悔や罪悪感から楽になった」という経験を希望にダルクで仲間と共に今日一日で12ステップ回復プログラムを続けています。

『降伏をバネにしてやり直す』

ロック (3フェーズ)

こんにちは。依存症のロックです。初めて鳥取ダルクに入寮した時から約10年が経ちました。僕は薬物とギャンブルのクロスアディクションです。不安やストレス、生活リズムの乱れにより幻聴や妄想などで調子を崩したりします。



もうすぐクリーンが10年というところで今年の5月末、リラプス(再発)しました。いつからか少しずつプログラムからズれていき、内省しなくなりプログラム

をやらない事が当たり前になっていき、怠惰さや不正直さに覆われていきました。やる様に言われていた事をやらなかったり、やるなと言われている事をやったり、それが指示された業務であったり、会社の携帯電話を個人的に使ったり、生活リズムの乱れ(朝ご飯を食べなかったり、夜更かしをしたり)などでした。

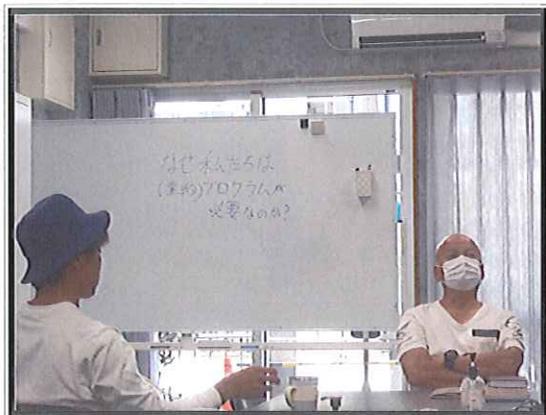
ダルクスタッフをやりながら仲間と言っている事を自分が出来ていなかったり、自分の怠惰さの為に貯め込んでしまった業務などがありました。自分で招いた結果ですが、不安やストレスが重なり、幻聴や殺される妄想が出てきました。殺される妄想が取れず、痛みがなく死にたくて5月末の夜中に仲間達の処方を持ち出し、人気のない海岸でアルコールと一緒に大量の処方薬を飲みオーバードーズしました。翌朝、近くの工事現場の方が発見してくれてドクターヘリで県立中央病院に運ばれ一命を取り留めました。

その後、渡辺病院に転院して処方の調整など行いました。幻聴や妄想も落ち着き、6月中旬に退院して7月19日でクリーンタイムが一カ月というところです。

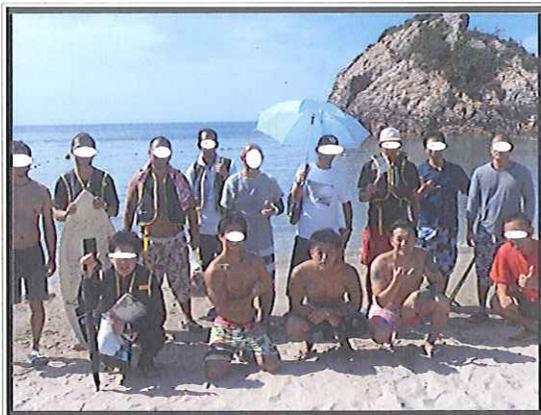
今回プログラムをやらなければどうなるかという事を思い知り、改めてステップ1を踏み、自分の病気に降伏して1フェーズからプログラムをやり直しています。8月2日に2フェーズに上がりました。鳥取ダルクは一度上がったフェーズまでのやり直しの場合、最低2週間で次のフェーズに上がる事が出来るシステムなので、今回の降伏をバネに、どんどんフェーズを上げたいです。何度でもやり直し出来るそんな居場所(鳥取ダルク)がある事に感謝です。



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風景
過去どうだったか、何が起きて、今どうなっているか



海プログラム風景
皆で楽しみ、笑い暑さを吹き飛ばそう！



事務所での業務風景



ハウスミーティング (ボーディング)
仲間がフェーズアップ (段階を上がりました)



