

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	カメ	2
Message	タツヤ	3
Message	サッシー	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 初心を重ねる  
りゅう 心を開く  
ヤジ チャレンジする  
カメ 飛躍の年にする  
ジミー 12ステップをやりとおす  
ハラ 4フェーズに上がる  
タツヤ 希望の灯を絶やさない  
サッシー 3フェーズに上がる  
トオル 2フェーズに上がる

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

《ホームページ》

<https://www.okayamadarc.com>

～贖罪寄付に関しては受け付けをしています～



Okayama DARC

NPO Recovery Point



## 『自分に足りないのは真剣さ』 カメ(4フェーズ)



皆さんこんにちは。薬物依存症のカメです。大寒をすぎてもなお厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、兵庫県神鍋高原万場スキー場にスノーボードへ行かせて頂きました。岡山から一変して一面銀世界の中でのスノーボードを久しぶりに楽しみました。ボードに固定されている自分の足の重心や路面、バランスを取りながら転んで怪我をしないように必死になっている自分がいました。これほど真剣に今に集中していたことがあったかな？過去は薬を使っていたので違った意味でやりたい事や好きな事に対して夢中になり、自由で情熱的に見えたかもしれませんが、そんな僕に手を差し伸べてくれた家族、や友人の声を聞き入れる力も無く、年月だけが過ぎていき、自分の言葉すら伝えられなくなりました。人生がどうにもならなくなった時、死について考え本当は死にたくない事に気付きました。その時だけは一瞬目が覚めたように自分自身の事を真剣に考えました。どうにもならなくなっている現実を認めてダルクに助けを求めました。

先日、岡山ダルクに繋がり13年のクリーンを迎える事が出来ました。先行く仲間の背中を見て毎日ミーティングに出て自分の話をしました。この13年間はミーティングを中心に繰り返し話をする事で自分の問題に気付きスポンサーや先行く仲間の経験の中に共感する事もあり、少しずつ自分自身の事が分かってきました。今でもアディクションに対して無力を認める事から1日が始まり、与えられた事に対してベストを尽くして取り組んでいると真剣になっている自分に気付く事があります。

去年の11月で1年6ヵ月間、通わせて頂いた引きこもりサポートセンター(ボランティア)への参加が終了となりましたので12月のクリスマスに送別会を開いて頂きました。依存症者以外の方々との交流は初めての経験でしたが1年6ヵ月間、自転車に乗って通い続けられたのは奇跡です。人の温かさや思いやりを肌で感じる事が出来ました。依存症者の自分を受け入れてもらった事がとても嬉しかったですし今後の就労活動に向けての意欲も高まりました。昨年から今年にかけて就労活動の準備を進めていますが自分の今後の未来に向けての大切な時ですが、必要なことをやらなかったり、他人事のように無関心になったり真剣さが足りない事もあります。先行く仲間は、なぜ聞かないんだ？と言ってくれます。自分で何とか出来るという高慢さや、そもそも薬物依存症である事に無力を認めて、分からない事は抱え込まないで、その時に聞きながら心を開いています。岡山ダルクのプログラムや仲間、ハイヤーパワーに支えられながらリクルートトレーニングをあきらめません。

ここまで読んで頂きありがとうございました。

## 『自分はどう生きたいの？』 タツヤ(3フェーズ)



今から23年前、ダルクに繋がった時、私は両親を恨みました。よく覚えていませんが「さんざん言う事を聞いてきたのに、薬を使ってパクられたらこれかよ？」みたいなものだったと思います。自分がやってきた事はみないで人からやられた事だけみてあげつらう私の生き方そのものでした。

薬が止まらない私はダルクを出たり入ったりを繰り返し、刑務所にも2回入り、獄中で結婚もしました。出所後、子供が産まれました。とても可愛い女の子でした。だけど私は薬にどっぷりハマっていました。嫁さんにDVを繰り返し親友を包丁で脅し、いつしか一人ぼっちになり、留置所の中で私は初めて薬を使い続ける自分、それによって周囲の人達に与えている影響、娘のこれからの人生について考えました。「こんな事になってまで薬を使い続ける必要はあるのか？」と。そして薬を止めるならダルクしかないと思いました。仲間の事を思い出しました。37歳でダルクに戻り、16年経ちました。シラフになると人にへつらい、噛みつき、しかも人をみてそれをやります。心底なりたくない人間になっていました。

今私は、スポンサーの提案で言動を捻じ曲げて受け取る自分の事をミーティングで話しています。仲間のアドバイスを聞くと、人のせいにしてたり仲間を傷つけてしまったり、そしてまた自分のやっている事はみないでやられたこと事ばかりをみる自分・・・自己憐憫に陥り、内面で孤立する自分。依存症の「仲間の輪」というものは本当に強力なものだと感じました。薬を止めて、新しい生き方をしようとする人には何度も助けの手が伸びてきます。ダルクは昔からこの軸は変わらない。私は何度その手を差し伸べられたんだらう。人を信じない、助けの手に噛みつくような私に。

最近よく「どう生きたいのか」考えます。依存症という病気に無力で何もかも失った自分、そして今も自立心やモラル、人を思いやる心も、成功するビジョンを思い描く事も、チャレンジする勇気を失い続ける自分。

オレはこれからどう生きたいんだらう。

## 『自分の力じゃない』 サッシー(2フェーズ)



アディクトのサッシーです。おひサッシーです。

約10か月前、2フェーズの時に仲間に暴力を振るいました。それでダルクを出ていく事になりました。途方に暮れてどうにもならなくなった自分は処方薬を余分に飲みスリップしました。そしてダルクに助けを求めて戻らせてもらいました。暴力(アディクション)も含めてクリーンを一から始めました。

