

薬物・アルコール依存症回復支援施設 岡山DARC通信

目次

トップニュース	1
仲間からのメッセージ	2
仲間からのメッセージ	3
仲間からのメッセージ	4
活動写真	5
活動報告	6
岡山家族会びあのお知らせ	7
献金報告・お願い	8

【岡山ダルク】

〒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

岡山ダルクでのヨーガ療法 ～岡山ダルクとの出会い～

岡山ダルクの方々にヨーガ療法をお伝えするようになったのは、今から3年前、私達日本ヨーガ療法学会本部より1本のメールを受け取ったことから始まりました。

当時、他府県でもダルク施設にてヨーガ療法を提供しておりましたので岡山でも出来ないか。と考えておりました私は、これは、素晴らしい機会を頂いたと思えました。

それからは、鳥取・岡山ダルクの記事をネットで拝見し、学会の研修資料やDVDでの勉強会を指導担当者で行いました。私達がダルクの皆さんと取り組んでおりますヨーガ療法についてここで紹介させていただきます。

ヨーガは、紀元前3～2千年インダス文明の頃より行われており“結びつける”という意味があります。そして、心身相関の考えから健やかな人生をおくる為に、人の意識の結びつきが神意識へ向かい進むことの大切さを聖典で伝えています。それは、野人から常人へ、偉人、超人、神人、そして神様へと結びつきの意識変化、即ち、人間をより高い意識へと統合させていくことです。

このような考えを基にヨーガ療法では、様々な認知の間違いから心が暴走し、それが肉体へ影響を与えると考えており、実践方法とし、目を閉じてヨーガの体操（緊張と弛緩）や呼吸法を通して“いまここ”の身体や呼吸をしっかりと感じ、瞑想法により認知の修正を行うことで、苦悩の克服や不安、感情の乱れ、興奮などの心身の不動性を確立する客観的手段や自己存在の基盤強化へと進めていきます。

ヨーガ療法のアプローチに慣れ、ぜひ繰り返し行うことをお勧めいたします。常日頃から自分自身でケアをできるようになれば、大きな病にはかかりにくくなり、また不調に気付きやすくなるでしょう。早めの対処は、症状を深刻化させず、回復も早くなると思います。心も身体もしなやかにし、諸問題に対応できる自制心の素地を作り、社会に生きる共同体として、人間力の向上がヨーガ療法の目標であり目的です。

『 1人じゃない』

オカヤン

こんにちは、依存症のオカヤンです。今回岡山ダルクに移動して2回目のダルク通信を書く機会をもらいました。

過去17歳からクスリを使い始めた。クスリを使った瞬間今まで感じた事の無い快感を感じた。幼少期から抱えていた生き辛さも忘れられた。笑う事が出来た。だからクスリにハマっていくのに時間はかからなかった。3ヶ月目には24時間クスリ漬けの生活になっていた。それと同時に犯罪行為がひどくエスカレートしていった。窃盗、空き巣、恐喝、置き引き・・・時には知らない人に1日中「お金下さい」と土下座した。100円、200円のお金を



もらう為におでこがアスファルトに付くぐらい頭を下げてお願いした。クスリを使う為に必死だった。自分のプライドなんか関係なかった。少しずつ生活の中心にクスリが来た時にはもう何も出来なかった。思い通りに体は動かず、家族や大切な人が自分から離れていき、仕事もしなくなった。気付いた時にはもう1人ぼっちになっていた。自分が何を考え、感じているのかも分からなかった。夢や希望、目標も無くなり、何で生きているのかさえ分からなかった。自分がそうなった時、クスリを止めたい、何とかしたいと思いプログラムに繋がった。

最初はクスリさえ止めれば元の自分、元の生活に戻れると思っていた。でも現実とは全く違った。クスリを止めたら現実がもっと苦しくなった。だからクスリではない仲間や女性の病気を出し依存のすり替えをした。でも楽にはならなかった。もっともっと苦しくなった。

そうなった時に初めて真剣にプログラムに取り組み始めた。ミーティング、12ステップ、フェローシップ、相談、スポンサーシップ、どれも1人では出来なかった。同じ経験をし、同じ回復という目標を持つ仲間の中で取り組んだ。苦しい時は仲間が分かち合ってくれた。12ステップを今でもスポンサーと共に取り組みそういった仲間がいつも傍に居てくれ、サポートしてくれている。だからこそ今も僕は回復の道を歩み続けている。

今は施設の役割でハウスリーダーをさせてもらっている。その中で仲間の相談を聞いたり、自分の経験を伝える事などを行っている。その中でいつも仲間から気付きや共感を得る事が出来ている。

