

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wrap(ラップ)はじまりました！！

らっぴーち とうさん

今年の8月から月2回ダルクでwrapをさせていただくことになりました、らっぴーちのメンバーでとうさん(wrap中そのとき読んでほしい名前)です。

Wrapとは音楽のラップやサランラップではなく、(よく間違えられるのですが…)wellness(ウェルネス)recovery(リカバリー)action(アクション)plan(プラン)の略称で、日本では「元気回復行動プラン」と訳されてます。「いい感じ」の自分を意識して、その状態を維持したり、何のきっかけで「いい感じ」でなくなった時に「いい感じ」の自分を取り戻せるように色々な「道具」を使えるようにプランを作っておきます。自分らしく生きていくことを念頭にしているので、自分のトリセツ(取扱説明書)と表現する人もいます。

らっぴーちはそんなwrapを岡山で広める活動をしているグループです。

今回、ちいさんやきゅーぴーさんとのご縁から、岡山ダルクでwrapクラスを持つ機会をいただきました。我々は何かと「困りごと・問題点」に目が行きがちですが、Wrapアドバンスファシリテーターの増川ねてる氏はその共著の中で「wrapが焦点をあてているのは『困りごと/illness』ではなく、『元気・らしさ/wellness』です。このプランをつくり、使うことによってみなさんの人生がみなさんのものになっていく…自分の人生を自分らしく生きやすくなっていく…そんなことが起こったらいいなと思っています。」と述べています。岡山ダルクのみなさんとwrapをとおして「自分の人生を自分らしく生きること」を一緒に楽しく学んでいけたらと思います。これまで2回岡山ダルクでwrapを行いました、らっぴーちメンバー全員がみなさんとの新たな出会い、新たな気づき・学びを心から喜び、今後に期待を寄せています。

最後になりましたが、今回みなさんと学ぶ機会を与えていただいたちいさん、きゅーぴーさん、岡山ダルクの皆さんに心から感謝申し上げます。

『 1人じゃない』

カメ

こんにちは、依存症のカメです。

僕が岡山ダルクに来ることになった5年7か月前より更に13年前当時27歳の時、海外で仕事をしていましたがクスリの所持により逮捕されてしまいました。帰国後成田空港に迎えに来てくれていた両親に連れられ茨城ダルクに入寮、施設内でもクスリを使っていた為福島県にある磐梯ダルクに施設移動となりましたが数か月後に施設を飛び出し福島県の会津若松という土地で10数年過ごしました。



結婚や離婚を経験し、依存していたクスリや人間関係・環境から離れられなくなりました。朝から処方薬を使いマジックマッシュルームを食べてマリファナのベランダ栽培に夢中でした。無国籍雑貨衣料の店をやっていたため民族衣装や野外のレイブパーティー、ワールドミュージック、宗教などにのめり込み週末になると知人と山奥にあるパワースポットに出掛け滝業や護摩業に参加しました。真言マントラを唱え憑りつかれたかのように香やマリファナを炊き続け39歳の時に兵庫県で生活していた僕は底をつきました。小さい頃から不安感・恐れ・緊張感が強かった僕にとって生きるためにはどうしてもクスリが必要でした。そのクスリの為に人を傷つけ自らドロップアウトしました。

今回岡山ダルクに繋がり5年7カ月の間は色々な人との出会いがあり、12stepプログラムを生きる力に変える事で沢山の気づきが得られました。クスリに頼らなくなった今でも不安や恐れがあり、ありのままの自分ではなくなる不正直さもありますが、目の前で起こる出来事1つ1つに向き合い恐れを前にした時はそのつど行動する勇気を求め祈っています。

クスリの酔いに身をまかせていた頃の自分を振り返ると、今の自分はとてもシンプルになったような気がします処方薬も無くなりとられる事や妄想する事が極端に少なくなりました。

1日の終わりに行う20分間の瞑想の時間がとても好きになり、平安な気持ちで眠りに就くことにとっても幸せを感じています。これからもプログラムを通して自分の内側に目を向けより良い方向へと自分を向上させる為、めげずにプログラムを生きます。

ここまで読んで頂きありがとうございます。

『前に進む』

スガジイ

皆さん毎日暑い日が続きますね。アルコール依存症のスガジイですが、仲間のサポートに助けられながらプログラムに取り組む事で何とかふん張って施設生活を送ることが出来ています。

今自分はフェーズ3にいてプログラムが低迷しています。もう前に進めないと思うことがありますがそんな時回復しようと頑張っている仲間が



居るから自分も変われるのだと感じると元気が出て自分の病気と問題に向き合って1つ1つ解決していけると信じ前に進んでいこうという気持ちになれます。そういう時にカウンセリング神戸、群馬のTCCプログラムなど受けて自分の病気の深さ・精神的弱さを感じます。また、自分の一番の否認の強さや自分の苦手意識を感じると殻にこもりミーティングで話すことも出来なくなることもあります。

