



# 鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成 24 年春号 (No.35)



## 新年度を迎えて

薬物依存症リハビリテーションセンター  
NPO 法人岐阜ダルク  
施設長 遠山香

昨年の暮れ、ダルクの通帳残高が残りわずかとなりました。今まで何度となく危機を乗り越えてきましたが、昨年 3 月 11 日の震災の影響は大きく、寄付のお願いをすると「今回は震災のほうへ寄付したいので……」と言われる事も多くありました。そのような中でお願いをするのは今まで以上に心苦しい思いでした。

被災者の方の痛みを思えば泣き事は言ってもらえず、寄付のお願いに走り回り、YouTube での寄付の呼びかけや、記事にして下さる新聞記者の方のご協力を得られ寄付金者も少し増えました。今まで続けて寄付金のご協力を頂いている方々のおかげなのは言うまでもなく、危機を乗り越え新年度を迎えることができました。

危機的状況の中で、ダルクの仲間が自分の育ったダルクがつぶれないようにと一緒になって、一生懸命お願いをしてくれる姿はとてうれしく心強いものでした。今回の経験を通して、やはり「ハイヤーパワーは必要なものしか与えない」という事を実感しています。『喉元過ぎれば暑さを忘れる』ということわざがありますが、設立時の苦しかったことや辛かった記憶が薄れてきた私に、初心に戻り謙虚な気持ちをお忘れなくようにとの天からのメッセージだったのかもしれない。

新年度が始まります。仲間達が元気になってダルクを支えてくれる姿はとてまぶしく希望に満ちています。ひとりの力ではなく、みんなと一緒に力を合わせた時に大きな力が働きます。苦しんでいる薬物依存者がひとりでも多く回復できるよう今後とも皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

今月 4 月 22 日にチャリティーコンサートを行います。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

## 仲間の体験談

ふみか



15才から薬を使い始めて21才まで6年間、薬を使い続けました。

ダルクにつながる頃には、体重98kgで、ごはんも食べては吐いて、手はカミソリで傷だらけで、夜は2錠の睡眠薬を飲んで寝るようになっていました。

岐阜ダルクにつながって、病院を紹介してもらい、解毒入院をして2錠のんでいた睡眠薬をすべて切りました。最初の頃は、夜ベットに入っても、朝まで寝れない日が長く続いて、とても苦しい思いをしながら、それでも毎日ダルクに通いました。

岐阜ダルクのプログラムは、朝のミーティング、昼は運動プログラムで長良川沿いを走り、夜は自助グループに行く事でした。昔から運動嫌いで、人前で話をするのも苦手で、毎日うんざりしながら、ダルクに通いました。とても辛くて、こんな事やっても、なんの意味があるんだと思いながら毎日プログラムをやっていました。ただど続けていくうちに、体重はみるみる落ちていき走る距離もどんだのびていって、昼間に走る事で夜は疲れて少しずつ寝れるようになってきました。昔は夜になると、今日寝れるかどうか不安で寝れる事がとても怖かったですけど、今では何の心配もなく寝れるようになって、睡眠が何か特別楽しい訳でもないけど寝ることが好きになりました。あと、運動を一生懸命やる事で、思考も止まるので、ぐるぐるとうでもいい事を考えて思いつめる私は、運動をする事で頭の中をスッキリさせて、人とコミュニケーションをとる事ができるようになりました。ミーティングでは、ただ自分の話をして、その日にとらわれた事や、感情の変化があった部分、行動の事実を話していきました。それをやっていく事で、行動の動機だったり、いったい自分がどういう人間なのか、知っていく事ができました。

最初は上手に人に言いたい事が伝えられないが為に腹を立てて、「腹が立った」とミーティングで話し、それを徐々にその時その時、自分の気持ちを相手に伝えるようになって、生き辛さから少しずつ解放されていきました。仲間達も、どんなにひどい自分を出しても、いつもと変わらない態度で接してくれた事とてにかく人間不信の自分も仲間の中で安心してられるようになりました。

今は、意識しなくても、自然と仲間の中でありのままにいられるようになってたり、社会の中ではとても言えない腹黒さや(笑)、薬をつかいたい欲求や、過去の話と一緒に分かち合える仲間がいて、今は薬を使う前よりも幸せです。

