AJU岐阜ダルク

ＡＪＵ通巻１１５４３号　昭和５４年８月１日　第３種郵便物認可
ニュースレター　平成２６年１０月７日火曜日増刊

# 鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成 26 年秋号（47 号）

## ダルクにつながって

依存症のはまちゃん

４０歳にして初めてダルクにつながりました。回復治療をする気になって日の浅い日々が続いています。

１４歳くらいから、部活が終わる事をきっかけに食事ができなくなり、拒食を始め、自己流にモーレツに走る事が始まりました。

高校は、無理をして合格しましたが、受験が終わった頃にはもぬけのカラになっていました。

夏休みくらいから、夢遊病のようになり食べ物を口にすることは許されない感覚になり、食べたらすぐモーレツに走るトレーニング、「歩いていたらなまけている」と感じて走っていたし、勉強も横になりながら足を回転させてやる装置を作ったりしていき、どんどん常軌を逸した行動にはまっていきました。どんどんひどくなり、筋肉がなくなって走れなくなってからは過食になり、太った私に対する父親の「吐いたら？吐きなさい。吐け。」の言葉をきっかけに今度は吐く練習へと移っていきました。

摂食障害のリハビリ施設につながりましたが一向に変化はなく食べ吐きは、いつもやらなければならない事として、毎日何があろうと私から離れることはありませんでした。だからいつも私は、その「食べ吐き」という目には見えない黒い生物のような物の奴隷のようになっていて、その生物の顔色を気にして食べ物を買い揃え、食べてあげて、自分は嫌なので吐くというサイクルにずっとはまっていました。こうやっているうちに周りの人が自分を見ているような気がしてきたり、周りの人が皆おかしな人に見えてきたりして、そのうち日本人は皆おかしいとか変と思うようになり、自分の安心感は全くなくなり、いっそう食べ吐きをするしかないという状況になっていきました。今思えば一番おかしくて変なのは自分自身だったけど、その時は、一人で暗い穴に入って周囲が変な世の中に見えていました。

食べ吐きは、やることが当然のこととなっていましたが「吐けなくなったら」という恐怖は、いつまでたっても取れることはなく誰にも相談できないし、出口を見つけることは絶望的でお金もどんどん無くなりました。両親もそのために離婚し、家を失い、私に付き添って一緒にいてくれているお母さんは本当にかわいそうでした。でも私も見えない恐怖と依存・強迫感覚でどうしようもなく、お母さんと二人でどん底に向かって転がり落ちていきました。

こうして長い月日が経ち、今年の６月３日に母親が私に疲れて失跡し行方不明の状態になって、行く所のない私はダルクに助けを求めました。

私には今、回復する事しか残されていません。だからと言って今まで長い間放置してきた私の依存症は、なかなか思うように楽に生きられるようにはしてくれません。ミーティングを十分利用して、助言を受けながら、生きやすい自分を誕生させたいです。

# 危険ドラッグ体験談

**のりの体験談**

僕が危険ドラッグに出会ったのは約５年前だ。

その頃は合法ハーブと呼ばれていて最初はこんな物きくかと思っていたけど使ってみたら大麻にそっくりな感じだった。

合法でこんな良い物があるなんて、合法という安心感から毎日のように使った。脱法ハーブと呼ばれるようになった頃には店も増えて値段も安くなっていった。規制が入る度に変な物を吸っているなと感じた。粗悪な物を吸っている感じがした。吸う量もどんどん増えていった。１ｇが３ｇ、３ｇが６ｇ、ひどい時は１２ｇ吸っていた。体もどんどんおかしくなった。夜、眠れない。飯が食えない、まともに話せない。こんな物もう止めなくては…そう思った頃にはもう手遅れでハーブを体に入れないと落ち着かないし、とてつもない空虚感におそわれた。

眠れない夜にネットでダルクを知った。電話番号をメモした。次の日、ハーブを使って心を落ち着かせて電話をした。「ハーブを止めたい」そのまま車に乗って相談に行った。話を聞いてもらっているうちに涙が出て大泣きした。その夜両親にカミングアウトした。母親は震えていた。父親は激怒していた。

