

AJU岐阜ダルク



鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成25年秋号(42号)



「ハイヤーパワーの計画」

施設長 遠山香

ダルクではハイヤーパワーという言葉をよく使います。

ハイヤーパワー=自分より大きな力という意味で使われています。耳慣れない言葉に初めはとまどう仲間もいますが、ハイヤーパワーへの見解は、ダルクで行われているミーティングの力だったり、仲間の力だったり、自然の力だったり、自分に起こるすべての出来事・・・などなど人それぞれです。

先日行われた岐阜ダルク9周年フォーラム。

フォーラム前夜から東海三県台風直撃のニュース。台風が夜中に通過するよう祈りながら朝を迎えましたが、そうはならず、暴風雨のさ中、フォーラム会場に到着。

毎年他県のダルクの仲間たちが大勢応援に駆けつけてくれますが台風の影響で来られなくなりました。しかし、地元岐阜の皆さまがたくさん来てくださいました。

9年が経過し、岐阜ダルクが地域に受け入れられ、地元の皆さまに支えられていることを実感し大変うれしく思いました。

台風直撃はよくない出来事でしたが、そのことによって与えられていることに多く気づかされたことは、まさにハイヤーパワーの計画のうちだったと思いました。

しかし、来年10周年フォーラムの予定を立てる時は台風の時期はずそうと、来年のことを考える気の早い私です。

いつも岐阜ダルクを支えて下さりありがとうございます。岐阜ダルクは皆様のご寄附によって支えられています。どうかご協力をよろしくお願い申し上げます。

編集部注) ハイヤーパワーとは「薬物依存症は病気」という自覚を持つことからプログラムは始まります。

「人間の力では左右できない力」という概念で、東洋哲学でいう「天」にあたるものです。特定の宗教とは無関係です。

仲間の体験談

けいこ



私がアルコールという物質を始めて口にしたのは5, 6歳の頃でした。

祖父母の家に泊まりに行った時の祖父母と私の3人で夜過ごした時、ビールの泡をなめたのを覚えています。2, 3度その様な機会があった後、中学2年生の時、友達と遊びに行った時に1, 2度呑んだことが有るまでアルコールを口にすることはありませんでした。

17歳で高校を中退し、働きはじめ、初めてビールと缶チューハイ3本位を自分で買って来て部屋で呑むという事をしました。その頃から機会ある時に知人と飲みに行ったり、家で呑むというスタイルが作られていきました。

20歳の時、就いた仕事場では、呑み仲間も出来、毎日、チューハイやビールを2, 3本呑む様になり、呑み会ではよく「ザルだね」と云われたものでした。

24歳で妊娠した時、この2ヶ月位前から仕事のストレスで処方薬とアルコールの量はいっきに量を増し、うつ状態が続いていましたが、妊娠を期に、薬もアルコールもタバコもいっさいやめました。

結婚、同居、主人の転居で県外への移住、主人のストレスの捌け口にされる・・・

いったん止まっていた処方とアルコールは一気に量を増し、半年もした頃には呑める時間は常にアルコールを体に入れ、一日中、処方の効いたフラフラな状態になっていました。この頃、始めて処方の大量服薬をしました。

その後、やはり度重なる主人からの暴言などに逃げる様にアルコールを呑んでいました。アルコールを呑めば一時的にラクになれるからです。子供の面倒は母親に頼み、毎日、毎日、朝から寝るまでアルコールを呑み続けていました。

もちろん処方薬の量もふえ続け、最後には1日30錠以上を飲んでいました。

自分のお世話すら何もできず、風呂に入るのも面倒臭くなるくらいで、家事をやらなくてはいけない時でも、アルコールをいくらか呑んでからしか出来なくなっていました。

つながる半年前、精神病院に入る時でも、もう、何もかもどうにもならなくなっていたのもかかわらず、「まだ自分で何とかできる」と思っていました。

けれども、お酒をやめることも、離脱の苦しみから逃げる為に呑み続けたいといけないうつ状態までいって、どうにもならず、死にたくてしかたない毎日を送る中、大量服薬をし、病院に入りました。

