

薬物・アルコール依存症回復支援施設

岡山DARC通信

INDEX

TOP NEWS		1
Message	ヤジ	2
Message	ガメオ	3
Message	ムサシ	4
Photograph	活動写真	5
Activety reports	活動報告	6
Information	びあの会	7
献金報告・お願い		8

今年の抱負

- チー 必要なものは必要な時に与えられる
りゆう 信じきるよどこまでも
ヤジ 新しい事にチャレンジし、恥を知る
ガメオ 感謝を行動に示す
ムサシ 今日一日
ジミー 感謝
ザキ フェーズ3を目指す

編集人：NPO法人リカバリーポイント
岡山ダルク住所：〒701-4244
岡山県瀬戸内市邑久町福中477
TEL 0869-24-7522
FAX 0869-24-7523《Eメールアドレス》
okayama-darc

@key.ocn.ne.jp

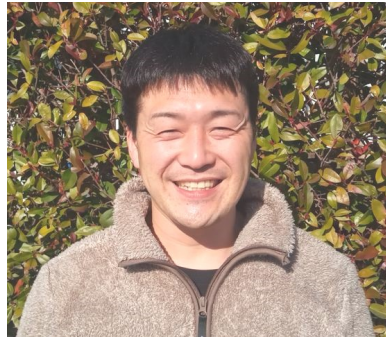
～贖罪寄付に関しては受け付けをしています～



Okayama DARC

NPO Recovery Point

『チャレンジ』 ヤジ(フェーズ4)



初めまして。岡山ダルクの依存症のヤジです。

今年の1月8日に鳥取ダルクから就労プログラムの為に岡山ダルクに移動してきました。新しい環境に少しずつ慣れて来ているところです。施設のルールや何処に何があるか全く分からず行動しようと思えば誰かに聞いて教えてもらわないと何も出来ないもどかしさや緊張の日々が続いています。でも、これも自分のプログラムだと感じる事が多くあります。

鳥取ダルクには4年半いましたので出来る事も多く、自信もついていたように感じていましたが過信をするようになっていました。その分、高慢さやプライドも大きく膨れ上がっており、カッコ悪いと思う姿や学んでいきたいという謙虚さが欠けていました。

自分の考えを捨てられずに不平不満を募らせるようになっていました。そうすると今居る場所や状況から逃げたくくなりました。その時に出てきた考えが社会での就労でした。

4フェーズになり2年が過ぎ次の段階に進んで行く事は良い事だと自分に言い聞かせていました。ほんとは逃げたいだけなのに…。そこの正直さがなく、良い風に見られて自分の思う様になるように良い格好をしていました。つまり都合の悪い事を隠していました。

早く就労したいと伝えた時に自分の中にやりきれない気持ちが込み上げてきました。過去いつも人やコミュニティーから外れる時に抱く気持ちと全く同じ事を感じたので何かおかしい事をしているのも分かっていました。けれどもプライドが邪魔して一度言ってしまったものを引き返せずにいました。何日も苦しくこれでいいのか自問自答していました。どうしたら良いのか答えも出ず、すぎる思いでハイパーパワーに祈り瞑想のなかで導きを求めていました。自分が何故こんなに元気になれて希望を持って生きられるようになったのか、居場所と思える所が出来たのかに目を向けさせてもらいました。何故か温かい気持ちになり涙があふれ出しました。

本当の自分はダルクに居たいという事に気付かされそのままを伝えました。その上でもう一度分かち合いをして頂きました。色々な経験をして何を感じるか、何が大切かを感じ色んな経験を伝えられるようになった方が良いとアドバイスを貰い、岡山に移動して、就労して、社会での経験をする事になりました。実際にはまだ就労していないのですがこれからその準備にかかる所です。

不安や恐れはありますが、仲間やプログラムやハイパーパワーがいてくれると思うと心強いのでチャレンジができます。

やるべき事、その目的も明確になり今は前向きに取り組んでいます。

『感謝の男』 ガメオ(フェーズ3)



こんにちは岡山ダルクのガメオです。

年末年始は岡山ダルクの仲間と鳥取ダルクの仲間、チーさんとトモさんとの年越しミーティングの中で1年間を振り返り、新年に向けて新たな気持ちで年明けを迎える為に108の感謝リストを書きました。

始めは自分の体に対しての感謝が多かったのですが、目に見えない内臓の働きや骨にまで感謝が出来るようになっていく事に気が付きました。

先月の1月19日にクリーン11年を迎える事が出来たのですが、岡山ダルクやホームグループに繋がった事で肉体面での回復や薬物への欲求や強迫観念から開放され、仲間と共に平安に過ごす事が出来ています。