ダルクに通う生活が始まった。ハーブが止まった。薬が抜けたら楽しい生活が送れると思っていた。苦しかった。回復とは生き方を変える事だと教えてもらった。自分の事を好きになる事だと知った。

今まで薬を使って逃げてきた事がありすぎて自分の感情に目を向けていなかった。今は自分と向き合っていく練習をダルクでしている。

「今日だけ」薬を使わない生活も２ヶ月が過ぎた。毎日仲間と一緒にいる事で新しい発見がある。僕は今日もダルクで「今日だけ」一日を大切に真剣に過ごしています。

---

**ころすけの体験談**

私は日々の生活や家庭の問題について自分の意志を伝えることから背を向けて逃げ続けていました。自分自身と向き合うことも出来ず、相手の欲求や主張を聞き全て相手の為と自己正当化し、理想の自分を作り上げその為に走り、つまづき、疲れ果てていました。

そんな時、違法ではないから大丈夫と安易な気持ちで危険ドラッグを使用し、最初はコントロールすればいいと思い使い続けた結果、より効果の強いものをと欲求が強くなり幻聴幻覚が起きはじめ、電車に乗り仕事に行くことも嫌になっていました。気付いた時には、体は湿疹だらけで爪もガタガタ、精神も人の目が気になり、正常ではなくなっていました。

とうとうどうしようもなくなった時、家族にダルクを見つけてもらい、薬と決別したい一心でつながることが出来ました。規則正しい生活と仲間に支えてもらいながら、プログラムに取り組んでいます。

今まで、自分がしてきた事実を話すことで、心の中に溜めていた感情や、薬によって欠落していた記憶が戻り始め、自分自身と向き合うことが始まり、確実に一歩づつ回復に向かうことを実感しています。

今まで薬によって傷つけてしまった大切な人と自分自身の為に薬物依存から回復しています。



# 摂食障害と家族

（摂食障害は依存症・第３回）

各務原病院　ワーカー
澤木幾佐

摂食障害者の親子間や兄弟間の問題は非常に治療に大きなポイントを占める。

「食い物の恨みは恐ろしい」とは良く言ったもので、依存症者が家族のなかで攻撃の対象になったりしてしまうことが、臨床でも多々認められる。

家族間での病識（鈴木注・病気だと自覚すること）の誤認もかなりの割合で認められる。

お互い、相手をコントロールしよう、何とかしようと躍起になっている間は人間関係の改善は認められない場合が多い。

コントロールを手放すことが非常に回復には有効となる。

嫌悪感のある関係のなかにあっても、根底には、家族間の愛情があり、特に親子間は、互いにアンビバレント（相反する感情）の感覚に苦しむ傾向になる。

特に母親は子どもの病気を自分のせいだと思いがちである。

確かに、生育していく上で影響は与えてはいるが、その原因が全て母親とは言い切れない。完璧な母親には誰しもがなれないことを知っておいた方が良い。

「お互いが病気でこういう風になっている」

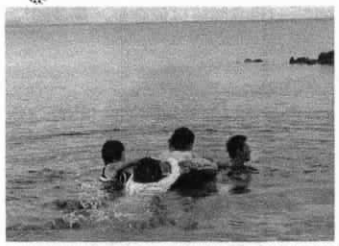
という認識を持つことは、本人にも家族にも大切であるし、殴ったり怒鳴ったりして治る病気ではないことを、よく知っておく必要がある。

この病気は、時として、自らの感情との闘いとなる場合もある。

だからこそ、本人も家族もそれぞれに仲間が必要であるし、ミーティングで自己の内面を正直に自己開示する必要がある。

（構成・岐阜ダルク後援会　鈴木輝一郎）

# 岐阜ダルク活動紹介



**福井県敦賀の水晶浜ビーチにて海水浴を楽しみました。**

スイカ割り！！真っ二つに割れ、浜辺に来ている人達も思わず拍手(^^)/

**中日新聞社会事業団岐阜支部様より助成金をいただきました。**

毎年続けて助成金をいただき、心から感謝致します。

**4名の中・高生の方がボランティア一日体験に来てくれました。**

岐阜市生涯学習センターの企画にて、夏休みの中・高生のボランティア体験「岐阜ダルクってどんなところ？」ということでミーティングと運動プログラムに参加。薬物依存症者への理解を深めてくれました。

