

AJU岐阜ダルク



鶉鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成25年冬号(43号)

ダルクを退寮して、ダルクに来ました

岐阜ダルク女性ハウス
責任者 勇 陽子



宮崎ダルクで数年リハビリをしました。ボランティアスタッフとして働くようになりましたが、実際は名ばかりでした。ダルクでは嫌な事をすると良くなると言われていますがやりませんでした。

嫌な事をやらずにいたら、「私はこのままでいいのか…」希望が持てないという事をよく考える状態に陥りました。元気がなくなりました。それから色んなことがありダルクを退寮したいと考え、職員に伝えたらまずアルバイトをしたらという提案があり、バイトをしました。それから1、2ヶ月ほど経ってダルクを退寮し一人暮らしをしました。岐阜の施設長にスポンサーをお願いしたら受けてもらえました。それからスポンサーと話をしながら色んな事に取り組んでみました。日常生活の中で雑誌をゆくり見たり、運動をしたり花を育てたり、男性のNAメンバーとNAが終わってコーヒーショップへ行ったり…(その日はとても緊張し、気分も一気に上がりました)。そういうことを繰り返していくうちに薬を使わないでもやってみると楽しいという事を感じていきました。そしてスポンサーから女性ハウスを作るという話を聞き、もしハウスの職員をやるという気持ちがあれば、いつでも言ってきてねといってもらいました。ダルクの職員をしたいか、したくないか日によってコロコロ変わるのでミーティングの中で頭の中にあるものをすべて話していきました。スポンサーとも話しをしました。やらずに後悔するよりもやってみようという事をプログラムの中で教えてもらったのと、ハイヤーパワーかなと思い、ダルクに職員として来ることを決めました。ダルクが正直嫌いでした。なのでダルクに来ることを決めた自分がたまに不思議に思います。リハビリを続けているといつ、どこで自分が変わっていくのか予測なんてつかないと感じます。自分に正直になったら元気になりました。素直な生き方を教えてもらい、一緒にやってもらい助かりました。

編集部注)

※ハイヤーパワー 「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。

※スポンサー 回復がある程度進んだ段階で選任される相談相手のこと。

※ NA Narcotics Anonymous 薬物依存症者のオープン型自助グループ。ダルクを「卒業」した後に断薬を継続するための組織です。

岐阜ダルク家族会スタート

NPO 岐阜ダルク
施設長 遠山香



岐阜ダルクに相談に来る方は薬物依存者本人よりも家族からの相談が多い。「薬を使っている息子の部屋の中からそれらしいものが出てきたけれどどうしたらいいですか?」と探し回る家族。「今日も様子がおかしい。朝、何度起こしても起きないので会社に電話をかけて連絡しました」と世話をやく家族。「子供のことを考えると夜も眠れないし、どこかに出かけることもできない」と子供を見張っている家族など、薬物依存者のいる家族は本人の問題に巻き込まれて身動きできなくなっている。子供といってもとうに成人を過ぎている。そのような家族の方々にもぜひ自助グループで使われている12ステップを知ってもらいたいとの思いがずっとあった。

ダルクに繋がる薬物依存者本人たちは12ステップと出会い、ステップを実践していくことで薬物から解放され、生き方を変えていくことができる。

自分は薬物依存症だということを認め、ミーティングに足を運び、仲間の話に耳を傾けて、自分の正直な話をし、仲間がこうするとよくなったよということを実践することが1, 2, 3のステップだと教えてもらった。私もこの12年間ステップを実践してきたおかげで自分の人生が過去とは比べものにならないほど充実した幸せなものになっている。

家族は本人が薬をやめてさえくれれば問題が解決すると思っている場合が多いが、本人たちが薬物を本気でやめたいと思うようになるには家族の関わり方を変えていくことが重要なカギとなる場合が多い。家族は本人の問題を抱え込まず、本人自身に問題を解決していく力があることを信じて本人の問題から手を放す方がよい。

