

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	りゆう	2
Message	ジミー	3
Message	ザキ	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

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

岡山ダルクでのヨーガ療法

～呼吸法（呼吸次元の自己制御）～

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
石故幸子

新年を迎えたと思っていましたら、早くも桜の季節がやってきました。今年も機関紙に投稿をとのご依頼を頂き、前回の機関紙にて、ヨーガ療法のアーサナについて記載させていただきましたので、今年は、3本の柱の一つ、「呼吸法」について記載させていただきます。

皆さんは、「呼吸」この言葉を意識した生活を送っていらっしゃいますでしょうか。日々の生活の中で呼吸を意識しなくてもなら支障はない方がほとんどではないでしょうか。

かくゆう私もヨーガを習うまでは、その一人でした。呼吸を意識化することで、日々の生活で起こる心身の不調も改善できるようになりました。何故なら、自律神経が関わる営みにおいて、意識的にコントロールできるのが呼吸だからです。

皆さんも緊張している時に「深呼吸をして」と言われたことがありますか。自律神経の交感神経優位になっている状態において、呼吸を長く吐く腹式呼吸を使うことで、意識的に副交感神経を働かせて自律神経の恒常性を図っているのです。知らず知らずの内に生活の中で使っている呼吸のコントロールです。自律神経の乱れが、多くの疾患に関連していることは、よく耳にするようになってきています。

ヨーガ療法では、動きの中で自己の呼吸を客観視していただく様に呼吸を意識化して行うアーサナを取り入れています。そして、呼吸法のプログラムにおいても集中力や活性化、リラックスをもたらす数種類の呼吸法をお伝えしております。

このように、自分たちの生活の中で、交感神経優位になる状況下において、意図的に呼吸のコントロールを行えるようになることで自律神経のバランスを整えることが可能になります。そして、自分の感情を客観視して集団生活の場においても、「一息入れる」呼吸のコントロールから行動へのコントロールに用いて頂けたらと願います。

『感謝』 りゅう(スタッフ)



季節も変わり、春の陽気が心地よいこの頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

アディクトのりゅうです。僕は13年前のこの時期にダルクに繋がりました。当時は季節を感じる事さえ出来ず、失ったものを指折り数え過ぎすような辛い毎日を送っていました。

仲間がいた事、ミーティングがあった事、それらが自身の支えになっている事すら分らず出口の無いトンネルにいるような、そんな感覚だけが合った事を今だに思い出します。ずっと支えられていた事、支える側に回っても生きていく上で自分の問題が無くなった訳ではなく、変わらず今も仲間とプログラムに支えられ、ただあの頃より笑顔が増え、毎日を送っています。

先日、リカバリーワークショップに参加しました。断薬期間が増えればそれでいいという事ではなく、自身の内面の変化(リカバリー)に目を向けさせられる内容でした。僕はイイカッコしい(人に認められたい・必要とされたい)な生き方を選んで生きてきました。その為には様々に〇〇〇しなければならぬ…と背伸びをする生き方に疲れ、燃え尽きながらも止められない。そのような弱さを受け入れられず生き方が変わらない自分に気付かされます。自分のそのような生き方に目を向ける事が出来るのも今を生きる事が出来ているからでしょうか。

最後になりますが僕はダルクの生活で本当に色んな事がありました。何度も挫けそうになりました。2回、諦めた事もありました。その度に不思議な力は僕を仲間の元に戻してくれました。「今いる所が全て」と自分に何度も言い聞かせた事もありました。上手くいかない事も沢山ありました。でも、ここでやってきて良かった。よく先行く仲間が言っていました。「ダルクで出来ない事は他でも出来ないぞ」…あれは本当でした。仲間とプログラムを続ける事ができ今の自分に繋がっています。 Willingness 元氣です。

『生きづらさを手放す』 ジミー(3フェーズ)



依存症のジミーです。今年の3月で岡山ダルクに入寮して1年3カ月が過ぎました。現在3フェーズで生活しております。

私の過去の生き方は今まで病気の為に薬が止まらずに刑務所生活8回と繰り返して生きてきました。現在70歳です。依存症は病気である事も知らずに繋がってきました。何で覚醒剤がやめられないのだろうかと思っていました。依存症は病気であり治らないとも教えてもらいました。死ぬまで付き合っていかなければなりません。しかしながら古い生き方から新しい生き方を自分が自分に約束する決心の元でハイパーパワーと一緒に歩む生き方を選びました。私は70歳になるまで薬物が中心で自分勝手に自己中心の人間です。人に良い顔をして断れないような自分の生きづらさがある事も分からずに生きてきました。もっと自分の自分自身が知りたいと思うようになりなりました。ただ、自分の物事の捉え方や受け取り方も歪んでいるから本当の自分の姿がわからない、だからこそハイパーパワーの意思に沿った生き方(12ステップ通りに生きる)をし、ステップ4で自分自身を見つめ直す決心をしました。

残りの人生をやり直す為、又、同じ過ちを繰り返さない為にミーティングで話し過去の生き方を手放しています。この1年3カ月、岡山ダルクに来てから名古屋で行われたNAのコンベンションやら群馬、茨城にて海外の仲間のスピーカーを聞かせて頂き感謝でいっぱいです。四国にも何回もイベントに参加させてもらい日本中、沖縄、長崎、福岡、山口、岐阜、関東、関西、その他大勢の仲間達と出会えた事に感謝しております。薬物依存症を理解し12ステップとプログラムにて生きづらさを手放します。