108の感謝を書きながらSTEP4に取り組んだ時のように今までの自分自身や施設生活を振り返ると改めて物質的な物・出来事への感謝が具体的になっている事や、霊的な面でも変化している事がわかりました。特に身勝手に自己中心的な僕にとって、仲間との共同生活や役割を通して仲間と関わる事よりも、それらを避け自己憐憫にひたし現実を受け入れないでふてくされていた生きの方が楽と感じてしまうのですが、プログラム・仲間と過ごす時間の中で1人では回復できない事を知りました。今では自分の回復(リカバリータイム)を受け入れられるようになりました。

STEP6, 7の実践を通して、人生の障害となっている性格上の欠点に対しての祈りで謙虚になり、自分の事よりも他者への関心が持てるようになった事で岡山ダルクと関わりのある支援者の方々や自助グループの仲間、役割を通して色々な失敗や経験をさせてもらっている事に感謝が持てるようになった事は僕にとって新しい経験となっています。

昔のままではどうも気が付く事は出来ないし被害者意識を持ったまま自己憐憫か恨みを抱えて死んでいったと思います。

最近6, 7の実践を通して仲間と関わっていると仲間の為のサポートと思って伝えていた事が自分に返ってくる事が良くあります。その都度自分の高慢さや怠惰さに気付かされて祈ります。

次に仲間と関わる時に僕は仲間の話を聞いて思いやりを持って分かち合っている自分いました。その時の自分に恐れはなく自分の立場や評価を気にする事はありませんでした。今まで以上に仲間を自分と同じ薬物依存症として受け入れられました。

シラフの今日一日を過ごす事に感謝して今回はこの辺にて終わらせて頂きます。

『今の自分』 ムサシ(フェーズ2)



岡山ダルクに繋がって8カ月が経ちました。2月2日(金)に2フェーズに上がりました。繋がってから振り返ると最初はやる気がありませんでした。前にいた茨城の事を思い出しては囚われたり戻りたくなったり、今の自分を見る事が出来ませんでした。

茨城にいた時は自我が暴走していて仲間を振り回し、だんだん自分から孤立していき、いつも眉間にシワをよせていました。しんどくなった自分は施設を飛び出し、歩いてコンビニへ行ってアルコールを買い、飲みました。その状態で施設に戻りました。疎外感を感じていた自分は仲間の気を引きたくて何かないかなと思いつつ施設の車をお借りした事もありました。

その時、仲間から言われた「居場所を無くさない為だろ！！」という言葉が自分の中に残っています。その後、自分は岡山に繋がってもらいました。岡山に繋がってからも、この8カ月の間で3回トラブルを起こしました。

最初、自分はやる気もありませんでした。そんな時、仲間にパワーゲームをしかけられてると思い感情がブレていました。ミーティング場にたどり着き自分の棚卸しをされてると思いミーティング中にトラブルを起こしました。今、振り返るとパワーゲームを仕掛けていたのは自分でした。仲間の棚卸しをしたのも自分で、その時に壁に穴を空けてしまってその修理代の積み立てをしています。自分でした事は自分で責任を取ります。

次に2フェーズに上がった時、日曜日の生活費を貰って計画的にすぐ施設を飛び出し、コンビニへ行ってアルコールを買い飲みました。この頃も茨城への囚われや戻りたい気持ちがあり、途方に暮れていました。その後、岡山駅の方へ行き、またコンビニでアルコールを買い飲みました。そしてお金が無くなった自分は万引きをして警察に捕まりました。10日間拘留の不起訴で出て来ました。

そしてある日、水曜日の午前のプログラム中でしたが調子が悪く、愚痴をこぼしていた自分はストーブの温度調整の事で注意され頭にきてトラブルを起こしました。その時に割れたガラスも積み立てをしているところです。

そんなトラブルを経て今2フェーズに上がりました。時間の経過と共に仲間に支えられながら少しずつではありますが前向きになり、やる気が出て来ました。たまに茨城の事は思い出すけど前よりは囚われや戻りたいという気持ちは薄れてきました。今は岡山ダルクが「居場所」と思えるようになりました。これからは自分が変わる為に2フェーズのプログラムを受けていきたいです。最後まで読んでいただきありがとうございました。