去年の8月にダルクを卒業しました。ほとんどの時間を社会の中で過ごす様になった時、周りの人達は当たり前のように飲み会の話をしていたり、少しの頭痛でも薬を飲んでいたりで、時々「自分も大丈夫なんじゃないか」と自分が依存症だという事が分からなくなる時もたくさんあります。その度に仲間にも「今のあなたは危険だ」と教えてもらい、怒りながらも軌道修正して行って今は再び、仲間のありがたさを感じて、幸せも感じています。まだまだ性格上の欠点を手放せていない自分は、これからもっと変われるし、幸せになれると思っているので、将来が楽しみです(笑)

毎週仕事か休みの日曜日にはダルクの活動資金を集めるためのお手伝いをしてくれたり、新しい仲間のサポートをしてくれたり、このつうしんのマンガもふみかが書いて来てます。ダルクにつながってから3年半、元気になった仲間のひとりです。仲間のサポートや施設の手伝いを通して自己肯定感が増し、さらなる成長となります。

## ダルク家族相談室は家族を支援します

ダルク家族相談室は2002年に誕生し、関係者の皆様のご支援により10年を迎え、この間に2560例、述べ5629件の相談と支援・情報提供をしてきました。

日本ダルクの近藤恒夫氏は著書「薬物依存を超えて」の中で1999年にまとめられたダルク利用者の全国調査の結果を次のように報告しています。

「薬物の習慣的依存になってからダルクにたどり着くまでに平均8.5年もかかっている。おそらく、この期間は精神病院の入退院を繰り返したり、心理カウンセラーのカウンセリングを受けたり、刑務所に入所したりしているのだらうと思う。しかし、ダルクにつながってからは平均1.3年間で回復へのターニング・ポイントを迎えている。ダルクにたどり着くまでの8.5年間はあまりにも長すぎる。もっと早くダルクにつながれば、薬物依存からの回復、社会復帰も早くなるはずだ。8.5年間をより短くするのが私たちの今後の課題だと思う。」

と述べています。

家族にとって一日も早くダルクにたどり着き「クスリ」が止まり依存症からの回復が始まるのが悲願です。私たちはこの提案に着目して、家族に寄り添いきめの細かい具体的な提案や支援と情報を提供しています。

家族が継続的に相談してこられた方々の中には、相談2ヶ月目から半年後に依存症者がダルクにたどり着いています。家族が変わると依存症者の回復が早くなるようです。薬物依存症者にはダルクの支援が必要のように、家族にも相談室の支援が必要です。

### 《ダルク家族相談室の特徴》 秘密の厳守 通報はいたしません

- 1、誰でも 何時でも どこからでも相談できる(24時間対応しています)
- 2、電話・メール・FAX・手紙で相談ができる
- 3、回復した人たちの経験を活かした具体的な提案・支援をしています
- 4、個別相談・学習プログラム・分かち合いプログラムを用意しています
- 5、個別学習のための連続講座のテキストや回復者たちの体験集の副読本を活用しています
- 6、ダルクと連携して支援をします

### 《ダルク家族相談室を利用するには》 住所 〒471-0076 豊田市久保町1-4 新見荘8号

相談・予約 固定電話 0565-33-6511 FAX 0565-33-6511

携帯電話 090-7049-1093(24時間対応)

アドレス darc-kazokusoudansitu@sun-inet.or.jp

個別相談 会場 とよた市民活動センター(豊田市駅・新豊田駅前 松坂屋T-FAC 9階)