私達が薬を手放して新しい生き方をすることができたように家族の方々も12ステップを実践すれば薬物依存者を家族の愛情で薬をやめさせようとやっきになることから手を放すことができるようになり、子供が薬を使うことが問題ではなく家族自身の問題に気づくことになる。依存症は病気なので愛情で治る病気ではなく治療が必要です。その治療方法というのが12ステップなのです。

岐阜地域にも12ステップを行う薬物依存者を抱える家族や知人のための自助グループが平成24年から始まっています。

ダルクは本人を自助グループに繋げる役割の一旦を担っています。今回始まった岐阜ダルク家族会は家族の方々を自助グループに繋げる役割の一旦を担うことができたと願って始まりました。

日時：第2・第4日曜日 午後2:00~4:00 (開場1:30)

場所：岐阜ダルクでの開催でしたが変更になります。お電話にてお知らせいたします。

●会場の都合上、先着15名様までとします。毎回申し込み制とさせていただきます。

岐阜ダルクまでお電話058-251-6922にてお申し込み下さい

※お茶代として一人200円をいただきます。

「自分の情緒を守る」～自助グループに行こう!

各務原病院 ワーカー 澤木幾佐

数年前、珍しく伯父から電話があって、私のごく近い親族が酒で飲み潰れていると知った。専門職の私に何とかしろと、伯父は言いたかったらしい。近所の飲み屋は軒並み出入り禁止となっていたが、いよいよここまで来たかーと私は感じた。その親族は恐ろしく根性のある酒飲みだったので、めちゃくちゃな状態でも私に「助けてクレー」とは決して言わなかった。私は当の依存症者に断酒会やAAの冊子や書籍をせっせと送ったり自助グループに誘ったりもしていたが、当人は仕事場に「飲酒・喫煙」と習字の先生にでかかど書いてもらった張り紙までして、大騒ぎする周囲を横目に、断固として最後までアル中人生を謳歌した。最後は思ったよりあつけない幕切れであった。葬式は小さなものだった。派手で豪快なそのひとらしくないお別れだと、そう感じた。「しあわせでなかった・・・」ふと葬式中、そんなことばが浮かんた。・・・この様に、血縁が専門職であっても、悲劇は起こり得るのである。そのひとや家族が幸せになるために何が必要だったかという、徹底した自助グループへの参加であり、大勢の仲間であり、回復のプログラム(12ステップ)だった。

このへんで少しかいつまんで依存症を見ていきたい。依存症の回復には色々なプログラムが提示されている昨今であるが、ワーカーとして依存症の再発防止にふたつの面を明示していきたい。それは、依存行為に対する知識の予防と情緒の予防である。知識と情緒というものは異なっており、自助グループは主に情緒の回復を目指してくれる。知識的なものなら、書籍を読んだり経験したひとに聞いたりすれば良いが、情緒はそう簡単にはいかない。情緒(emotion)・・・ひとことと言ってしまうと非常に短くシンプルな単語だが、sをつけて複数形にもなるし、目に見えない分、大きさや強さも分からない。このemotionの語源のひとつに外へ動くというものがある。また、意思や理性に対局するものとして情緒は扱いを受けることがある。依存行為の名のもとに、当事者も家族も自分の大切な人生の外側に吹飛ばされ、理性や意思は激しい陰性感情の波に外へ外へと押し流される。愛情もそれにまつわる思いやりや親しみも、依存症の巧妙でより強いちからの前では軽く吹飛ばしてしまうことを私自身も幾度も経験してきた。臨床では不穏な「感情」あるいは「情緒」と呼ばれるたった二文字で、自分のこころをいっぱいしている当事者や家族と関わってきた。依存症者が「死ぬように生きる」と表現されることがあるのはこのことから言える。

