



鶺鴒 鮎 つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成26年新年号(44号)

ダルクを体験して



なおき

岐阜ダルクに入所して9ヶ月を迎えます。私は覚せい剤事犯で2回の刑務所を経験し、その後すぐに岐阜ダルクに繋がりました。

初めて来た時は怖い人がたくさん居て、雰囲気も悪いのかなあと想像していましたが、実際来てみると、そんな事は無く、みんな温かく、明るく自分を迎え入れてくれました。今でもその光景は忘れられません。

ダルクでは、毎朝ミーティングを行い、昼から運動プログラム、夜は自助グループのミーティングと、毎日休みはありません。

健康的な生活を日々送っているなど、自分でも感心しています。特に運動では、元々走ることの苦手な自分が、今では走れないと気分が悪くなるくらい、運動依存になってしまいました(笑)。また、毎日、ミーティングを行うことで、自分の話や、仲間の話に共感したりして、価値のある時間を過ごしているなど実感しています。

昨年の夏には、大腸ガンという試練に立たされましたが、家族やまわりの人たちに支えられて無事、手術が成功し、乗り越える事ができました。

その時、何度も見舞いに来てくれたダルクの仲間やスタッフには本当に感謝しています。ありがとうございました。

この感謝の気持ちを忘れずに、これからも日々、目の前の事から逃げずに、一歩ずつあせらずに前に進んでいきたいと思っています。



本年もよろしくお祈いします

施設長 遠山香

昨年3月、女性ハウス設立後、女性の入寮者や男性の通所者が出入り入りつたりと入れ替わりの多い1年でした。

人が人を呼ぶのか、今まで少人数だった岐阜ダルクの利用者も増えてきました。

2階の8畳ほどのデイケアルームはずいぶん手狭になってきたため、近くにデイケアを新しく借りようかとの話も出ました。しかし、出費がかさむのは避けたく、空いているダルクの5階を貸してほしいと大家さんをお願いをしました。快く貸していただけることになりました。

何年も人が住んでいなかった荒れ果てた部屋を、現在、改装中です。5階にはベランダもあり、今まで部屋干ししていた洗濯物も外に干せるようになりますし、銭湯に行っていた男性の入寮者もダルクでお風呂に入れるようになります。リハビリする環境を整えているところです。

年末から新年に向けて、若い仲間につられてパクパク食べ過ぎ、体重激増。押入れに封印してあった「美しくなる」という本をひっぱり出してみる。『自分のよいところを50冊書き出してください』と書いてある。それはそれは大変なことだった。ポジティブな考え方をすることがきれいになるのに必要らしい。

2時間かけてなんとか書き出す。(背が高い、正直なところ・・・などなど) 次のステップは書き出したノートを毎日読み返すと書いてある。ここで早々とストップ(;;) 平行してヨガや筋トレ、食事のとり方などなど書いてある・・・大変だあ。

年始に書いた書初めは「美」。心も体も美しく・・・美しい生き方を目指したい。

3月1日のフォーラムにはぜひお越し下さいますようお願いしています。

◆岐阜ダルク家族会 ファミリー・リカバリープログラム「ステップス」のご案内

薬物問題で苦しむご家族の方々が依存症という病気を理解し、薬物依存者への対応の仕方を変えていくことで、それまで他人のせいにしてたり、問題意識のなかった当事者が薬物の問題に向き合うようになる場合が多々あります。

また、同じ問題をかかえる方々の体験談を分かち合うことで誰にも言えなかった苦しみから解放されていきます。

日時：毎週第2・第4日曜日 14:00～16:00

会費：一人200円(お茶代として)

場所：お申し込みいただいた予約時にお知らせします。

※会場の都合上、毎回、電話にて予約申し込み制となります。

(先着15名様までとさせていただきます。)