今まで、自分の事ばかり考え、アディクションを使ってきましたが、ふと、使っていない頭で考えてみると、周りの人々を巻き込み、傷つけてきました。

結果、今は一人です。

処方薬は、ダルクにつながる時に全てきりました。

使っていない状態になる事は、以前は考えられなかったことです。

けれど、使っていないと、こんなに頭はスッキリし、体がラクなんだという事におどろかされました。

考え方や、とらえ方も徐々に変わってきました。

以前だと、なかなか寝る事が出来ないと、使わなくてはならないとなっていました。今は、寝れる時に寝ればいいからムリに寝なくてもいいと思えるようになったし、自然と眠りに入っていくのが気持ちいいです。この様な感覚はしばらく忘れていました。

今は未だつながったばかりですが、生まれ変わり、自立した人間になりたいと思います。

「家族の回復について」

各務原病院 ソーシャルワーカー 澤木幾佐

平成24年に各務原市に薬物依存症者の家族会「ナラノン・ギブグループ」、追って本年度、アルコール依存症の家族会「家族の12ステップグループ・マイライフ」が立ち上がり、自助グループによる家族の共依存症についての支援がこの地域でも始まった。岐阜ダルクでも定期的な家族会が開かれることになり、本格的にこの岐阜という地域で共依存症を網羅した依存症治療プログラムが立ち上がることになった。

依存症には大きく分けて三つの種類がある。一つは、アルコールや薬物等の物質依存。二つ目はギャンブルやワーカホリック等のプロセス依存。三つ目が一番やっかひとも言われている人間関係依存の共依存である。例えば、病気を苦にして心中とか、依存症の家族の尻拭い行為とか、軽いものではひとの陰口や噂話も共依存行為のひとつであると考えられる。依存症の性格傾向は全て似通っており、白黒思想(ひとつ嫌なら全部嫌)、良いか悪いか、敵か味方か、人を上下に見る、中庸がない。自己評価が低い、ひとのせいにする、コントローラー、過敏症等が大きく認められる。性格傾向の根幹はほぼ同じで、気分が上下した時に使う道具が薬だったりアルコールだったり、ギャンブルだったり、人間関係のコントローラーだったりする。依存症は家族も同じ病気で、同じ性格傾向が認められる場合がほとんどである。しかし、依存行為が目に見えるものではないので、自覚症状に乏しく、関係者らが家族の病気を提示しても、否認のひとつとして、共依存を認められなかったり、被害者意識から抜けられない家族もある。しかし、依存症の芽吹きは今まで私の乏しい経験からだけだが、「共依存」から芽吹いている場合が全てである。更に、物質やプロセスの依存がなくなっても、依存行為が共依存にスライドしている場合が多々認められ、だからこそ、アディクトは目に見える依存行為が抜けても生き辛さは残るのだと考えられる。家族のなかでひとり依存症者が出ると、次は家族が悪いことを始める場合がある。依存症者本人の自尊心を傷つけたり、依存行為の名のもとに暴力をふるったり、依存症者本人の決定権を奪ったりする場合が臨床の現場でも多々認められる。家族側の治療も必要なのである。例えば、ギャンブル依存症や買い物依存症のようなプロセス依存に例えると、一見身体的には問題がなく、著しく健康を害するという事は大抵ないが、その分精神的なダメージは著しく、いきなり縊首や投身ということもある。家族のダメージも依存行為が共依存に限られる分、非常に大きく深くなりがちである。加えて悪いことに、依存症者に巧妙に「自分たちの育て方が悪かった」「自分の関わり方が悪かった」と思わされているパターンがある。誰しもが完璧な人間関係が出来る訳ではないことを、家族や関係者は知っていた方がよい。

家族の自助グループに通っている方々は、色んな形があるが、当事者がほぼ全員が自助グループなり、中間施設に通い始める。これは個人的に統計をとってあるが、見事に明暗分かれている。家族がやることをやらないと、当事者がなかなか中間施設や自助グループ等の回復に乗らない場合がほぼ全部である。それは、言い換えてみると、共依存症の家族が依存症者に対して、いかに良くない手助けをしているかを物語っている。家族も回復のためにやることをやる。12ステッププログラムのある家族会に定期的に通うことが大切である。当院では教育用冊子「リカバリーインテークス」(当事者用)(本人用)を当事者の方々とともに作成に至っている。この冊子を家族に読んでもらおうと、「しれない方がよいことをほとんどやっていた」と言われる家族が多々認められる。家族は「しれない方がよいこと」を具体的に知っておいた方がよいし、家族自身の回復をした方がよい。以前から臨床で感じていることだが、家族が依存症者の行く末をやたら心配していると、本人は全く深刻になっておらず、へっちゃらな感じがすることさえある。目に見えないが、心配事は一定量しかなくて、それを家族ががっばり抱え込んでいて、本人に渡さない状況であるとも感じ取れた。家族は本人にその責任や心配を返してやればよい。手放す時は「あなたのいのちを愛している」ということは、不器用でも下手でも伝えた方がよい。そして、生きることはどんな苦勞にも勝ることを、回復の過程で家族も知ることになる。