岡山ダルク活動写真



倉敷市立真備東中学校講演
生徒さんより沢山の感想文を頂き、ありがとうございました



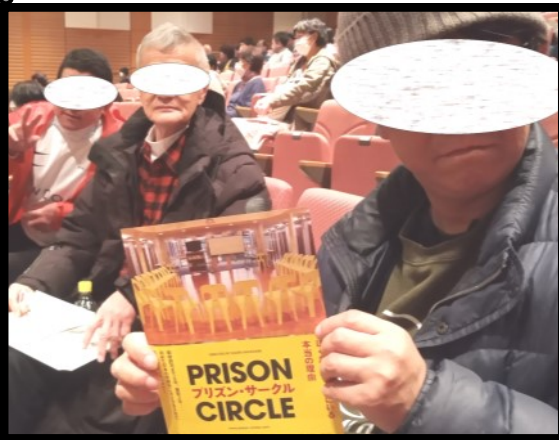
回復は体から・・・ということで
仲間皆で刺身を食べる前にこのピース



初詣に行きました。
自身の回復を信じて



ハウスミーティング風景
自分の状態を明かしサポートを求め、そして仲間をサポートをする為に



プリズンサークル映画上映会
安心して自分の問題を話す事が出来る居場所の大切さに触れました



依存症からの回復を信じる仲間同士
感謝を忘れないよう、今日一日でやっています

岡山ダルク活動報告

令和5年
12月

- 1日 倉敷市立真備東中学校 学校講演
- 2日 備前大橋清掃ボランティア
- 2日 日本精神障害者リハビリテーション学会第30回 岡山大会(展示企画)
- 3日 福田地区コミュニティーセンター 年末大掃除
- 5日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 6日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 9日 岡山家族会びあ
- 9日 NAバーチャルコンベンション(1日目)
- 10日 NAバーチャルコンベンション(2日目)
- 12日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 13日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 16日 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」
- 19日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 20日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 21日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 26日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 27日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)

令和6年
1月

- 1日 鳥取・岡山ダルク合同正月フェロシップ
- 2日 //
- 3日 //
- 6日 備前大橋清掃ボランティア
- 9日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 10日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 11日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 13日 岡山家族会びあ
- 16日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
- 17日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 20日 12ステップ勉強会in津山「チーさな分かち合い」
- 20日 プリズンサークル上映会
- 24日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 25日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 31日 岡山県精神科医療センター内 ダルクミーティング(メッセージ)
- 31日 岡山県地域支援連絡協議会

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3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

令和6年4月13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5月11日(土)

講師:鳥取・岡山ダルク
家族会びあ合同
フェローシップ

※新型コロナウイルスの影響により中止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

●0869-24-7522（代表番号）

岡山ダルク（AM10:00～PM5:00）

●090-7138-5225（家族会代表番号）

松浦（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

このニュースレターは、赤い羽根共同募金の配布金によって作成しています。

ご献金の御礼

岡山家族会びあ様 藤田 裕一様 西新共同法律事務所 八尋 光秀様 中原 さつき様
那須トラピスト修道院様 中村 証二様 木もれび法律事務所 千田 卓司様
鎌倉レデンプトリスチン修道院様 吉村 節子様 グアダルペ宣教会様 最上 和彦・さおり様
南方法律事務所 長谷川 正弘様 長崎レデンプトリスチン修道院様 小野田修道院様 田中絹江様
倉吉福音ルーテル教会 前田 俊和様 医療法人 わに診療所様 燈台の聖母トラピスト修道院様
お告げの聖母トラピスト修道院様 宮崎レデンプトリスチン修道院様 衣笠 佐津子様 竹中 友張様
清心中学校・清心女子高等学校様 大森礼子法律事務所様 聖心の布教姉妹会様 防府修道院様
高倉ひかり保育園 理事長 中島 信一様 藤原 尚様 則安 俊昭様 田中 絹江様
他匿名6名(献金受付順) 令和5年10月5日～令和5年12月29日

岡山ダルクへ運営費をご寄付ありがとうございました。その他、たくさんの方々に
心温まるご献品を頂きました。岡山ダルク仲間一同感謝申し上げます
～ご献金欄は処理上お名前が前後します。ご了承ください～

— 御献品・御献金のお願い —

皆様のご家庭で不要となりました
日用品(シャンプー、ティッシュ、トイレトペーパー等)、
コーヒー・調味料がございましたらご献品ください。
当施設は自主運営をしていますので皆様からの
ご支援があつて初めて活動が出来ます。
何卒よろしくお願ひいたします。

NPO法人リカバリーポイント 岡山ダルク 千坂 雅浩

*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。

◎岡山ダルク

〒701-4244 岡山県瀬戸内市邑久町福中477

◎郵便振替払込口座

○口座名 「岡山ダルクを支援する会」 ○記号番号 「01350-1-87638」
(当座 一三九店 87638)

発行人:岡山障害者団体定期刊行物協会 〒700-0973 岡山市北区下中野246-4 NPO岡山けんかれん内

大森 文太郎 頒価100円(会員は会費を含む) 8

平成12年9月20日 第三種郵便物認可(毎月1回25日発行)

令和6年3月14日発行 OSK増刊通巻1241号