岐阜ダルク ☎058-251-6922

ギャンブル依存症の諸々



各務原病院 ワーカー 澤木幾佐

早朝、散歩に行くことがある。自宅からずーっと歩いて、パチンコ屋の前を通る。まだ開店の何時間も前、寒い冬の日なのに、ひとがいることがある。依存症は否認の病気だから、自分の行動が「おかしい」という認識がなかなか持てない。依存行為を複数でやっていたりすると、集団で酔いの状態が始まる。アディクトは、ひとの行動を見て刺激を受け、共依存の状態に脳内が陥る傾向にある。依存行為のあるひとの言動を模倣し、知らぬうちに悪化していくこともある。パチンコ屋や競馬や競輪等、ギャンブル依存症は群れて特殊な空間で酔うパターンが多い。酔い始めは気持ちが良い。依存症は脳内のブレーキが壊れている。ブレーキとなる脳内物質のセロトニンが快感物質と比較し不利な状況である。一旦脳が依存行為へ向かって走り出せとコマンドを出すと、覚醒状態が始まる。モルヒネ様の効果があるエンドルフィンやドーパミンなどの脳内麻薬がガソリンとしてガンガン分泌される。そうすると、そのひとは暴走した車から降りることは出来ない。痛い思いをしてぶつかるまで依存行為が止まることはない。ギャンブル依存症はWHOでも病的賭博と位置づけられ、疾病とされている。その歴史はアルコールの歴史と同じで古く、古代ローマ帝国の時代からギャンブル依存と関連する記述が残っている程である。Gambleの語源は、game+le から成る造語で、直訳すると「賭け続ける」leは反復するという意味だ。gambleを止めるためには、game的な生き方を手放す必要がある。

当院で開催されているクロッカスハイは、70歳という高齢者のギャンブル依存症者の仲間が回復の道を歩み始めた。彼女がギャンブルを止めて4か月が経過した。ゲームやおみくじや占いの類はやらないように、宝くじを購入しないように、酒を飲まないように、ミーティングに徹底して出席するように等、口うるさい提案ではあるが、彼女は真面目な性格で、その提案に誠実に従っている。人生の大先輩と一緒に回復の道を目指せることが出来たのは、この会にとっても大きな財産と希望になった。少人数のミーティングは素晴らしい。第一にあのひとが嫌ならこのひとと一緒にいると言った、人間関係の障害が出にくい。少人数だから、人間関係を修復して絆を強くしてやっていくしかないのである。そして、少人数だからミーティングも終始集中力が持続する傾向にある。発言内容も深く掘り下げることになる。全員が発言することが出来る。この会を支えてくれている岐阜ダルクに感謝したい。時折岐阜ダルクからメンバーが出席してくれて、回復の光となっている。回復は連鎖反応や、ドミノ倒しと言われる。この回復の場が、今後も続くことを願うとともに、依存症の回復について、地域の理解と協力が得られたら幸いである。

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 よろしくお祈いします。



書初め☆今年の抱負をみんなで書きました



自分に嘘をつかない。



さらなる成長と回復を目指して...



今日一日コツコツと続けていきます。



思いを伝える事をチャレンジします。



香川ダルクの仲間達と一緒に正月を過ごしました～



これからも運動やり続けるぞ。



人として生きていきます。



人も自分も幸せになれるから



一人ぼっちは嫌です。

薬物にたよらない新しい人生



韓国ダルクフォーラム



温かく迎えてもらい、沢山の新しい出会いがありました。ソウルでも仲間の経験聞いて共感できま

岐阜ルーテル教会クリスマス会



色々な料理をご馳走になりプレゼント交換もしました。いつもと違う人達と交流できて楽しかったです。

新年会 in 知多半島



岐阜・三河・香川の3施設の仲間が集まり一緒に年を越しました。新しい人間関係を作り、ミーティングで分かち合う事が出来ました。

ダルク忘年会 in 下呂温泉



お酒の無い忘年会は初めてでしたが、仲間とシラフで楽しむ事ができる自分達を発見できました。

活 動 報 告

12月

- 1 江南カトリック教会にて活動紹介✓
- ニュースレター発送作業
- 韓国ダルクフォーラム
- 9 歳末たすけあい助成金贈呈式
- 10 笠松刑務所薬物離脱指導
- 14 電話相談日
- 15 福沢カトリック教会にて活動紹介✓
- 島津カトリック教会にて活動紹介✓
- ダルク家族会
- 21 NAクリスマス会参加
- 22 ルーテル教会クリスマス会
- 23 NPO法人チュラサンガ農業ボランティア各務原病院メッセージ
- 17 笠松刑務所薬物離脱指導
- 21 高松ダルクフォーラム
- 26 大掃除
- 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✓
- 31 新年会