嫌なことがあったから酒を飲んだとか、薬を使ったとか、これは依存症者が良く使うフレーズである。しかし、回復の道を歩み始めると、実際、以前と同じ様に嫌なことはあるが、依存行為を使わずに生きる必要がある。何故、自分の経験を話し、仲間の話を聞くというシンプルなミーティングに効果があるかと言うと、それは、主に、依存症者自身がダメだと思い込んでいる過去のことや自分自身のことを、ことばという媒体を使って外に出すという排泄行為を定期的に行うからである。この精神的な排泄行為は非常に情緒の安定において大切である。汚物がたっぷり蓄積している内面では、生き辛くて当たり前であるし、依存行為を用いて感覚を麻痺させなければ耐えられないのである。分かち合いでは、精神的な便秘状態で苦しいままで生きてきた機能不全の状態が改善されていく。自分と似たような仲間の経験を聞くことで、仲間のなかで安心して自己を露呈することができる。「一緒だ」「そっくりだ」ということを頻繁に感じるようになる。依存症の回復には他者との一体感が必要であるということとはよく聞く話である。「同じ」という感覚の欠落が、孤独感を増し、病気を招くことにもなったし、悪化させることにもなった。しかし、回復のプログラムでは「仲間と一緒に」というフラットな感覚を持つようになる。依存行為で自分を埋めようという情緒は、仲間や自己の方向にやがてベクトルを向けるようになる。・・・回復は実践哲学である。ここでの話は机上のものである。行動が大切である。

みなさん、自助グループに参加しませんか? AAでもNAでもその他の自助グループでも、オープン形式のミーティングなら、どなたでも気軽に参加できます。12ステップは誰のものではありません。徹底して情緒の回復をしませんか? 自助グループの相談なら当院も受け付けております。

☆ 各務原病院 058-389-2228 (代) 澤木まで よろしくお願ひします。

岐阜カトリック教会バザー手伝い

天気はあいにくの雨。楽しみにしていたカレーもお酒が入っていて食べられなかった。でも自分でききる事を一生懸命やりました。



一宮カトリック教会バザー

人と話すのが苦手ですが、進んで当日はたくさんのお客さんに声をかけました。



ルーテル教会バザー



お客さんの笑顔に触れることができ、温かい気持ちになりました。

人前で話すのは緊張しましたが、でも、自分の話ができ、よかったです。



大垣キリスト革命派教会活動紹介

金華山登山



登り切るといふ目標を持ってみんなで山登りをしました。頂上まで登りきれました。

樹の会講話



岐阜ダルクも性ハウス紹介と体験談を話しました。「神様と出会うために今までいろいろな事があつたんですね」と声をかけていただき、心温くなりました。

調理



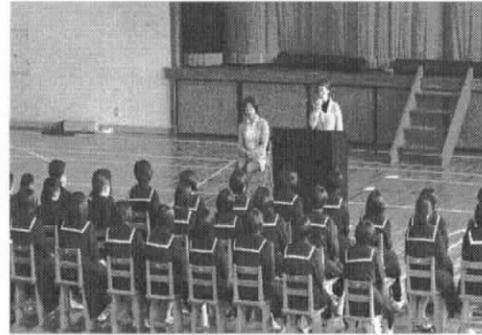
分担して買い出しと料理を作って、一緒にやる事の楽しさと大変さを知りました。

レクリエーション



香嵐溪に行ってきました。また、一つ思い出ができました。

下呂市 馬瀬中学校講演



生徒さんから感想をいただきました

自分の体験を赤裸々に語るのとはとても勇気がいると思いますが、私たちのために講演させていただき本当にありがとうございました。私は何事もあきらめずに努力することを学びました。
 ・貴重なお話ありがとうございました。改めて薬物などの怖さがよくわかりました。私は薬物を使わないようにしたいです。
 ・薬物を使うとどんなことが起きるといのは前から習っていたけど、身の回りにもすごく影響が出るというのが怖いと思いました。今日の話で頭に留めてこれから過ごしていきたいです。
 ・「薬物」というのが速くの話ではなくて身近な話だということがよくわかりました。
 ・ダルクの方々の話を聞いて私も人間関係などについて見直してみると不安な部分があります。でも、仲間を大切にしていよい関係を作り、薬に手を出さない心を作っていきたいです。