**名古屋ダルク 25周年フォーラム参加**

全国のダルクは現在 70 ヶ所以上まで広がっていますが、名古屋ダルクは３番目にできたダルクです。たくさんの仲間が集まりました。

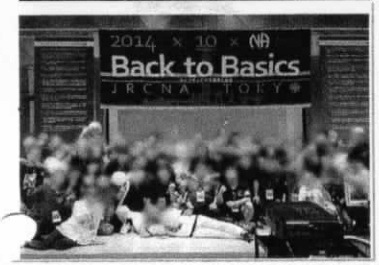
**毎月１回フラワーセラピーを行っています。**

ボランティアの先生が毎月来てくれます。

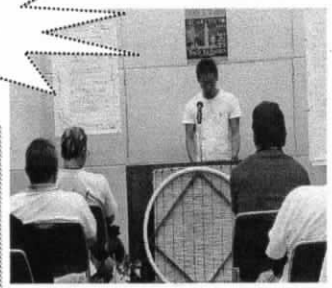
**燃えろNAスピリッツ！！　NAピュアフロウグループ主催のBBQとキャンプファイヤーに参加**

犬山アウトベースキャンプ場の水上デッキにてＢＢＱに舌鼓。
アルコールはもちろんありません。
飛騨牛の焼肉はあっという間に売り切れでした。三河・名古屋・三重・岐阜・東京から４１名の薬物依存症者が集まり交流を深め、キャンプファイヤーの炎を囲んで薬物依存症の体験談を分かち合うミーティングをしました。

## NAリージョナルコンベンション




東京ビッグサイトで行われた2泊3日のコンベンション（ＪＲＣＮＡ）に参加しました。日本全国から１０００人以上の薬物依存症者が集結し、回復の経験と力と希望を分かち合いました。女性だけのミーティング、セクシャルマイノリティーのミーティングなど様々なテーマが掲げられたいくつものミーティングが朝から晩まで行われました。ＤＪやバンドライブなどのイベントもありシラフで盛り上がりました。とてもエキサイティングな３日間でした。



## 活動報告

### 7月

3　ダルク後援会
4　きくらげボランティア参加
6　ＮＡＢＢＱフェローシップ参加
8　羽鳴中学校講演
9　薬物電話相談日
11　野宿生活者支援ボランティア
12　薬物電話相談日
13　一宮聖光会にて活動紹介
　　岐阜ダルク家族会
14　クロッカス
15　笠松刑務所薬物離脱指導
20　名古屋ダルクフォーラム参加
21　ニューズレター印刷作業
23　ニューズレター発送作業
　　薬物電話相談日
27　大垣カトリック教会にて活動紹介
　　フラワーセラピー
28　クロッカス
29　笠松刑務所薬物離脱指導

### 8月

3　布池カトリック教会にて活動紹介
4　レクリエーション(海)
5　中日新聞助成金贈呈式
　　中・高生ボランティア一日体験受け入れ
7　ダルク後援会
8　カトリック郡山教会お別れ会
9　薬物電話相談日
10　揖斐キリスト教会にて活動紹介
11　クロッカス
13　薬物電話相談日
17　フラワーセラピー
18　クロッカス
19　笠松刑務所薬物離脱指導
21~24　第10回ＪＲＣＮＡ参加
22　ボランティア体験活動のまとめ
23　薬物電話相談日
24　岐阜ダルク家族会
26　笠松刑務所薬物離脱指導
28　保護観察所引受人会

### 9月

4　笠松刑務所薬物離脱指導
7　高富恵みバプテスト教会にて活動紹介
10　薬物電話相談日
12　野宿生活者支援ボランティア
13　薬物電話相談日
14　ＮