



鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成26年春号(45号)

希望



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

3月1日、女性ハウス設立1周年フォーラムが無事終わりました。
数日後、「何年も苦しんで生きてきたけど、フォーラムに参加して希望が生まれました」と
うれしい電話がかかってきました。回復のメッセージを伝えることは私たちの希望です。

『行動のないところに希望は生まれない』という言葉を決して何かの本で読んだことがあり、心
にとめている好きな言葉です。

まさに、その方も行動を起こした結果生まれた希望だと思います。

さて、岐阜ダルクでは、ここ最近何人かの仲間がリハビリ途中で出ていってしまうという
さみしい別れがあり、支えているご家族へ連絡をする時はとても辛い気持ちになりました。

薬物依存症からの回復のプロセスでは、恋愛・ギャンブル・買い物・仕事などの依存症へ
と切り替わっていくことが多々あります。

依存症という病気は本当に根が深いことを目の当たりにしています。

一方、ダルクに今いる仲間達は、出て行った仲間との関わりを通して、様々な気づきや自
分の回復について真剣に考える機会になったようです。

私自身も、過去の自分の姿を思い起こすと同時に、改めて無力さを実感しました。
仲間の回復を信じ、希望を失うことのないよう今日一日ベストを尽くして活動していきたい
と思います。

今年度も、教会と演奏者の方々のご支援により、岐阜ダルクチャリティーコンサートを開
催します。ソプラノの美しい歌声、バイオリンやパイプオルガンのすばらしい音色をぜひ聞
きにきて下さい。ご来場を心よりお待ちしております。

仲間の体験談

けんじ



私がセクシャルマイノリティーだと分かったのは、記憶が正しければ3歳の時だ。何故か男の子に興味を持ち、男の子に恋をした。保育所でも女の子とばかり遊び、男の子と何かをするなんて恥ずかしくてできなかった。遊びと言えばリカちゃん人形で遊ぶこと。

小学生になっても中学生になっても男の子が好きだということは変わらなかった。小・中学校では軽いいじめを受けていて、登校拒否をするようになった。

しかし、なんとか家族の支えもあって中学3年からまた行きだし、高校にも行きましたが、高2で自主退学しました。そこからというのは人生が本当に変わっていきました。アルバイトをしたりもしました。携帯電話を使って出会い系サイトを利用し、何人もの男性との出会いを繰り返してきました。

18歳の時に覚せい剤と出会いました。それも出会い系サイトで知り合った男性が持っていたので興味本位で使いました。そこから覚せい剤のとりこになり、使い続けた結果、最後は警察に捕まり、留置所と拘置所に行くことになりました。覚せい剤の他にも脱法ハーブ、ラッシュ、大麻などの様々な薬を使ってきました。

処方薬の乱用もひどく、安定剤や睡眠薬もオーバードーズを何度も繰り返しました。お酒も好んでゲイバーによく行きました。急性アルコール中毒になり何度も救急車で運ばれました。

これらの薬物を今まで使ってきたのは、自分の心の弱さだったり、もろさ、はずかしさを誤魔化す為に使っていたんだと、ダルクに来て最近になって分かってきました。

私は過去、3人の男性と付き合いしました。生まれて初めて彼氏との海外旅行にも行きました。初めて同棲もしました。違う土地にも行きました。同じ職場でも働いたこともあります。その時は、本当に幸せで満たされていました。

だけど決まってどの男性とも数か月で別れ、自分も相手も悲しい思いをしました。一人の男性はバイセクシャルで、男も女もどちらも好きになるというタイプで、初めは私と付き合い途中から他の女性と付き合い、その後その女性と結婚をしました。あまりのショックでその男性も女性も恨み続けました。

どうせ男性は女性が好きになる。女性は男性を好きになる。神様なんていない。自分を責め、社会を責めました。「どうせ私は幸せになれない。」そう嘆いては薬物の使用が止まらなくなりました。更生施設、精神病院に行っても薬は止まりませんでした。

今、私はダルクにいて、色々なことに気づかされています。薬物以外にも問題があること。それは人間関係。人が怖いということ。よく見られたいという評価。人に伝える勇気のなさ。自分と本気で向かい合うことをしてこなかったけど、ダルクに来て何か気づかされ、何か吹っ切れました。

最初は仲間と思えなかったけど、今は分かち合える仲間と思えるほどになってきました。同じ毎日で、今日にミーティングの大切さや有難さ、どこまで行けば回復なの？みたいなのはありますが、とにかく正直になること。

ミーティングでも人に対しても自分に対してもとにかく正直でいる。そんな、簡単にみえて簡単ではなさそうなのでも大切なことも教えてもらいました。

これから自分はどうしていくのか。今そんなことをよく思います。セクシャルマイノリティーとしてこれからも生きていきたいと強く思いますし、もちろん回復もし続けていきたい。