1月

- 1 新年会
- 10 野宿生活者支援ボランティア
- NPO法人チュラサンガ農業ボランティア
- 11 電話相談日
- 12 春日井カトリック教会にて活動紹介✓
- ダルク家族会
- 14 裁判(名古屋) 情状証人
- 15 電話相談日
- 16 ダルク後援会
- 20 各務原病院メッセージ
- 21 笠松刑務所薬物離脱指導
- 22 笠松刑務所薬物離脱指導
- 25 電話相談日
- 26 ダルク家族会

今後の活動予定

2月

- 2 高蔵寺カトリック教会にて活動紹介✓
- 8 電話相談日
- 9 ダルク家族会
- 12 電話相談日
- 14 野宿生活者支援ボランティア
- 16 刈谷カトリック教会にて活動紹介✓
- 18 笠松刑務所薬物離脱指導
- 20 保護観察所引受人会
- 22 電話相談日
- 23 ダルク家族会
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導

3月

- 1 岐阜ダルク女性ハウス1周年記念フォーラム
- 8 電話相談日
- 9 ダルク家族会
- 12 電話相談日
- 14 野宿生活者支援ボランティア
- 22 電話相談日
- 23 ダルク家族会

3月1日(土)フォーラム
前回、通信43号のフォーラム開催のご案内にてお知らせした会場は変更になっておりますのでお間違えないようお願いいたします。

女性ハウスだより



えいこ

ダルク女性ハウスに入寮して、約3ヶ月が過ぎました。人と接することは苦手な1人でいる時間を作ったり、人を寄せ付けないようにしたり自分からさけてきました。食べ物の問題がひどくなり精神病院への入退院を繰り返す日々。一人で考えたのは、今までを振り返ってみると何も残っていない。ただ寂しさと孤独感だけがあるだけでした。病院の生活も本当にどうにかしたい、親との関係もどうにかしたい、今まで苦しんできた時間を取り戻したいと考えました。そしてダルクに入寮したいと考えました。親元を離れ、他人と生活することは初めてで、とても不安だったし、やっていけるだろうか、どんな仲間なのか、私の居場所はあるのだろうか、そんな事を考え必死に生活についていきました。遅れをとってはいけない、自分の事は自分でやらなければいけない、日々色々考えながらの生活でした。正直、家に帰りたくなることもありましたが、でも私の事を理解してくれる仲間、食べ物を美味しいと教えてくれる仲間と一緒に、なんとか寮生活を続けてきました。

今では、花壇に仲間と一緒に花を植えたり週2回一緒に料理を作って食べたりしています。本当は料理を作るのが好きだった私を思い出させてくれたのも仲間でした。ダメな事はしっかりと教えてくれ落ち込んでいるときは笑わせてくれ、今は本当に心から仲間と思えるようになりました。時には一人になりたい、孤独を感じる時もありますが、本当に入寮して自分の為にも良かったと思います。夜は落ち着いて生活できる自分の居場所になっていると感じています。これから先も今までの時間を取り戻し、楽しいと思える生活が出来たら良いと思っています。きっと味わえると思います。



不思議ちゃん編

(なすのこメンバ)

「さびしく笑った正月」

岐阜ダルク後援会
会長 齋藤幸二

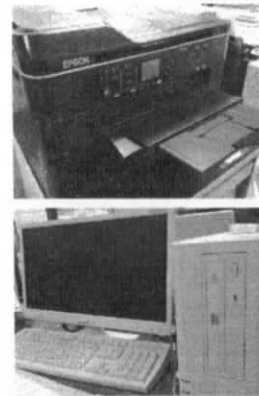


当日の格好はこうでした↑

今年1月2日、家内と一緒に甲府の実家に帰ろうと車で中央自動車道を走っていたら、上り坂でエンジンの出力が急に落ちてきた。とっさに「座光寺」というパーキングに入ったとたん、車は完全停止。地元のレッカー車に来てもらった。風邪気味の私は車の中で寝てゆくことにしていたので、後部座席をフラットにして布団を敷いておいた。毛布も枕も置いてある。着替えをつめたバッグや本などが散乱している。レッカーの運転手がさらに車の中をのぞくと灯油のにおいがする。大晦日に運んだ灯油がこぼれたにおいだった。「灯油をこぼしたんです」と家内が説明すると、レッカーの運転手は「もしかして、いつもパーキングで寝泊りしているんですか!」と深刻な顔をして尋ねた。高速道路のパーキングには水もトイレもある。そこで生活をするホームレスの人々もいるという。そういう人たちだと思われたのだ。