みなさん、どうかリカバリーインテークスを読んで下さい。大勢の仲間が関わってこの冊子が出来ました。この冊子が回復へのひとつの手助けになることを願ってやみません。尊い冊子です。よろしくお願いします。

9月16日(月)
岐阜市 ふれあい
福祉会館にて

岐阜ダルク9周年フォーラム

テーマ 自立と自律



ミーティングに歩いて行くことで肉体的な健康を作り、ミーティングで弱さを言葉にする事が自立と自律になる。ダルクプログラムについて知ってもらいました。



昼はどんなプログラムを行っているのか？
運動は週二回走り、畑作業、弁当作りをしています。と、三重ダルクの仲間が答えてくれました。



後援会長の話から始まり、ダルクビデオ紹介、仲間の体験談、家族の体験談、ダルクQ&Aが行われました。会場の皆さんもうなずきながら話に聞き入っていました。



今は仲間と共に生活して生きやすく、リラックスしています。今日一日を大切にしたいです。

岐阜ダルクを支えて下さる皆様のお陰で9月16日、テーマ「自立と自律」と題して岐阜ダルク9周年フォーラムを開催しました。今回も岐阜県より薬害普及啓発事業の助成を受け開催いたしました。台風直撃にもかかわらず総勢150名の方に集まって頂けました。交通網が寸断されて全国のダルクの仲間とは会えませんでした。が地元の大勢の方に「来場頂きフォーラムを無事に終えることが出来ました。ありがとうございました。」

寄付金 185,787 円が集まりました。ご協力いただきありがとうございました。

アンケート結果

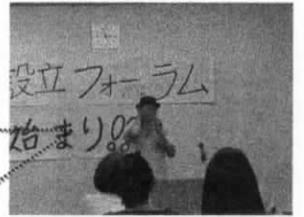
- 体験者の話が大変為になり、実体験やその時の気持ちを素直に話してもらえて、ありがたかったと思う。共感できるところが多々ある。演台に立って下さった人に感謝します。(医療関係)
- 学生の頃からダルクの方の話を聞いたことがありましたが、なかなか本質を知ることがなかつたです。Q&A すごくよくなりました。助けてもらえる場所や仲間があることを伝えていきたいと思いました。(行政関係)
- 自分の体験を聞かせて頂き仲間の強い絆と本人の立ち直ろうと頑張っている姿に感動しました。ダルクで頑張っている人が皆明るいのに感動しました。(行政関係)
- ダルク Q&A が大変面白くダルクの深さが見えたとすごく良かったです。もっと続いてほしいし各ダルクにアンケートを募って内容が濃いものを作り続けて下さい。(薬物依存者本人)
- 自立とは難しい事だとみんな自分なりに頑張っている生活をしているんだと思った事が良かった。(薬物依存者家族)
- 話を聞いていると皆明るい暖かい人だったと思いました。早く回復してくれることを願っています。(薬物依存者家族)
- スピーカーが話し終わった後の勇さんのハグが温かいものが伝わってきました。(薬物依存者家族)
- 薬物依存者の気持ち、立場、病気に至る原因など少し理解できました。(薬物依存者家族)
- 体験談だけでなく、Q&A が有り内容的に楽しく聞かせてもらえました。(薬物依存者家族)
- 何で薬をやり始めたのか(一人一人) それを知りたかったです。(薬物依存者家族)
- 一般人なので、このようなフォーラムに参加するのは初めてでしたがこのような病気とか理解することが初めてでしたので、とても有意義な時間を過ごせました。(一般)
- 始めて当事者の方の話を聞きました。仲間の方たちと支え合う取り組みに感動しました。(一般)
- 家族の方が、自分で病気だと言われていて驚いた後、当事者だけでなく、家族にも仲間が必要なんだと納得できました。(教育関係)

ヒロミ5年バースデー!!



私たちは薬が止まって一年ごとに自分のクリンタイムを祝います。自分でバースデーケーキを買ってきて、仲間たちに食べてもらいます。この日は5年の仲間のバースデーパーティー!