「仲間と共に生きていきたい。」そう思います。

摂食障害とはどんな病気か

(摂食障害は依存症・第1回)
各務原病院 ワーカー
澤木幾佐



摂食障害は依存症の一種で、その間口はかなり広い。しかし、ぱっと見て「細い」「太い」ということで、単純に「食」行動に問題があるとは言いきれない。

摂食障害は大きく分けて、1)拒食 2)過食 3)特定不能の摂食障害 の3つに分類される。

摂食障害者の中でスイッチと呼ばれるものがある。

スイッチが入るととたんに食べ吐きや過食が始まる。ひとにもよるが、アメやコーヒーに入ったミルクなど、ちょっとした糖質や脂質でスイッチが入るパターンがある。

摂食障害の症状は多岐に渡り、代表的なものに自己誘発嘔吐、いわゆる「食べ吐き」がある。

自己誘発嘔吐とは、大量の食べ物をとり、自分の意思で吐くということである。

例えば、赤い色のついた食べ物をとり、過食後に嘔吐したものから赤色を確認することで全部出たのを確認する場面がある。大量の水を飲んで嘔吐する事例もある。吐きやすい等の特定のたべものに対して執着を持ち、それを食することで嘔吐に利用したり、などなど、嘔吐のやりかたもバラエティに富んでいる。

10時間以上も過食と嘔吐を繰り返したり、起きている間はずっと食べ吐きを続けるといった凄まじいパターンも認められる。

「食べたものを嘔吐する」目的で、例えば犬のえさや腐敗したもの、自分の吐物にまで手を伸ばすひともいる。食べたものを「とにかく全部出す」ということに凄まじい程の執着をするのが特徴のひとつである。

食べ吐きがうまくいかない、あるいは、食べ吐きをマスターしていないひとは、過食後に内科に行き薬物の過剰摂取を偽り、胃洗浄を試みるパターンもある。この場合、同一の病院であると不審がられるため、度々病院を変えることになる。

また、チューインガムの様に、食べ物を飲み込まずに吐くパターンもある。

自己誘発嘔吐に使われる食べ物については、水と油を含有するものが大半を占めると言われており、吐きやすいアイスクリームや洋菓子が進んで使用される。

また、食べた食物を体の外に排出する為に、下剤や利尿剤、浣腸を乱用したりする「浄化(Purging)」という行動も頻繁に見られる。

利尿剤を利用するパターンは、効果があれば、一日で数キロの体重が減少する。

この場合は、特に使い始めはより効果があり、一日を通して尿意を感じ、日常生活が困難になる程、トイレから離れることもままならなくなる事も度々である。

摂食障害者は代償行為として、周囲の人間に食べさせることを好むことがある。

食べ物をひとにやたら勧め、食事の様子をじっと見たりすることがある。この場合、自分が健全に食べることができないので、ひとにやらせて視覚的な刺激や満足感を無意識に得ているパターンが一傾向として認められる。摂食障害の回復には特徴がある。

他の依存症はソプラエティー（依存行為を徹底して断つ）に対し、摂食障害は、アブスティネンス（節制）という形をとる。食べ物を断ち切ることは出来ないから節制して取るしかないのだ。

しかし、100-0思考の依存症者にとって、「程々」に食べるということはとても難しい。普通のひとだって「食べすぎる」こと位は日常的にあるのだ。

(構成・岐阜ダルク後援会 鈴木輝一郎)

3月1日(土)
岐阜市 長良川国際
会議場にて

岐阜ダルク女性ハウス設立1周年記念フォーラム

テーマ 「チャレンジ」

牧師 アーサー・ホーランドさん



「ピンチをチャンスに変える」とい
う言葉に勇気をもらいました。

京都府立大学 山野尚美さん



薬物依存者に対する家族の接し方
について話をいただきました。当事
者の私達も依存症という病気を再確
認することができました。

3月1日「チャレンジ」をテーマにして岐阜ダルク女性ハウス設立1
周年記念フォーラムを開催しました。岐阜県より薬害普及啓発事業の
助成を受け開催しました。総勢180名の方が来て下さいました。