仲間とのコミュニケーション、相談、先行く仲間、プログラム、ミーティングなどを使って欠点に埋もれて前が見えなくならないように毎日祈り・黙想を使い、その日を振り返りじっくりと自分と向き合い、問題を手放せるようハイヤーパワーに導きを求めています。今後、同じ失敗の繰り返しをしないように周りではなく自分に目を向けて行動できるようにしていきます。

プログラムについてはまだわからないときがあります。その時は相談していきます。自分は本当は周りの人たちに守られていたのだということを忘れず感謝を忘れず今の自分と向き合って飲まずに生きれという目標を改めて持つことが出来ます。

これからも今日一日でプログラムに取り組んでいきます。

『ターニングポイント』

リュウ

こんにちは、依存症のリュウです。

僕は小さい頃からわがままで家族の中でもよく駄々をこねてました。自分のお願いを聞いてもらえないときは怒ったり甘えたり、そうやって大人になっていきました。今もそこは変わりません。

僕はダルクのスタッフになりたいくて今年の1月までスタッフ業務に携わらせてもらっていました。その中でうまく行かないことや自分の事を分かってもらえないと感じると周りの仲間や先行く仲間に自分の気持ちを押し付けてばかりで何度も同じことを繰り返し、通用しなくなると施設を飛び出す、と言うことをしてしまいました。

大小さまざまな型で人生を通しこのパターンを繰り返してました。そしていつも逃げ出していました。今回も違う地に行き1人でやっていこうと思ってましたが、すぐにどうにもならなくなりました。

施設に連絡を入れもう一度プログラムをやらせてください。と言うと受け入れてもらい今の自分がいます。ところが帰ってきてからもトラブルばかり起こしてしまいました。仲間は僕のことを「ザ・トラブルリュウ」と言うこともあるほどでした。

クスリが止まって6年半が経ちます。クスリが止まっているだけで何も変わっていない自分が嫌でしかたがありません。しかし何とか仲間に支えられ9/1(土)にバースデーミーティングを開くことになりました。半年遅れのミーティングになりましたが感謝しています。

今回帰って来た時、代表が駅まで車で迎えに来てくれました。その時、教えてもらったのは僕が施設を飛び出したとき祈ってくれたこと、仲間も僕のことを心配してくれていたと言うこと。涙を流してくれた仲間もいた、とのことでした。いつも何かを失くしたり壊したり後になって気づくことばかりです。僕は自分のことしか考えていない利己的なヤツです。いつも自分で後悔してます。

今回はまた戻ってきたと言うことで何とかそうならずにすみしました。このチャンスを生かし今一緒にいる仲間と共に自分に向き合っていきます。

失礼します。



活動写真



青少年育成パレードに
参加しました。



JRCNA 参加



瀬戸内市牛窓海岸にて



池田動物園で
ライオンをにらむ仲間



津山保護司会
講演風景



岡山WRAP(ラッピーチ)
プログラム風景

活動報告

平成30年 6月	2日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	3日	邑久町福田コミュニティセンター大掃除
	5日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	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)
	6日	毎日新聞 取材
	9日	岡山家族会ぴあ
	10日	青少年健全育成薬物乱用防止パレード 参加
	12日	鳥取保護司会第1分区 視察
	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)
	15日	月一レクリエーション 池田動物園
	16日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	19日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	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)
	22日	ジャパンリージョナルコンベンション(名古屋)参加
	23日	〃
	24日	〃
	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)
	27日	岡山保護観察所ステップアッププログラム
	28日	邑久町ボランティアグループ会議
	29日	岡山保護観察所 引受人会 講演

平成30年 7月	3日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	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	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	10日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	10日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	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
	15日	カウンセリング神戸in岡山
	16日	岡山県精神科医療センター主催 依存症セミナー 講演
	17日	岡山ダルク内 ヨーガプログラム
	17日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	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)
	21日	岡山県精神科医療センター家族会(ひだまりの会)
	24日	四国少年院薬物脱却指導教育(メッセージ)
	25日	岡山保護観察所ステップアッププログラム
	27日	月一レクリエーション 映画鑑賞
	31日	津山保護司会 講演

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 9月 8日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
岩井 喜代仁様

30年10月13日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
岩井 喜代仁様

30年11月10日（土）
AM10:00～PM3:00

講師：岡山保護観察所

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

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。

岡山家族会ぴあ様 福屋 よしみ様 田開 睦美様 谷垣 礼様
上田麻生様 須磨コペンハーゲン様

匿名2名様(献金受付順)

平成30年6月14日～平成30年6月19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～

ー 献金・献品のお願いー

皆様のご家庭で不要となりました食品

(お米、缶詰、カップ麺等贈答品類)や日用品(寝具、運動着等)が

ございましたら是非当施設へご献品ください。

また同封いたしました振込用紙にてご献金をお願いします。

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岡山県内で活動が出来ます。

どうぞよろしくお願いします。

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」