せせらぎ街道の紅葉を見ながら下呂の馬瀬中学校まで行きました。岐阜ダルクの活動のため募金の協力をいただきました。ありがとうございました。

NPO法人チュラサंगा ボランティア活動参加



みず菜収穫作業。初めての経験で不安でしたが、収穫した後は達成感がありました。

活動報告活動報告

10月

- 6 カトリック港教会にて活動紹介
- 7 東三河家族会講話
- 8 樹の会講話
- 9 笠松刑務所薬物離脱指導
- 11 野宿生活者支援ボランティア
- 12 電話相談日
- 16 笠松刑務所薬物離脱指導
- 17 ダルク後援会 ニュースレター発送作業
- 18 ロータリークラブ講演
- 19.20 岐阜カトリック教会バザー手伝い
- 22 笠松刑務所薬物離脱指導
- 25 レクリエーション
- 26 電話相談日
- 27 日比野カトリック教会にて活動紹介

11月

- 2 一宮カトリック教会バザー手伝い 馬瀬中学校講演
- 3 一宮カトリック教会バザー
- 6 笠松刑務所薬物離脱指導
- 7 NPO法人チュラサंगा農業ボランティア
- 8 野宿生活者支援ボランティア 野宿生活者支援講演会参加
- 9 鳥取 NA オープンスピーカー参加 電話相談日
- 10 ルーテル教会バザー
- 13 金華山登山
- 17 大垣キリスト革命派教会にて活動紹介
- 18 笠松刑務所面談
- 21 保護観察所引受人会
- 22 レクリエーション
- 23 電話相談日
- 24 大垣ルーテル教会にて活動紹介
- 24~26 JCCA 参加
- 26 笠松刑務所薬物離脱指導

今後の活動予定

12月

- 1 江南カトリック教会にて活動紹介
- 3 ニュースレター発送作業
- 7 韓国ダルクフォーラム
- 10 笠松刑務所薬物離脱指導
- 14 電話相談日
- 17 笠松刑務所薬物離脱指導
- 18 更生保護法人洗心の家講和
- 21 高松ダルクフォーラム
- 27-28 ダルク忘年会
- 28 電話相談日
- 29 小牧カトリック教会にて活動紹介



女性ハウスだより

岐阜ダルク女性ハウス
責任者 勇陽子



朝晩と日に日に寒さが厳しくなってきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。ハウスは現在、入寮者は4人となりにぎやかになりました。共同生活が初めての人や、何ヶ所かのダルクを渡り歩いてきた人など様々です。最近では体を鍛える人がハウスの中にも数人いて、仲間の一人が「お腹が割れてきた！」と嬉しそうに言っているのが聞こえました。それを聞くと私もたるんだお腹がどうにかならないかと思ひ仲間の行動につられて何日か筋トレをいつもより頑張りましたが続き、たるんだお腹はそのままです。続けることって一日一日はそんなに変わりばえはないけど日を重ねると大きく変わるんだと改めて仲間の割れた腹筋と私のたるんだお腹を通して感じました。



「平凡な日常への感謝」

岐阜ダルク後援会
会長 齋藤幸二



先日、会議のために初めて千葉の幕張メッセに行きました。車で行く途中、東京スカイツリーも遠くに見ることができましたし、レインボーブリッジも渡ることができました。しかしどうも落ち着かないのです。三日間をそこで過ごしてあらためて感じたことは、自然豊かな岐阜の地に住んでいることの幸せでした。いっとき環境が変わることで、私たちは今まで過ごしてきた平凡な日常がどれほどありがたいものか知らされます。