寄付金 203,146 円が集まりました。ご協力いただき誠にありがとうございました。

アンケート結果

- ・ 専門家のお話、当事者のお話、家族のお話・たくさんの立場の方からお話を聞いたのがありがたかったです。(司法関係)
- ・ ダルクで支え合っている依存症者の本人とその家族の姿に感動しました。支え合って生きていく大切さを改めて考えさせられました。(行政関係)
- ・ アーサー・ホーランド氏のお話は心に響くものがあり、元気をもらいました。(医療関係)
- ・ 居場所作りと仲間との大切さを改めて知るフォーラムでした。本当のお話をするのはどんな人にも難しく、だからこそ必要なのだとおもいました。(一般)
- ・ 本人たちの話、いつでもどこでも皆さんが正直に話されている姿に感激します。我が家の本人がそこにいる様で元気にさせてもらっています。(薬物依存症者家族)
- ・ 家族としてのあり方、サポート、今後のことなどを置き換えて話を聞く事ができました。大変有意義な時間をありがとうございました。(一般)
- ・ 薬物依存症者のダルクでの生活や思いを聞くことができてよかったです。(薬物依存症者本人)
- ・ 山野先生の「薬物依存症の回復と家族」の話は、とても理解しやすくなりました。内容の濃い、良いフォーラムだと思います。(薬物依存症者家族)
- ・ 山野先生のお話で心が楽になりました。仲間本人の話はいつも感激です。1人当たり短時間ですが、多数の方の話が聞けてよかったです。(薬物依存症者家族)
- ・ 午前中に薬物の基礎をしっかりと学び、午後より体験談・など、内容がとても充実していると感じた。(行政関係)

笠松キリスト教会にて活動紹介



自分の言葉で体験談や感
謝の気持ちを伝える事が
できて嬉しかったです。

スノーボードにチャレン
ジ。転んでも立ち上がり、
最後には少し滑れるよう
になりました。

レクリエーション



昼食・おやつ作り



ハート型のホットケー
キ。生クリームをたっぷり
つけておいしくいただ
きました。

ジャズドリーム長島に
行きました。途中でお
昼ごはんはラーメンを
食べて、買い物しまし
ました。楽しい時間を過
ごせました。



この日のメニューは、ビー
マンの肉詰め・スパゲティ
サラダ・豚汁でした。



パフェを食べながら、カラ
オケで盛り上がりました。

活 動 報 告

2月

- 1 高蔵寺カトリック教会活動紹介
- 8 電話相談日
- 9 ダルク家族会
- 11 映画鑑賞(アンダンテ)
- 12 電話相談日
- 16 刈谷カトリック教会活動紹介
- 18 笠松刑務所薬物離脱指導
- 20 保護観察所引受人会
- 21 NPO法人チュラサンガ農業ボランティア
- 22 電話相談日
- 23 ダルク家族会
- 24 レクリエーション(ジャズドリーム長島)
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導
- 26 レクリエーション(スノーボード)

3月

- 1 岐阜ダルク女性ハウス設立1周年記念フォーラム
- 5 笠松刑務所薬物離脱指導
- 6 ダルク後援会
- 8 電話相談日
- 9 笠松キリスト教会活動紹介
- 大垣カトリック教会活動紹介
- ダルク家族会
- 12 電話相談日
- 18 笠松刑務所薬物離脱指導
- 22 電話相談日
- 23 ダルク家族会
- 29 NA 花見フェロシップ参加

今後の活動予定

4月

- 8 笠松刑務所薬物離脱指導
- 9 ニュースレター発送作業
- 電話相談日
- 12 電話相談日
- 16 土岐保護司会ダルクミーティング見学
- 19 電話相談日
- 20 ルーテル教会 BBQ
- 22 笠松刑務所薬物離脱指導

5月

- 2 瑞浪更生保護女性会講演
- 10 電話相談日
- 野宿生活者支援ボランティア
- 11 岐阜ダルクチャリティコンサート
- 14 電話相談日
- 31 電話相談日

女性ハウスだより

岐阜ダルク女性ハウス
責任者 勇 陽子

だんだん暖かくなり、日中は過ごしやすくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。



現在、女性ハウスの入寮者は4名から1名になりました。

色々な事があり、しばらく脱力感が続いていましたが、一緒に働いているスタッフと話をしてい中で、「今ダルクでリハビリをしたい仲間」という言葉を耳にして、過ぎ去ったことをいつまでも考えていても仕方ないと思いを直しました。そして私自身がダルクに繋がってしてきたことを改めて振り返ると、あの時もこの時も私はひどかったなあと思い出しました……。

ハウスでは週2回料理を一緒に作る日がありますが、ここ最近、料理の時間はゆっくり時間をかけて楽しみながら作り、その後もゆっくり会話をしながら食事をとりました。とても満たされました。