徳島 DARC 開設準備フォーラム(0)



徳島まで仲間会いに行き、メッセージを届けました。

岐阜ルーテル教会草むしりボランティア



後援会長さんから草むしりのボランティアに呼ばれ、美味しいランチをこぞうになった後、せっせと作業、虫がいっぱい出てきて怖いよー!

NA 中部エリア BBQ フェロウシップ



自助グループのイベントに仲間と一緒に参加しました。バーベキューでフェロウシップを取りながら楽しく食事をしてこの後のオークションは大盛況で盛り上がりました。

活動報告

- 7月
- びわこ家族会講話
 - 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 更生保護法人洗心の家講話
 - 薬物電話相談日
 - 各務原カトリック教会にて活動紹介
 - 笠松刑務所にて表彰式



- 8月
- レクレーション(映画)
 - 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 中日新聞社会事業団助成金贈呈式
 - 野宿生活者支援ボランティア
 - 薬物電話相談日
 - カトリック城北橋教会にて活動紹介
 - ピア岐阜講話
 - 岐阜ルーテル教会にて活動紹介
 - 名古屋ダルク家族会見学
 - ハートフルスクエア G 中高生体験学習
 - 大阪裁判所情状証人 更生保護法人洗心の家講話
 - 薬物電話相談日
 - 勝棚カトリック教会にて活動紹介
 - 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 保護観察所引受人会
 - 更生保護法人光風荘にて検討会
 - レクレーション(長嶋スガ「ランド」デー)

- 9月
- 武蔵野ダルクフォーラム
 - クワカス
 - 笠松刑務所薬物離脱指導
 - NA オープンスピーカーズミーティング
 - ダルク後援会
 - 野宿生活者支援ボランティア
 - 薬物電話相談日
 - 岐阜ダルクフォーラム
 - レクレーション(7月お祝いお化け屋敷)
 - 徳島ダルク設立準備フォーラム
 - NA オープンスピーカーズミーティング
 - NA 中部エリアバーベキュー
 - 岐阜ルーテル教会草むしりボランティア
 - 薬物電話相談日
 - 更生保護法人洗心の家講話
 - 東山カトリック教会にて活動紹介

10月

- ダルク次世代スタッフ研修会
- 港カトリック教会にて活動紹介
- 東三河家族会講話
- カトリックいつきの会講話
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 薬物電話相談日
- 薬物電話相談日
- 薬物電話相談日

今後の活動予定

10月

- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 岐阜カトリック教会バザーボランティア
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 更生保護法人洗心の家講話
- 日比野カトリック教会にて活動紹介

11月

- 馬瀬中学校講演
- 一宮カトリック教会バザー
- 更生保護法人洗心の家講話
- 保護観察所引受人会
- 大垣ルーテル教会にて活動紹介



女性ハウスだより

岐阜ダルク女性ハウス
責任者 勇陽子

みなさんこんにちは。朝、夕と涼しくなり過ごしやすい季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？女性ハウスの庭に以前は、ミニトマト・ナス・キュウリ・花を中日新聞さんの寄付をいただき、仲間が育てていましたが季節が変わり実が育たなくなりましたので、冬に向けて何かを植えようと考えています。

女性は通所者が一人と、入寮者一人が利用しています。少し前に20代の女性も一人入寮していましたが本人の希望により1ヶ月半程になった時、地元に戻りたいと話がありました。本人も交えてスタッフと話をしましたが、帰りたいという気持ちは変わりませんでした。こちらから伝えたいことは伝え、またリハビリが必要だと感じるようなことがあれば連絡をくださいと彼女に言いました。彼女を新幹線まで見送った時、困った時にダルクがあるという事を知ってもらえただけでもいいかと思いました。必要な人に必要なことを必要な時に何か手伝えるように、自分のリハビリをもっと深めようと思いました。



（よろこまんが）

「スマホ依存症」

岐阜ダルク後援会会長 齋藤幸二



たまに電車に乗ると、周りの人たちがほとんど携帯電話、それも「スマホ」とにらめっこしている光景に驚かされる。携帯をいじっていない人のほうが少ないくらいだ。未開の国から来た人たちがこの光景を見たなら、この国の人々はみんなお守りの板を持っていて熱心に神と交信していると思うに違いない。こうした現象は