支援プログラム 要予約 学習プログラム連続講座「薬物の問題をかかえた家族の集い」

日時 毎月 第1・3日曜日 午後1時30分～3時30分

会場 とよた市民活動センター 活動室



# 鳥取ダルク研修参加



仲間に感謝！  
2泊3日お世話  
になりました。

あたり一面の雪景色！  
小一時間の中で車は雪の  
中に埋まってました・・・

かに・かに・かにい！！  
おいしい料理に舌鼓・・・  
狂くて・新鮮・大満足です。



岐阜市社会福祉協議会より助成金を頂き、鳥取ダルクのプログラムに参加させて頂いたいただきました。岐阜から6時間ほどかけて車を走らせるとそこは、あたり一面の雪景色！雪、雪、大雪です。こんな光景は見たことないので、もう、びっくりでした。「すごい・・・」しか言葉になりませんでした。でも鳥取ではこれが当たり前なのだそうです。一日のプログラムの始まりも雪かきからとの事でした。鳥取の仲間には慣れているから雪かきも早い！玄關あけて、びしょと揃った長靴にも感心・・・たくさんの仲間の中で2泊3日いつもは気付くことのできない自分の問題にも気が付きました。スノーボードプログラムも参加。初めてやる仲間もいましたが、何回も転んで起きてと挑戦していると帰るころには滑れるようになっていて笑顔で帰ってきました。いろいろな体験することができました。

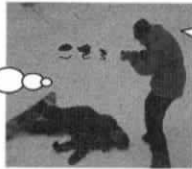
たてへ滑れて楽しかったね！



見よ！  
この華麗な滑りを・・・  
ずきずきずき・・・



ああ・・・  
もうだめだ～  
こてっ・・・



もう一回！  
がんばれ～

岡山・鳥取・岐阜の仲間ですノーボードに行きました。岐阜の仲間には初めてスノーボードに挑戦する仲間もいましたが、鳥取の仲間が親切・丁寧にボードの扱い方から教えてくれて、帰る頃には何とか滑って降りてこられるようになりました。滑って転んで、立ち上がったって、何回でも挑戦・・・何だかプログラムみたい・・・  
一生懸命な仲間の姿にいつも感動を覚えます。初めてやる仲間も「これハマルね！」の蔓延の笑みを浮かべていました。

## 2月6日 鳥取ダルク研修



ハウスマーケティングの様子を見学しました。仲間の一人話をし全員で分かち合っていました。「自分で決めた事をやる」ということは岐阜ダルクでも言われることで、人数の多いダルクではこのようなプログラムは必要だよなあって感じました。



ハウスマーケティングの様子

## 岐阜市民活動支援事業報告会



今年度も岐阜市市民活動支援事業の助成を受けて、ダルクを市民の皆様にも広く知ってもらおうとの活動としてポスター作成、パネルディスプレイの開催、ニューズレター発送を行いました。その活動報告を行いました。

## 三河ダルクフォーラム



元氣になって行く

仲間の姿は希望です

## 韓国に行くの巻！！

責任者 かおり



名古屋ダルク・三河ダルクの仲間4人で釜山のNAミーティングへ参加するため韓国に行ってきました。釜山では香川ダルクの仲間とも交流しました。外国のNAに参加すると次回は必ず言葉の勉強をしておこうというも思う。(思うだけで勉強したことはない・・・笑)パクさんという名古屋大学の留学生が通訳してくれたおかげでNAミーティングでは自分の話をする事ができた。私達、日本の仲間の話で時間がなくなり、釜山の仲間の話が聞けなかったのが残念だったが、焼き肉を食べながらアフターミーティングで釜山の仲間の話を聞く事ができた。

韓国のキムチは  
ほんまもんやわ～

## 活動報告

1月	2月	3月
1-2日 NAギャザリング	2日 ダルク後援会会議	1-2日 韓国
8日 関キリスト教会募金活動	6-9日 鳥取ダルク研修会	3日 三河ダルクフォーラム
10日 電話相談日	11日 薬物電話相談日	5日 笠松刑務所薬物離脱指導
13日 笠松刑務所薬物離脱指導	依存症を学ぶ集い	7日 保護観察所家族会
ボランティア	12日 羽鳥キリスト教会募金活動	9日 ボランティア
14日 薬物電話相談日	14日 ダルク後援会会議	10日 薬物電話相談日
19日 ダルク後援会会議	15日 笠松刑務所薬物離脱指導	12日 笠松刑務所薬物離脱指導
22日 岐阜純福音教会募金活動	18日 岐阜市市民活動支援事業報告会	13日 地域生活定着支援センター
24日 ニューズレター発送作業	ダルクスタッフ会議	運営委員会
25日 笠松刑務所薬物離脱指導	19日 揖斐キリスト教会募金活動	14日 薬物電話相談日
28日 薬物電話相談日	25日 薬物電話相談日	ダルク後援会会議
29日 岐阜キリスト教会募金活動	26日 岐阜バプテスト教会募金活動	15日 国際ソロプチミスト岐阜講演
30-31日 全国ダルク責任者研修会	28-29日 韓国	24日 薬物電話相談日
		25日 可見福音教会募金活動