今、10ヵ月が過ぎ、暴力は振るっていません。だがそれは結果であって内面は変わっていない自分がいました。今までコミット(決心)してきたつもりだったし、やる気もあると思っていました。しかしそれはただバネを押さえつけていただけだし、強迫的になっていただけでした。そんな自分に気付けたのは先行く仲間の言葉で一旦、立ち止まる事が出来て、ステップ1を踏めたからです。あと、ステップ2のシェアの中で正気に戻り、またステップ1に立ち返り、確実に踏んでステップ2に進みました。今まで狂気の中にいながらステップ1を踏んだと言葉にしてきたけどそれでは問題が見えていませんでした。心の中に平安が逆に不安で過去の生き方にしがみついていた方が妙な安心感がある事にも気付きました。振り返るとただバネを押さえ付けて自分の意見に固執し仲間を裁いていました。運動に依存のすり替えをして誤魔化し強迫的になって自分の力じゃ止められなくなっていました。人や状況が思い通りになってもエゴは満足しない、思い通りにいかなければ感情がかき乱される。それと根っこにある恐れを不正直(虚勢を張る)になって言動をあらわにする事もありました。だから囚われて自分が可哀想(被害者)になる。それでステップ1を踏んだといっても何にもならず繰り返すだけでした。そんな自分にめげずに向き合ってくれる仲間がいて、ハイヤーパワーがありました。そこに甘んじて一連の流れを繰り返す自分に嫌気がさして変わりたいという気持ちが芽生えてきました。

約10年間ダルクは嫌だ、それでも社会じゃやっていけない、ただダルクにすぎるだけの自分がいました。そんな自分が今は沢山の仲間の支えに気付き、岡山ダルクが居場所と思えるようになってきました。何だかよくわからないけど「自分の力じゃない」大きな力が働いて当日当番(食事係)をやっている、以前は鳥取に行くのが嫌だったのも今は楽しみになりました。今の時期、積極的にスノーボードに参加し、仲間と一緒にやるプログラムを実践しています。部屋長に相談しながら仲間と一緒に運動するプログラムも実践しています。今は忙しいけどやりがいがある楽しいです。それでも自分は依存症である事を忘れず認め続けていきます。用心を怠らず、今日一日で感謝の気持ちを持ってやっていきます。

PS・・・鳥取ダルクフォーラムが楽しみ(太鼓が叩けるかもしれないから)。サーフィンにも挑戦したいです。

ありがとうございました。

# 岡山ダルク活動写真



TCCプログラム  
群馬ダルク・鳥取ダルク・岡山ダルク合同プログラム



TCCプログラム  
ここで得たものを毎日実践しています



カウンセリング神戸  
参加する度に感動も増えていきます



スノーボードプログラム  
薬を使わない遊びの一つです



2026年  
岡山県朝口市寄島町 大浦神社 初詣



岡山ダルク  
今年もよろしくお願ひします

# 岡山ダルク活動報告

令和7年  
12月

- 2日 TCCプログラム(1日目)
- 3日 " (2日目)
- 4日 " (3日目)
- 5日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 6日 備前大橋清掃ボランティア
- 6日 大阪マックスステップセミナー
- 7日 福田地区コミュニティ年末大掃除
- 7日 子供食堂ボランティア
- 9日 ヨーガ療法プログラム
- 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)
- 12日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 13日 岡山家族会びあ
- 16日 岡山ダルク見学(韓国依存症施設スタッフ)
- 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)
- 18日 岡山保護観察所 集団プログラム
- 18日 瀬戸内市ボランティア連絡協議会
- 19日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 20日 カウンセリング神戸(1日目)
- 21日 カウンセリング神戸(2日目)
- 23日 ヨーガ療法プログラム
- 26日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)

令和8年  
1月

- 1日 岡山ダルク正月フェロেশipp
- 2日 "
- 3日 "
- 7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 岡山保護観察所 集団プログラム
- 9日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 10日 岡山家族会びあ
- 13日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 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 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)
- 17日 瀬戸内市の川を綺麗にする有志の会(川・清掃ボランティア)
- 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 四国少年院薬物非行防止指導(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)
- 30日 四国少年院薬物非行防止指導(メッセージ)

# 岡山家族会びあのお知らせ

アルコール、大麻、覚せい剤、大麻、処方薬・市販薬等、  
家族の中にアルコール・薬物依存症の本人を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの家族が集まる居場所です。

家族で抱え込まないで、

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・アルコール依存症は病気です。

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8年3月14日（土）  
AM10:00～PM3:00

講師：メリノール女子修道会  
シスター照子様

令和8年4月11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8年5月9日（土）  
AM10:00～PM3:00

講師：ダルク

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 千坂智子・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 藤原 尚様 山崎 徹様 則安 俊昭様 那須トラピスト修道院様 竹中友張様  
カウンセリング神戸〔福屋 よしみ様 谷垣 礼様 田開 睦美様 岡本 学様 上田 麻生様  
行木 妙子様〕伊藤 直美様 聖心の布教姉妹会様 マリアの御心会様 宮本裕子様  
清心中学校・清心女子高等学校様 長崎レデンプトリスチン修道院様 日本基督教団久世教会様  
お告げの聖母トラピスト修道院様 キリスト・イエズスの宣教会 防府修道院様  
宮崎レデンプトリスチン修道院様 燈台の聖母トラピスト修道院様 聖パチルド・ベネディクト修道会様  
板野 次郎様 鎌倉レデンプトリスチン修道院様 子羊みんなのチャペル様 安井 育子様

他匿名7名様（献金受付順）

令和7年11月6日～令和8年1月29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

### — 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)