これからもこの場所を開け続ける事で、依存症で苦しんでいる女性の仲間と出会い、苦しみや喜びを分かち合い一緒に回復していきたいと思っています。

ハイパーパワーに沢山の経験という贈り物を、いつもありがとうございます。

皆様の温かいご支援、本当に感謝します。これからもよろしく願います。



「弱さを見つめる」

岐阜ダルク後援会
会長 齋藤幸二



最近の世相で気になるのは「強い日本を取り戻す」という言葉に代表される愛国的ムードです。もちろん国力も経済力もあるに越したことはないのですが、もっと大事なことは、強い日本よりも世界から「尊敬される日本」、「愛される日本」を取り戻すことではないかと思います。外交的には毅然とした態度を保ちながらも、日本の過去の過ちについては率直に認め、謝罪することも必要だと思うのです。「日本人は強く、優れている」ということを主張するよりも、正直に自分たちの過ちや弱さと向き合うことの方が尊く、勇気のいることです。

ダルクのメンバーは毎日ミーティングの中で自分のありのままの姿を話し、自分の本当の姿を見つめるという作業をしています。本当の自分を知るとき、そこから新しく生まれ変わり、生きてゆこうとする意志も力も生まれてくるからです。私たちもダルクのメンバーからそのような生き方を学んでゆきたいと思います。



チャペルコンサート

日時：5月11日（日）13：30 開場（14：00 開演） 入場料1,000円 場所：カトリック岐阜教会（岐阜市青柳町3-23）

プログラム

♪ 復活祭/C. クロンプ ♪ 復活の主は/C. ピュッティ ♪ 聖なる都エルサレム /S. アダムス

♪ 歌劇「カヴァレリア ルスティカーナ」より間奏曲他/P. マスカニー ♪ 教会のソプラノ/A. ストラデッラ ♪ サルヴェ マリア/S. メルカダッテ

♪ オヴェ マリア/J.G. ラインベルガー ※他、母の日にちなんで曲も演奏します。

演奏者

ソプラノ 松名深雪

岐阜で育ち、加納高校音楽科から武蔵野音楽大学に進む。ウィーン宮廷歌手レナーテ・ホルム女史とマルガリータ・キリアキ女史に師事。

全日本ソリストコンテストで最優秀賞受賞「深雪おんがく教室」主宰。カワイ音楽コンクール最優秀指導者賞受賞。

ソプラノ 小塚愛紀子

名古屋音楽大学音楽学部声楽科卒業。第2回岐阜国際音楽コンクール声楽部門第2位・岐阜市長賞、審査員特別賞受賞。

第21回愛知県尾東音楽コンクール声楽部門金賞受賞。日本演奏連盟会員・名古屋二期会準会員。

ソプラノ 水谷江里

名古屋音楽大学音楽学部声楽科卒業。各種コンサートに出演する傍ら病院・老人ホーム等で歌を通してボランティア活動を行う。

中田喜直童謡を歌う会・春日井フルール指導者

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。第35回全日本学生音楽コンクール東海大会第3位。90・91 パ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・室内楽・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・城北橋教会のオルガニスト。日本オルガニスト協会会員。

2013年北ドイツ・ルドゲリ教会マールコンサート出演

お問い合わせ先 058-251-6922（岐阜ダルク）

ご支援・ご協力をいただき心から御礼申し上げます

献金者名 (1月24日～3月6日到着分)

今川きめ子 杉田直次 大垣カトリック教会の皆様 同盟福音笠松キリスト教会の皆様 (株)養清工業 山田慶子 田口大輔 藤江功 神谷法律事務所 永嶋恵美 坂和みほ子 古田さよ子 日興製菓株式会社 池田時造 カトリック東山教会 日本キリスト教団なか伝道所 須田裕 弁護士・平井治彦 吉田和郎 弁護士・林真由美 北畑豊秀 岐阜市更生保護女性会会長・園部須和子 青木信賢 松岡毅明 服部忠夫 一般財団法人名古屋YWCA 勇正生 堀尾佳広 名和康政 河合潔 カトリック岐阜教会 青井初恵 北谷雅春 松井康代 弁護士・伊藤知恵子 田中敏治 平川玲子 J.シューベルト 聖泉キリスト教会 斎藤栄治 北野いつみ 野々垣多美子 高井浩 永幡富久代 木下容子 カトリック神言修道会多治見教会 カトリック小牧教会 カトリック名古屋教区社会福祉委員会 吉田春江 塚本恵一 芦田麗子 斎藤栄子

献品者名

松井康代 熊谷時江 日興製菓株式会社・日置雅治 倉地立雄 岐阜カトリック教会 藤原淳子 高瀬つや子 藤波哲 名畑武史 (株)藤田商店 有限会社サカイ工芸

※お名前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

- 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引き続きお米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ト・ボール・グローブがあれば譲っていただくと幸いです。
- フリーマーケットなどに出店するため、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年春号 (No.45)
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

※本紙は、公益財団法人日工組社会安全財団の助成を受けて発行しています