## 岐阜ダルク 入所から卒業まで

岐阜ダルク後援会  
広報担当 鈴木輝一郎



Q岐阜ダルクにはどうやって入るのですか？

A刑務所や病院などのほか、家族と一緒に来訪など、いろいろなケースがあります。

Qダルクにきたら何をするのですか？

Aスタッフまたは施設長が面接をします。1) 本人の薬物歴を確かめ 2) 薬物依存症という病気について説明し 3) 本人にやめる意志があるかを確認します。

Qダルクに入る条件は？

A2つ。1) 3ヶ月間、公共交通機関を使って毎日通うこと。2) 1日3回のミーティングに出ること。

Qたったそれだけでいいですか？

A薬物に依存して不規則な生活が長いと、自分の意志で朝起きて電車に乗るのは、実は意外と難しいのです。家族に送迎してもらうのではなく「公共交通機関を使う」というのは、自分の意志だからです。

Q3ヶ月続けると治るのですか？

A「規則正しくダルクに通う習慣が身につくまでに3ヶ月かかる」と思ってください。

Qとりあえず3ヶ月通うと、なにか変化があるでしょうか？

A表情がかわります。ただし、一時的に以前より悪くなったように見える場合もあります。

「薬物に依存することによって避けて自分自身の問題に、直面するから」です。これは回復のプロセスのひとつです。自分の抱えている問題を直視することから、問題の根本的な解決が始まるのです。

Q3ヶ月通えるようになったら次はどうなるのですか？

A自分で自分のケアができるように、スタッフが提案してゆきます。

Q具体的には？

Aまず金銭管理。「お金をすぐに薬物に使ってしまう」という生活をしてきたので、貯蓄や自己管理を目指します。

健康管理も大切です。「三食規則正しく食事をとる」「掃除をする」「運動をする」などです。

Qそれからは？

A9ヶ月から一年を目安に、アルバイトプログラムを取り入れます。

Q具体的には？

A自分でアルバイト探しをします。これが社会生活へのはじまりです。すこしずつ「いわゆる普通の社会生活」への時間をふやし、社会復帰していきます。

ただし、「卒業」が終わりではありません。こんどはサポートされた側がサポートする側にまわり、支え合うことになります。ダルクでは「入所者」「利用者」と呼ばず「仲間」と呼ぶ理由はそこにあります。

ダルクの目的は「人とのお互いの支え合いによって自分を律すること」にあります。依存症者は独りでやろうとしてつまずきます。

「普通に生きる」という簡単なことを、継続してゆくことは、とても難しいものなのです。

※注・回復には個人差がきわめて大きいので、このスケジュール通りに回復するとは限りません。

## 岐阜ダルクの一日常

Q岐阜ダルクはどんな一日ですか？

A朝9時からミーティングをします。

Qミーティングでは何をするんですか？

A1) 自分の話をする 2) 仲間のお話を聞くの2つです。

Qルールはありますか？

A1) 仲間どうしでは話に介入しない 2) 話に対してスタッフが提案する場合もあるが、提案を受け入れるかどうかは本人が決める。

Qそれだけですか？

Aはじめのうちは、仲間の話を座って聞くことが難しいものです。聞いているうちに仲間の話のなかに共感と気づきをつつけるようになります。

Q話す方は？

A仲間もスタッフも薬物依存症の経験者なので、安心して自分のことがはなせる環境にあります。否定されないで、正直になれます。その結果、「自分の感情の棚卸し」ができるようになり、薬物に頼らなくなります。