「スマホ依存症」と呼ばれている。ちなみに私の携帯は折りたたみ式の「ガラケー」（ガラパゴス携帯つまり絶滅危種種の携帯）だ。最近腕時計に端末がつけられて電話ができるものも造られるらしい。本格的な「ウェアラブル」（装着可能）の時代が始まろうとしている。

ところで、究極の「ウェアラブル」は「祈り」である。神はわれわれの心に祈りの装置を埋め込んでおられる。神と交信が許された人は手に持つ携帯に頼らなくても神と交信ができる。神からの返信は心の中での「気づき」という形で受け取ることができる（神の声がそのつど聞こえたら落ちつかないであろうから）。

ちなみにダルクのメンバーは携帯電話禁止である。良いことだ。スマホよりも頼もしいハイパーパワーとの交信をされるように願っている。

ダルクよもやまばなし

岐阜ダルク スタッフ 外山憲治



年齢60才を過ぎた頃から真夏でもくつ下をはいて寝る様になり、肉体派を自認してきた私も体の変化に戸惑っています。きっと先人達もこの道を通っていったんでしょうね。ああ感謝、感謝！！

ダルクの方も嵐の後のフォーラムが終わって、皆、少しホッとした様子です。

いつもの通常に戻って、合いも変わらずギアギア バタバタ ドタバタ 泣いて 笑って 恋して いつも通りです。

季節が変わり、日々大きくなっていく夕日を見ながら「あなたの無計画の内」ですよネ。

『ああ 今日一日暮れて行く。』感謝します。

ご支援のご協力をいただき心から御礼申し上げます

献金者名 (6月23日～9月29日)

日本聖公会愛岐伝道区 館山ダルク&サーズ 吉原睦夫 笠松キリスト教会 羽島地区更生保護女性会 池田時造 中島奈代 岐阜純福音教会 田口大輔 青井初恵 永嶋恵美 加茂地区更生保護女性会 原政子 久松定昭 聖明病院院長・近藤直樹 脇田富美枝 もとす広域保護区保護区委員会・大西徳三郎 小島浩一 有限会社・加藤損害生命保険事務所 脇若保雄 木村隆夫 北谷雅春 松井康代 可児保護司会 松岡毅明 丹羽敬子 久保田芳則 山田慶子 柴田和子 成井尋江 稲垣和枝 小比賀幸子 市岡多賀賜 豊一&夢子 塚本恵一 渡辺真帆 岡田貴美江 須田裕子 弁護士・山本亮 弁護士・伊藤知恵子 竹内クリニック理事長・竹内義次 今川亘 亀田公子 野田由美 菊本舞 岐阜県保護司会連合会 更生保護法人岐阜県更生保護事業協会 NPO法人キッズスクエア瑞穂・矢野幸子 大野智子 中津川更生保護女性会・近藤美保 梶川美貴子 同盟福音基督教会岐阜キリスト教会 可児福音教会 各務原カトリック教会の皆様 城北橋カトリック教会の皆様 岐阜ルーテル教会の皆様 五十川のぞみ ビア岐阜 上岡富美子 山本瑠美 斎藤幸二 弁護士・木原万樹子 (株)養清興業 膳棚カトリック教会の皆様 東山カトリック教会の皆様 匿名多数

女性ハウス献金者名 吉田和郎

献品者名 高瀬つや子 新見亜利砂 鳥居与記 澤木幾佐

中日新聞社会事業団岐阜支部様より共済金・助成金として150,000円を贈呈されました。

※お名前前の記載につきましては注意を払っておりますが、万が一お名前前の誤字・脱字または記載漏れなどございましたら、誠に申し訳ありませんが、ダルクまでご連絡をいただけますようお願い申し上げます。

※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。

※岐阜ダルクでは毎月60万円程度の活動資金を必要としておりますが、その多くを皆様方からのご寄付によっております。引き続きみなさまがたのご理解とお力添えをお願い申し上げます。

※岐阜ダルク 郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会

施設からのお願い

- 軽自動車または普通乗用車譲ってほしいとのお知らせに情報をいただきありがとうございました。
- 献品としてお米をいただくと大変助かります。お力添え下さい。
- フリーマーケットなどに出展するため、ご家庭で眠っている新品のタオルなどの家庭用品などをいただくと幸いです。

編集部から

- 3Pで紹介された依存症対応の冊子『リカバリーインテークス』をご希望のかたは岐阜ダルク (電話 058-251-6922) にご注文ください。1冊千円です。

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/>
2013年 岐阜ダルクニュースレター平成25年秋号 (No.42)
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