オンラインを使ってミーティングに参加

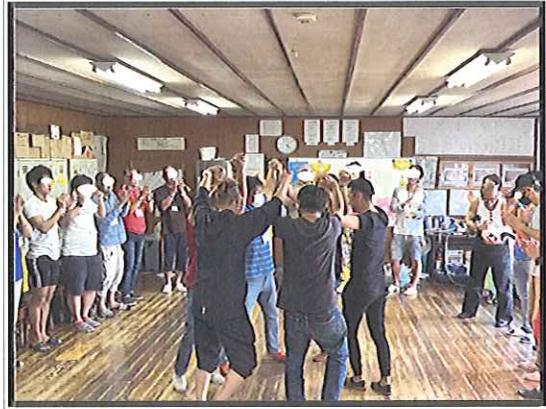


毎週月曜日はダルマ塾回りの清掃ボランティア
感謝と奉仕の心を忘れずに！

鳥取ダルク活動写真①



カウンセリング神戸～セッション風景～①
いつもリーダーシップをとって頂きありがとうございます



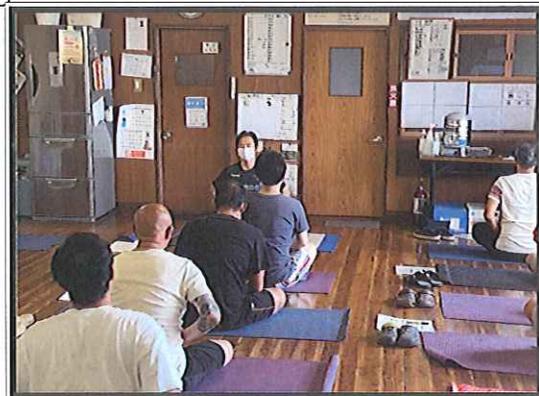
カウンセリング神戸～セッション風景～②
仲間同士が繋がりを感じた一日でした♪



アディクションを語る集い2023
～集合写真～



岩美町社会を明るくする運動
～講演風景～



ヨーガプログラム
心と体を統一して今この瞬間に目を向けます



鳥取福音ルーテル教会
～墓地清掃ボランティア風景～

鳥取ダルク活動写真②



鳥取東更生保護女性会
～草刈りボランティア風景～



大掃除風景
掃除をすることで心も綺麗に！



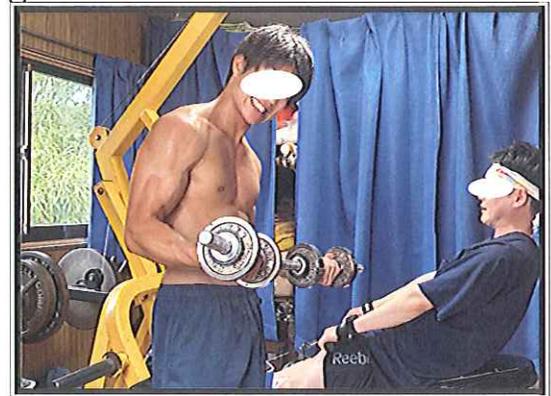
TCCプログラム①
自分のハイリスクな状態、状況を分かち合いました



TCCプログラム②
～集合写真～



海プログラム風景
薬物使わないで、素面を楽しんでいます♪



筋トレ風景
ナイスファイト！！

R5年6月～R5年7月 鳥取ダルク活動報告

- R5年6月**
- 4日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー（オンライン）
 - 10日 岡山家族会ぴあ
 - 12日 鳥取保護観察所ステップアップ・プログラム
 - 14日 ヨーガプログラム
 - 15日 鳥取環境大学講演
 - 15日 鳥取ダルクを見守る会
 - 16日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
 - 17日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
 - 17～九州・山口・鳥取・岡山ダルク合同カウンセリング神戸
 - 18日 //
 - 19日 アディクション連絡会
 - 24日 アディクションを語る集い2023
 - 28日 ヨーガプログラム
 - 29日 鳥取福音ルーテル教会草刈りボランティア
 - 29日 倉吉東高等学校定時制 講演

- R5年7月**
- 1日 鳥取県アルコール健康障害・依存症普及啓発相談員研修会
 - 3日 岩美町を明るくする運動 講演
 - 5日 アディクション連絡会
 - 8日 岡山家族会ぴあ
 - 10～群馬・鳥取・岡山ダルク合同TCCプログラム
 - 11日 //
 - 12日 ヨーガプログラム
 - 13日 鳥取城北高等学校 講演
 - 13日 渡辺病院職員ダルマ塾見学
 - 14日 山口家族会 講演
 - 15日 12ステップ勉強会in津山 “チーさな分かち合い”
 - 16日 鳥取東更生保護女性会草刈りボランティア・交流会
 - 20日 鳥取ダルクを見守る会
 - 28日 鳥取県依存症対策推進協議会
 - 29日 12ステップ原理実践プレワークショップ（オンライン）
 - 30日 茨城ダルク30周年フォーラム

岡山家族会びあのお知らせ

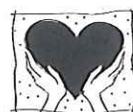
アルコール、シンナー、危険ドラッグ、覚せい剤、大麻、処方薬など、
薬物依存症の家族を抱えて悩んでいませんか？

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5年 9月 9日(土) AM10:00~PM3:00

講師:広島ダルク
施設長 遠藤 聡様
スタッフ 浦杉 謙一郎様

令和5年 10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5年 11月 11日(土) AM10:00~PM3:00

講師:鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩

※新型コロナウイルスの影響により中止等になる場合がございますので、事前にお問い合わせ下さい。

相談連絡先

- 0857-72-1151 鳥取ダルク(代表番号 AM10:00~PM5:00)
- 090-7138-5225 松浦(家族会代表番号 AM9:00~PM9:00)

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

岡山家族会ぴあ様 姫路さくら法律事務所 弁護士 高橋 朋子様
中村 証二様 藤原 尚様 那須トランプリスト 修道院様
グアダルペ宣教会様 大塩 大作様 石井 清美様 宮本 裕子様
チャペルハーモニー様 子羊子供チャペル様 南条 久美子様
聖ビンセンシオ・愛徳姉妹会様 久野 タキエ様 山口 弘美様
東京カルメル会女子修道院様 鎌倉レデンプトリスチン修道院様
勝原忠明・洋子様 中原 孝弘様 荻原 京子様
カウンセリング神戸 福屋 よしみ様 谷垣 礼様 上田 麻生様
田開 睦美様 小坪 愛朱香様 マーベラス様
安陪内科医院 安陪 隆明様

他匿名8名（献金受付順）
令和5年6月3日～令和5年6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 PM7:00～

●場所：さわやか会館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）

2023年9月17日発行 OSK増刊通巻1188号

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）