今はクスリを使って1人ぼっちの時とは違い僕の周りには信頼できる多くの仲間が居る。そしていつもハイパーパワーが見守り助けてくれている。

もう僕は1人ではない。そう感じる事の出来る今に、そしてそれを与えてくれたプログラムに感謝。

※12ステップ：回復する為に必要な12の行動。
※スポンサー：信頼を置いてなんでも相談できる相手。

『 決心 』

シュン

過去、自分は真剣に野球をしていた。高校、大学とピッチャーとして野球推薦で進み、社会人でも投手をやり金を稼いでました。社会人野球のレベルでは満たされずプロになりたいその思いから過度の練習量で肩を壊し野球が出来なくなりました。

自分の居場所を失ったその挫折感と当時の大切な彼女との間に出来た自分の子供を中絶させ、傷つけた事への罪悪感の中、酒におぼれ逃げて、この時覚せい剤を始めてしまいました。酒と薬におぼれながらも肩を壊して野球が出来なくなったのなら自分と同じ様な思いを野球をしている子供たちにはさせたくないという思いから整体師の専門学校に行き整体師としての技術を学び野球児の体のケアをしたいとの思



いで卒業認定書を取得しました。だが現場での修行をして技術向上という所までは行けませんでした。

薬と酒がもうすでに自分を支配しており、繁華街での暴力や逮捕などが続き人生を転落していきました。今の岡山ダルクにつながったのは約6年前。プログラムにしがみつки、酒や薬物を止め暴力の問題等スポンサーである代表のチーさんの導きもあって少しずつ回復が進み4年半のクリーンを持って事務所でスタッフ業務をしている中、どうしても中途半端に終わらせていた整体師として野球の無念、自分のその悔しさを晴らすためにも整体の仕事をやりたい、やらねばいけないとの思いから社会に出てみました。

就労の為に移動した先のダルクで病気が再発し出し問題を起こし迷惑をかけながらも、スポンサーの声も聞かず自分の意志で突っ走り社会に出て整骨院で働き、整体院でも働いて修行に入る事をしました。でもやっけていて患者さんの一言が耳につきました。『楽になった、ありがとう…。』この言葉、自分が辛い時いつも話を聞いてくれ経験を伝えてくれ助けてくれたチーさん、QPさんに自分がいつも発していた言葉。また自分が回復の手助けをするスタッフ業務の中、仲間にも言ってもらえた言葉。感じた事は重みが違う。格好良い事を書いているのかもしれませんが。事実酒と処方がかっくらって潰れたのですから。でも本当にそう感じたから今、もう一度3月に岡山ダルクに戻る事を選び、前回の入寮の時よりも真剣に12ステッププログラムに取り組み、スポンサーのチーさんの言葉、先行く仲間の言葉一つ一つを以前より聞き入れ変わる努力をしています。

今月からルームリーダーをまたやらせてもらい始め、仲間の相談に乗り自分の経験を伝える役割を与えていただきました。社会の問題児、刑務所の中でも問題児、ダルクの中でも問題児であった自分が先行く仲間の手助けにより荒れていた心が癒され変わってこれたその経験を新しくやって来る仲間たちに伝えてゆく事で自分のクリーンも成長も守られていく事によろやく気づく事が出来ました。

今月は大切な母の誕生日。自分の考えだけで進むと大切な人をいつも傷付ける。もう繰り返さない。頑張ってもっともっと変わる努力をする。支えてくれる全ての人たちに感謝をして全力で生きてます。

『希望』

ユウキ

皆さんこんにちは、依存症のユウキです。一年は早いものでもう半分が経ちました。私もこの6月で47歳になります。

岡山ダルクに来て3年2ヶ月になりましたが、岡山ダルクに来てからのことを振り返ると来て半年くらいまでは元気良く生活していましたが、その後身体と精神の状態を崩し、苦しいなか2年半の時が流れました。おそらくなんでも長期離脱症状の中に居たのではないかと思います。

長期離脱症状はだいたい薬をやめて半年くらいから始めて、治るのに3年から5年かかると言われています。私の最近では調子も



良く自分でもよく笑いが出だしたなと感じています。それは施設長のチーさんやスタッフのQPさんをはじめ、多くの仲間たちの愛情を受けたことが一番の理由で、そしてもう一つは最愛なる父との3年ぶりの再会でした。会ってすぐは『歳を取ったなあ』と思いましたが元気そうで何よりでした。来年もまた会えるように頑張る励みにもなりました。

さて、プログラムですが、先日フェーズが落ちました。それは仲間にビンタをしたからでした。2週間少して元のフェーズに戻りましたがステップワークは自分の希望もあってステップをやり直ししています。やはり自分にとって無力とは何か、生きていくことがどうにもならなくなったとは何かをもう一度再確認する必要があったからです。

ステップ1は12ステップの中の60%を占め、その後のステップ2、3で全体の70%を占めると言われています。それだけにこの基礎がしっかりできていないとその先のステップがどんなに出来てもすぐに崩れてしまうでしょう。

岡山ダルクは他のダルクと比べ入寮年数が長いと私も感じますが、人ひとりのアディクト（依存症者）が回復していくにはそれだけの月日が必要な事も私自身うなずけます。また、これだけプログラムがしっかりして回復に力を入れている施設もそんなにはないのではないかと感じることもあります。これからも自分自身の回復を信じてハイパーパワーに委ねていきます。

