

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 ベロ

3

Message ハラ

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

語り継ぐものは生き続ける

岡山精神科医療センター
精神科医師 橋本望

無数に思い浮かぶ、患者たちとの思い出です。命を落とした人。施設を飛び出し、いつもの診察室に二度と現れなかつた人。彼らとの記憶は、まだ私の中で成仏しきれていないのかかもしれません。ふいに思い出し、何度も何度も胸によみがえってきます。

「おいおい、あなたが思っているより、こっちは意外に寂しいんだよ……」

そう、心の中で何度も呟いてきました。それは、単なる後悔や懺悔だけではありません。彼らが私に与えてくれた影響の大きさ。あるいは、亡くなつてなお、何かを私に伝え続けているような—そんな気さえして、今も心に居続けているのです。

もう、私一人の心の中にとどめておくには限界なのかもしれません。彼らの生きた証を、言葉として、形として、誰かに伝えていく必要があるのです。これまで溜め込んできた経験や想いは、そろそろ手放し、次の誰かに手渡す時が来ているのでしょうか。

人は、誰かの物語に触れ、自分自身の経験のように感じることができます。それこそが、理論を超えた「体験の共有」であり、人の心や行動を変える力なのだと、今は思っています。これは、医療者にとっても同じことなのです。

最近、ときどき思います。「しんどいな……」と。でも、これは決して悪いことではないでしょう。若いころ、あの頃は、恐れ知らずで麻痺していました。組長が病棟に現れても、怖いとも思わず、「差し違えてもいい」とすら思っていました。一今振り返れば、正気ではなかった。

「やっぱり先生の背後には、患者が見えるね」心理学の授業に招いてくださった大学の先生の言葉でした。逆に、患者の顔が浮かばない学びばかりでは、学生たちの血肉にはならないのではないかと思うのです。

今、私に与えられた役割—それは「教育」なのだと思っています。

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

『目覚め』 ヤジ(ハウスリーダー)



薬物依存症のヤジです。6/26でダルクに繋がり6年が経ちます。薬を使った当初は人生がめちゃくちゃになる事なんか思いもしなかったです。なりたくない自分になっていき引き返す事も出来なくなりいつの間にか絶望の中にいた感覚でした。ただダルクに繋がった当初もまさかまたこんな人生が待っているとは思いもしなかったです。自分の事も、他の人も信じれずに孤独の中にいた自分が今は多くの人の支えの中で生きていられる事に喜びと幸せを感じています。苦しかったあの経験が今では自分の原動力になり、他の人には希望になりつつある事が分かってきました。何度も何度も自分の無力を認め、この病気に降伏していく内に謙虚さが与えられていく中で感謝が生まれたり、足りない所をしっかりと受け止め改善し成長して日々が楽しいと思えるようになってきました。これら全ては何かの力が働いているからこそその恵みだと思います。

プログラムを明け渡してくれる仲間がいて、一緒に取り組む仲間がいて、自分の経験を明け渡せる仲間がいます。また、それ以外でも色々な面で携わって頂ける人がたくさんいます。今まで自己中心に生きてきましたので繋がりがある事がどれ程温かいものかを今になって学んでいます。その中で、最近気付けてきたことがあります。

自分自身を受け止められなかった時は何かに依存し自分の人生すら責任をとらずに周りがどうにかしてくれるだろうという考え方の基で生きていました。ただ、それをやってきてもいつも心の中はポッカリ空いた状態で、喜びや楽しみや幸せを感じる事は出来なかったです。いつも頭や心にモヤモヤがあるような感じでした。これが僕にとって苦痛(生きてても意味がない)だったのです。どうしていけば良いのか、何をしたらこの感覚がなくなるのかがわからなかつたので自分が信じるものに毎日祈りや黙想の中で話しかけ聞いていくようになりました。「他の誰かが代わりに自分の人生を歩んでくれる訳ではない。自分しか自分の人生を歩めない」ことに気付かされた時に何か自分の中に一本筋が通った(正気)感覚を覚えたのです。自分の存在の真実に触れる事が出来た経験もありました。

ほんとに今まで感じることが出来なかつた感覚や、見る事が出来なかつた側面を見る事が今は自分の生きがいとなっています。

ありがとうございました。

『感謝』 ベロ(3フェーズ)



本日は5/22(木)です。岡山ダルクのミーティング場で祈りをして、ニュースレターを書いています。僕は5月という季節が一番好きで僕の中では一年の中で一番すがすがしい季節だと思うのですが、この所、岡山では最高気温は27~30度で蒸し暑さが続いています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

5/13(火)に仲間のインタビューのおかげで3フェーズに上がる事が出来ました。依存症のゴリピカ改め妖怪人間ベロになりました。代表のチーさんより妖怪になった時の頭の形が似ているからだって(笑)。

自分は依存症になってダルクに繋がって25年目に入りながらも施設を転々とし、今5年のクリーンが過ぎました。リカバリータイムはまだまだ遠い所にありますがあげないでプログラムを仲間と行っています。