飯田の修理工場に運んでもらったが、23万キロ走ってきた車は廃車ということになり、実家に帰るべく断念して高速バスで岐阜に帰ることにした。バスの中で、「そういえば着ている服もくたびれているし、顔つきもくたびれた年寄りの夫婦だね。」とお互い納得をしてさびしく笑った次第です。

感謝いたします



岐阜県ボランティア活動振興基金の助成金事業交付決定

地域福祉を振興するためのボランティア活動等を対象とする岐阜県の制度に「薬物依存者の社会復帰に向けた就労支援」として申請しました。

265,000円の助成金をいただけることとなり、パソコン2台・プリンター1台を購入させていただきました。

岐阜県愛のともじり基金事業費補助金の交付決定

福祉活動を行う非営利団体等が対象となる岐阜県の制度に「社会福祉法人等備品整備事業」として申請しました。

318,000円の補助金をいただけることとなり、利用者の移動に使用するために中古の軽自動車を購入させていただきました。



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～1月15日まで)

日本福音大垣ルーテル教会 日本福音ルーテル岐阜教会 ルーテル大垣教会教会学校 山田慶子 (株)養清興業 岡村晴美 山田均 北谷雅春 澤田一馬・実穂 久松定昭 加藤京子 加藤洋子 岡田喜美江 勇正生 田口大輔 中山嘉人 弁護士・山本亮 滑川正雄 聖パウロ女子修道会 中西東峰 宗教法人日本キリスト教会大垣教会 松井康代 幼き聖マリア修道会 清水宗夫 中原国子 清水隆 伊藤潤子 成井尋江 松居勲 宗教法人可児福音教会 日本キリスト教会岐阜教会 河崎博 金沢聖堂修道院 長尾健二 西野勝 市岡美佳 池田時造 今川キメ子 (宗)カトリック神言修道会 多治見教会 武芸川町仏教会 義村静子 金沢聖堂修道院 中島奈代 山県地区更生保護女性会・代表大橋俊子 日本キリスト改革派岐阜加納教会 長澤清 今井扶美子 永嶋恵美 カトリック布池教会由井滋 塚本恵一 同盟福音基督教会 岐阜キリスト教会 稲垣和枝 上田千津子 弁護士法人神谷法律事務所・代表社員神谷慎一 北野真弓 浅野雅彦 岡本浩明 清水章子 森弘子 青井初恵 家田重晴 大垣ルーテル教会・柴田るみ子 千田知栄 関地区更生保護女性会・会計・打田美保子 久保田芳則 宗教法人カトリック聖マリアの無原罪修道会 豊一&夢子 沼沢武雄 カトリック日比野教会 瑞浪カトリック教会 NPO 法人チュラサンガ 江南カトリック教会の皆様 稲沢カトリック教会の皆様 鳥津カトリック教会の皆様 小牧カトリック教会の皆様 春日井カトリック教会の皆様 瀬戸カトリック教会の皆様 瑞浪カトリック教会 小島浩一 岐阜純福音大森チャーチ 加茂保護区保護司会 (株) 檜田邦自動車 匿名多数

献品者名

日本キリスト教会大垣教会 木下容子 野田由美 名畑武史 NPO 法人チュラサンガ 更生保護施設・光風荘 岐阜バプテスト教会 岡本敬孝 勇正生

※平成 25 年度歳末たすけあい運動に共済された岐阜社会福祉事業協会の財源をもとに岐阜市社会福祉協議会様より助成金 4 万円をいただきました。年末のワークショップ (忘年会) に使わせていただきました。ありがとうございます。

※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運営されております。引き続きみなさま方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

お詫び

鵜飼つうしん 43 号の 4 ページと 5 ページの活動報告にて大垣キリスト改革派教会と記載いたしました。大垣キリスト教会改革派の間違いでした。お詫び申し上げます。

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した。利用者が増え消費がたくさんありますので調味料などの献品をいただくと助かります。お力添え下さい。
- ご使用にならなくなった野球のバッド・ボール・グローブがあれば譲っていただくと幸いです。
- 入寮者で楽器演奏ができる者が増えてきました。ホール演奏向けの持ち運びできる電子キーボードを譲っていただくと幸いです。
- 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 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 26 年新年号 (No.44)
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