『自分の軌跡』 ザキ(2フェーズ)



依存症のザキです。29歳の時に1年間監禁され暴力を受け続けて、鬱、パニック障害になりました。それからお酒の量が増えました。35歳の頃には精神病院へ通院するようになりアルコール依存症、統合失調症と診断されました。最初はほっといても治るだろうと思っていましたが回復ではなく段々酷くなり肝硬変になり自分の力ではどうにもならなくなりました。生きたいのか死にたいのか選ぶ事になり生きたいならと言われダルクを進められました。最初、薬を使う人は怖い人達だと思っていました。けれどもダルクに来てみると自分が思っているのとは違って皆、良い人ばかりでした。

ダルクで一番好きなのはイベントです。色々な場所へ連れて行ってもらいました。NA中部エリアのイベントに参加した時、自分よりひどい人の話や、色んな話を聞けました。

他にも夏は海水浴、冬はスノボに行かせて頂きました。鳥取ダルクと合同でプログラムをする時に鳥取の海に行くのですが、とても綺麗でした。自分は泳ぐのが好きなので凄く楽しかったです。スノボに関しては今年の冬に初めて行かせて頂きました。とても難しかったけど楽しかったです。

ダルクに来て1年3カ月になり生活にもだいぶ慣れ、色んなイベントに参加し、色んなミーティングに参加し、依存症を理解していています。

今は一度プログラムや仲間から離れてしまい家でお酒を飲んでしまい岡山ダルクに戻ってきたのですが1フェーズからやり直しており、自分の中で言いにくい事を貯め込んでしまい逃げてしまいました。今思うとそんな小さな事だと思えば後悔しています。今は1フェーズですが目標は3フェーズに上がりたいと思っています。色んなイベントに参加したいし自立し社会復帰するのも目標ですし、そういう仲間が自分の希望になっています。今は目の前の事に取り組み仲間から多くの事を吸収し学んでいきたいです。

アルコール依存症、統合失調症、鬱、パニック障害、肝硬変と色々ありますがダルクにいれば病院にも通院できますし、処方された薬もきちんと飲めますので安心できます。

今は目の前の依存症に目を向けて行こうと思います。

岡山ダルク活動写真



スピーカーズミーティング
経験・力・希望を分かち合います



スノーボードプログラム
シラフで新しい遊びを覚えるのも大切です



第23回玉野こころの講演会
講師として依存症からの回復のメッセージを選びました



NA中部エリアお泊りフェローシップ
2年続けて参加し、仲間が沢山できました



リカバリーワークショップin鳥取
アメリカから仲間がプログラムを伝えに来て頂きました



群馬ダルクによるTCCプログラム
岡山・鳥取・九州・山口ダルク合同で行いました

岡山ダルク活動報告

- 令和7年
2月
- 4日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
 - 5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)
 - 8日 岡山家族会びあ
 - 11日 ヨーガ療法プログラム
 - 12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)
 - 13日 岡山保護観察所 集団プログラム
 - 14日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
 - 15日 第23回玉野こころの講演会
 - 18日 ヨーガ療法プログラム
 - 19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 岡山県地域支援連絡協議会
 - 26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 集団プログラム
 - 28日 岡山ダルク見学(病院関係者)

- 令和7年
3月
- 1日 NA中部エリア・お泊りフェロシップ(1人じゃないって素敵なことね)
 - 2日 ”
 - 5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 岡山保護観察所 集団プログラム
 - 8日 岡山家族会びあ
 - 11日 ヨーガ療法プログラム
 - 12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 香川ダルクフォーラム
 - 18日 ヨーガ療法プログラム
 - 19日 岡山保護観察所 集団プログラム
 - ”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 リハビリワークショップin鳥取
 - 27日 鳥取・岡山・群馬・九州・山口ダルク合同TCC治療共同体プログラム
 - 28日 ”
 - 29日 AA日本50周年記念集会in大宮
 - 30日 ”
 - 31日 岡山ダルク見学(病院関係者)

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7年5月31日(土)
AM10:00～PM3:00

鳥取・岡山ダルク、岡山家族会
合同スピーカーズリレー

令和7年6月14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 喜代仁様

令和7年7月12日(土)
AM10:00～PM3:00

講師：群馬ダルク
代表 平山 晶一様
施設長 福島 ショーン様

相談連絡先

●0857-72-1151（代表番号）

鳥取ダルク（AM10:00～PM5:00）

●0869-24-7522（代表番号）

岡山ダルク（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

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 日本キリスト教団 隠岐教会様 安井 育子様 ティーチャー様
カウンセリング神戸 福屋 よしみ様 谷垣 礼様 田開 睦美様 上田 麻生様 岡本 学様
山本 賢昌様 中原 さつき様 中村 証二様 藤原 尚様 那須トラピスト修道院様
聖心の布教姉妹会様 キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様 いつくしみの聖母会様

他匿名3名様（献金受付順）
令和7年2月7日～令和7年3月28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。
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、トイレットペーパー等）、
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7年5月18日発行 OSK増刊通巻1354号