過去を振り返ると自分のアディクションの為に自分のしたい事だけをやる為に周りの人達がどうなろうと関係なく自分の都合の良い人に近づき、薬物や遊ぶお金欲しさに周りの人達をだまし、媚びへつらい、泣きつき、お金を借りた後は何事もなかったかのようにしめしめと思い、自分にとって周りの人達はお金を手に入れる為だけの道具としか思わなくなっていました。僕は人でなしになっていきました。僕は不正直な人間でいつもいいかっこうしようとするエゴに振り回され生きづらさを感じます。今僕は自分の内側に正直になる原理をハイヤーパワーの力を借りて練習しています。僕自身が生きてどれぐらいリカバリー出来るか、来世での僕のスピリットでどれぐらいリカバリー出来るのか僕には分かりません。この前、先行く仲間が僕に、今エゴのままに自分の事をはなさずに誤魔化し続けるよりも、原理を使って練習していく方がよっぽど楽だし、よっぽど幸せで、天と地ほど違う。自信を持って言えると言つてもらいました。自分もこういう事が言えるようになります。僕にはハイヤーパワーとダルクと仲間が必要です。いつもありがとうございます。

『偉大な力を信じる』 ハラ(2フェーズ)



こんにちは。依存症のハラです。ダルクに繋がって5月で1年になりました。現在2フェーズでステップ2を4月より取り組んでいます。現在まとめを書いている所です。ステップ2より自分より偉大な力が正気に戻してくれると信じるようになりました。それは、当日当番として料理を作っている時に湯の入った鍋を動かそうとした所、左腕に力が入らず鍋を落としそうになり、バランスを崩し鍋の湯をお腹にかけてしまいました。仲間から鍋を動かすときは、サポートの声掛けをして無理をしないで下さいと言われました。それからはサポートをお願いしようと思いましたがタイミングが合わず自分でやっていましたが、炊飯器の鍋を持ち上げようとした時に持ち上げられずにいた時に仲間に持ち上げてもらうサポートをお願いしました。とても心が落ち着きました。それからは自分で無理な事は仲間にサポートを必ず求めています。今までだと自分でどうにかする事しか考えない、全く謙虚さが無い狂った私でした。

当番の作業やNAのセクレタリーを2会場やらせてもらっていますが、不安やプレッシャーで中々上手くいきません。自分の考えが強い所も依存症だと感じています。

ステップも進めて早く3フェーズに上がるチャレンジをします。

最後まで読んで頂きありがとうございます。

岡山ダルク活動写真



関西ダルクフォーラム
私たちが大切にしてきたこと



九州ダルク30周年記念フォーラム
全国に仲間達がいます



ゴールデンウイーク岡山・鳥取合同フェローシップ
兵庫県神鍋山観光



ゴールデンウイーク岡山・鳥取合同フェローシップ
BBQ



ゴールデンウイーク岡山・鳥取合同フェローシップ
スピーカーズミーティング



NA中国エリア花見フェローシップin岡山城
自助グループも積極的に参加します

岡山ダルク活動報告

- 令和7年 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月 5日 備前大橋清掃ボランティア
6日 関西ダルクフォーラム
8日 ヨーガ療法プログラム
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 岡山保護観察所 集団プログラム
12日 岡山家族会びあ
13日 NA中国エリア花見フェローシップin岡山
15日 ヨーガ療法プログラム
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)
17日 濑戸内市ボランティア連絡協議会
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 岡山保護観察所 集団プログラム
26日 九州ダルク30周年記念フォーラム
29日 堺ダルクフォーラム
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)

- 令和7年 3日 岡山・鳥取ダルクGW合同フェローシップ(神鍋観光)
5月 4日 " (ソフトバレー大会)
5日 " (BBQ)
6日 " (オープンスピーカーズミーティング)
10日 大阪マック感謝の集い(ZOOM)
13日 ヨーガ療法プログラム
14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 令和7年度一般助成金交付式
16日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
20日 ヨーガ療法プログラム
21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 岡山保護観察所 集団プログラム
23日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
28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)
29日 皆で考えようハームリダクションってなんだ?(ZOOM)
30日 四国少年院 薬物脱却指導教育(メッセージ)
31日 岡山家族会びあ

岡山家族会ぴあのお知らせ

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

令和7年8月9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9月13日(土)
AM10:00～PM3:00

未定

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

岡山家族会ぴあ
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。

岡山家族会ぴあ様 聖ベネディクト女子修道院様 お告げの聖母トラピスト修道院様
那須トラピスト修道院様 永見 俊行様 則安 俊昭様 藤原 尚様 衣笠 佐津子様
倉吉福音ルーテル教会(勝原忠明・洋子様、内海智子様) 藍里病院 吉田 精次様
岡山パブリック法律事務所 倉敷支所 井上 雅雄様 鎌倉レデンプトリスチン修道院様

他匿名8名様 (献金受付順)

令和7年4月7日～令和7年5月29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(お米)のお願い－

現在、岡山ダルクでお米がなく困っています。

どうかお米の御献品をお願いいたします。

岡山ダルクの活動を続けていく為、皆様のご支援、ご協力の程、

何卒宜しくお願ひいたします。

心よりおまちしています。スタッフ一同

*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い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)