最後に処方ですが、私の場合結構多く処方を飲んでいました。今の自分の状態に合わせての量なのですが、先行く仲間たちの姿を見るとほとんどが処方がなくなり、また減っていくのを現実に見ています。処方の事はやはり気になるところですが病院の先生を信頼しプログラムを信じ今後も生活していきたいです。

最後に今回父に会えたことから本当に育ててくれてありがとうと言葉を添えてペンを置かせていただきます。

※フェーズ：生活上、プログラム上でのやるべき内容を段階に分けて行う。段階制プログラム

活動写真



月レクリエーション
食べ放題



兵庫県竹田城観光



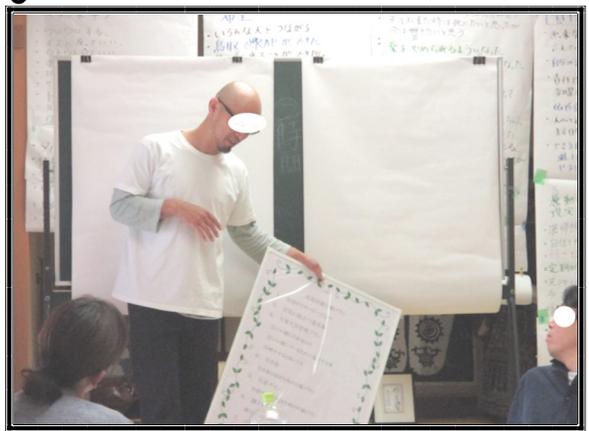
鳥取・岡山ダルク対抗
ソフトボール大会



鳥取・岡山ダルク、家族会ぴあ
合同フェローシップ



鳥取WRAP集中クラス



鳥取WRAP集中クラス

活動報告

- 平成30年
4月
- 1日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 4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)
 - 7日 NA中国エリア花見フェローシップ
 - 10日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 11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)
 - 14日 岡山家族会ぴあ
 - 17日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 18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)
 - 27日 月一レクリエーション 食べ放題

- 平成30年
5月
- 2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)
 - 4日 月一レクリエーション 鳥取県三徳山・兵庫県竹田城 観光
 - 5日 鳥取・岡山ダルク合同ソフトボール大会
 - 5日 大阪マック 感謝の集い 参加
 - 8日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 9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)
 - 10日 岡山更生保護協会一般助成金交付式
 - 12日 鳥取・岡山ダルク、岡山家族会ぴあ合同フェローシップ
 - 13日 カウンセリング神戸in岡山
 - 15日 岡山ダルク内 ヨーガプログラム
 - 16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)
 - 19日 鳥取WRAP(ラップ)集中クラス 参加
 - 20日 //
 - 23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)
 - 24日 邑久ボランティアグループ定例会
 - 27日 福田コミュニティセンター代表者会議
 - 30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 岡山保護観察所職員 視察研修

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

30年 7月14日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：福屋 よしみ様
カウンセリング神戸カウンセラー

30年 8月18日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：鳥取・岡山ダルク
代表 千坂 雅浩

30年 9月 8日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：群馬ダルク
代表 平山 昌一様

相談連絡先

●0857-72-1151(代表番号)

鳥取ダルク (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

岡山ダルクへ運営費をご寄付ありがとうございました。

岡山家族会びあ様 聖ベネディクト女子修道院様 日本キリスト教団 隠岐教会様 福屋 よしみ様 蛭川 百子様 田開 睦美様 谷垣 礼様 上田 麻生様 江頭 週治様 吉川・高橋法律事務所 高橋 朋子様 高畑 悦代様 石森総合法律事務所 弁護士 石森 雄一郎様 聖ドミニコ宣教修道女会 ロザリオ修道院様 肥田弘昭法律事務所 弁護士 肥田 弘昭様 加藤 とみ子様 岡田 栄子様 宗教法人シト一会那須の聖母修道院様 更生保護法人岡山県更生保護協会 理事長 末長 範彦様 みどり法律事務所 弁護士 高崎 和美様 近藤 幸夫様 鈴木 幸代様 石故 幸子様 満留 美樹様 山田 貴子様 川上 亜紀様

匿名6名様(献金受付順)

平成30年4月5日～平成30年5月31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。

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～

緊急献金のお願い

大変心苦しいのですが皆様にお願ひがあります。

現在岡山ダルクは運営資金が乏しく来月の運営すら危ぶまれています。

何か策はないかと一生懸命行動をしましたが解決に至りませんでした。

このダルク通信に同封しています振込書にてご献金をお願いします。

どうか私たちを助けてください、お願いします。

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

TEL 0869-24-7522 FAX 0869-24-7523

◎郵便振替払込口座

○口座名 「岡山ダルクを支援する会」 ○口座番号 「01350-1-87638」