Q昼食後は？

A運動プログラムを午後3時まで。ウォーキングやマラソンなどで、体力をつけます。その後は休憩。夜はNAの会場に移動して、朝と同じようにミーティングをします。

QNAとダルクはどこが違うのですか？

ダルクは岐阜だけですがNAは毎日違った場所で開かれています。

また、ダルクは「必ず出席する」というルールがありますが、NAは「誰でも参加できる」ところが違います。

Qこれでダルクの一日常は終わるのですか？

Aはい。一日を通じて仲間と共に行動することが重要です。ダルクでは「他人とまじわり、つながること」が必要だと考えています。こうした、地味で地道なことを毎日積み重ねることが、回復へとつながってゆくのです。

(注・NA (Narcotics Anonymous 薬物依存症の回復を目的としたプログラムです))



おかわるいウオリー！



# 岐阜ダルクチャリティー

## チャペルコンサート

### ♪ PROGRAM ♪

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| ☆主よ人の望みの喜びよ            | J. S. バッハ  |
| ☆アメイジング・グレイス           | 賛美歌        |
| ☆アヴェヴェルコルプス            | W・A・モーツァルト |
| ☆無伴奏ヴァイオリンの為のバルティータ第3番 | J. S. バッハ  |
| ☆パッサカリアハ草詞             | J. S. バッハ  |
| 他                      |            |

**〔ヴァイオリン〕服部 真規子**  
 桐朋学園大学音楽学部弦楽器専攻卒  
 第35回全日本学生音楽コンクール東海大会第3位  
 90・91バシフィックミュージックフェスティバルに参加  
 現在、海部交響楽団、室内系、ソロ等で活躍

**〔パイプオルガン〕林 友香**  
 武蔵野音楽大学音楽学部オルガン科卒  
 現在、カトリック南山教会、城北橋教会オルガニスト  
 日本オルガニスト協会会員

**〔ソプラノ〕小塚 愛紀子**  
 名古屋音楽大学音楽学部声楽科卒  
 第21回豊知県尾東音楽コンクール声楽部門金賞  
 第2回岐阜国際音楽コンクール声楽部門第2位  
 同岐阜市長賞、審査員特別賞  
 日本演奏連盟会員・名古屋二期会会員

**〔ソプラノ〕水谷 江里**  
 名古屋音楽大学音楽学部声楽科卒  
 各種コンサートに出演する  
 病院、老人ホーム等で歌を通してボランティア活動  
 中田喜直童謡を歌う会・春日井フルール指導者

# 2012年4月22日(日)

## 岐阜カトリック教会聖堂

〒500-8811 岐阜市青柳町3-23 TEL 058-251-1018

### 入場料/¥1,000

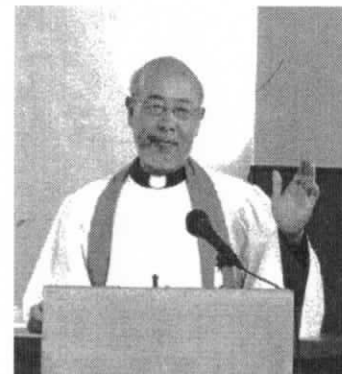
前売り・当日 (中学生以上有料)

主催：NPO法人岐阜ダルク 後援：岐阜市  
 お問い合わせ：NPO法人岐阜ダルク 058-251-6922



## 「ついに私も」

後援会会長 齋藤幸二



ここ数年、車でトンネルに入るといやに暗く感じる。このごろ家内が美人に見える。特に左目の方がかすんでいる。「おかしい！」と思って眼科に行ったら緑内障と診断された。「なぜこんなに悪くなるまでほうって置いたのか。」と医者にいやみを言われた。白内障は手術で直るが緑内障は治らないらしい。できるのはせいぜい進行を遅らせる事ぐらいだ。

私は今63歳だが、牧師の定年は70歳。それまで車の運転ができるぐらいの視力は保てたらと願っている。眼が悪くては好きなオートバイにも乗れない。それで今は毎月大学病院に通い、医者の処方した目薬を受け取っている。毎日決まった時間に目薬を指さなければならぬ。好きで使っている薬ではないからついうっかり忘れてしまう。ついにわたしも薬物に頼る身になってしまった。