人に山をつけたら「仙」になり、谷をつけたら「俗」になります。人が多く住む谷よりも、山のほうが人間の力を超えた世界にも触れることができるからではないでしょうか。

岐阜ダルクのメンバーは毎日長良川で山や川を見ながら走っています。きっと、美しい自然と偉大な力に癒され、健康で生かされている幸せを感じていることと思います。

女性ハウス設立1周年記念フォーラムのお知らせ

3/1(土)10:30~16:00(開場10:00)

ふれあい福寿会館(大会議室302) 参加費無料

テーマ「チャレンジ」

～プログラム～

START 10:30

第1部

・ゲスト：京都府立大学准教授 山野尚美さん 10:45～
「薬物依存症の回復と家族」

第2部

・薬物依存症者たちの話 13:00～
・ゲスト：牧師 アーサーホーランドさん 13:30～
・アーサーホーランド牧師とダルクスタッフによるトーク
・家族の話 15:15～

END 16:00

来年1月には詳しいチラシを配布いたします。皆様の参加を心よりお待ちしております。

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 (11月19日まで) 一部の方にお名前記載漏れがありお詫び申し上げます

カトリック岡崎教会・立垣昭 櫻井公紀 須田裕 斎藤栄子 斎藤栄治 山田慶子 楠田さゆり 樋口明美 (株)養清興業 港カトリック教会の皆様 樹の会 中村弘治 日比野カトリック教会の皆様 伊藤幸雄 赤星誠一 NPO法人チュラサンガ 永嶋恵美 家田重春 青井初恵 聖マリアの無原罪修道院 田口大輔 岡田喜美江 池田時造 後藤洋子 亀田公子 北谷雅春 稲垣和枝 夢子&豊和 カトリック岐阜教会 社会福祉法人ゆうゆう会・ぜんしん保育園 中原政吉 つや子 松井康代 岡村晴美 イナガキコウジ 聖泉キリスト教会 清水宗夫 市岡美佳 秋山達雄 伊藤和子 飯盛たづ 榎木毅 有限会社トヨタカンテイ代表取締役・豊田真弘 福島春美 中西東峰 増島忠弘 安田麻紗子 (株)坂下建築工業 高橋直子 今井杉雄 野村淳 カトリック一宮教会バザー実行委員会 岐阜加納教会婦人会 神谷慎一 (株)檜田邦自動車 日本キリスト改革派大垣教会 馬瀬中学校の皆様 吉田和郎 清水隆 奥田隆一 ドムクス代表・岩松美八子 吉田ユミ子 松井康代 斎藤洋子 伊佐地金嗣

献品者名

加藤龍子 岩間裕子 柳原清盛 小比賀幸子 勇正生 カトリック岐阜教会 つや子 岡本敏孝 臨済宗妙心寺派竜現寺

※お名前記載につきまは注意を払っておりますが、万が一お名前誤字・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もうしあげます。

※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

- 皆様よりお米を献品としていただき大変助かりました。ありがとうございます。利用者が増え消費がたくさんありますので引き続きお米をいただけると助かります。また、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や日用品などの家庭用品などをいただけると幸いです。アクセサリーなども売れますのでご使用にならないものがありましたらよろしく願います。

編集部から (文責 鈴木輝一郎)

- ※P2 12 ステップ 薬物依存症から回復まで 12 のステップがあります。薬物依存症という病識の自覚から人生の棚卸しなどを含んでいます。

※P3 AAとは Alcoholics Anonymous の略。アルコール依存症者の自助組織です。

※P4 「お酒が～」 アルコールは自制心をゆるめ、薬物の再使用につながるので、ダルクでは飲酒を厳禁しています。

※P5 レクリエーション 薬を使わずに人生を楽しむことを学ぶために、ダルクではレクリエーションを重視しています。

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://gifu-darc.sakura.ne.jp/>
ダルク日記『今日もぐるぐる』 : <http://darcblog.sblo.jp/>
2013年 岐阜ダルクニュースレター平成25年冬号 (No.43)
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