自分は健康だと思い込み、弱さを感じながらも認めようとしなかったつけがまわってきたのだと思う。弱さを認めることは難しい。薬物依存症の方々も、本当に弱さを認めることから回復が始まると思う。弱さを認めた時、その人を非難する人はいない。一緒に頑張ろうと励ましてくれる人たちだけがいるはずだ。

### 女性ハウス（仮称）物件情報のお願い

女性の薬物依存症者の入寮施設設立のため、岐阜市内で3LDK以上で格安家賃で貸して下さる物件を探しています。マンションもしくは一軒家どちらでも構いません。よい情報をぜひ岐阜ダルクまでお知らせください。  
 連絡先 岐阜ダルク 施設長 遠山 TEL 058-251-6922

#### 5月活動予定

- 5月11日 野宿生活者支援ボランティア
- 12日・26日 薬物電話相談日
- 13日 一宮聖光教会募金活動  
布池カトリック教会募金活動
- 26日 薬物電話相談日
- 27日 社会を明るくする運動（高富地区）

#### 4月活動予定

- 4月5日 ダルク後援会議・  
ニュースレター発送作業
- 13日 野宿生活者支援ボランティア  
中津川更生保護女性会講演
- 14日・28日 薬物電話相談日
- 21日 羽田人権文化基金贈呈式
- 22日 岐阜ダルクチャリティーコンサート
- 27日 笠松刑務所薬物依存離脱指導

#### 6月活動予定

- 6月8日 野宿生活者支援ボランティア
- 9日・23日 薬物電話相談日
- 12日 八百津高等学校講演

# ご協力ありがとうございます

献金者名 (12月22日～3月15日到着分)

早野正冬史・未有希 羽島キリスト教会 山田七緒子 揖斐キリスト教会 安田智光 水田ふう 高木加代子 吉田和郎 各務原病院 カトリック瑞浪教会 久松定昭 山田良彦 三島須磨子 中津川更正 保護女性会・近藤美保 河合潔 弁護士・長瀬清 北野いつみ 齋藤幸二 (株)ファームコーポレーション代表取締役・長瀬琢磨 齋藤栄子 岡崎修道院 北谷雅春 (宗)カトリック神言修道会・多治見教会 市岡多賀賜 日本基督教団・清水教会 小島浩一 日本基督改革派閔基督教会 鞆飼芳恵 弁護士・伊藤知恵子 三宅一世 足立勝 林宣 福安一幸 朝守令彦 志村英司 野村純一 鈴木輝一郎 カトリック岡崎教会 立垣昭 カトリック小牧教会 永嶋恵美 弁護士・神谷慎一 日本キリスト教団・なか伝道所 脇若保雄 安藤平 舟橋寛延 弁護士法人・岐阜合同法律事務所 カトリック布池教会 カトリック岐阜教会(女性部) 青井初恵 折内康一郎 カトリック大垣教会 聖マリア充俗会第一ハウス 岡田喜美江 吉田和郎 (株)養清興業 上田正吉・永子 国際ソロプチミスト岐阜・会長伊藤敦子

匿名者数名

献品者名

日置芳夫

※ 発送作業簡略化のため皆様全員に振込用紙を同封させていただいておりますことをご了承下さい。また匿名希望の方は、恐れいりますが、その旨を振り込み用紙通信欄にその都度ご記入下さいますようお願い致します。

※ 郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会

## 編集後記

△今号は紙数に余裕ができたので、「岐阜ダルクの入所から卒業まで」「岐阜ダルクの一日」を加えました(鈴木)

△「鳥取ダルク」「岡山ダルク」の施設長のインタビュー動画をYouTubeにアップロードしてあります。「鳥取ダルク」「岡山ダルク」で検索すると出てきます。ご覧ください(鈴木)

編集 特定非営利活動法人 岐阜ダルク

編集担当 岐阜ダルク後援会 齋藤幸二 鈴木輝一郎

〒500-8175 岐阜市長住町7-3 TEL/FAX: 058-251-6922

Email: gifudarc2004@yahoo.co.jp ホームページ: <http://www.gifu-darc.org/>

2012年 岐阜ダルクニュースレター (No.35)

定価 1部 200円

編集責任者 遠山 香

発行所 東海身体障害者団体定期刊行物協会

名古屋市中区丸の内3-6-43 みこころセンター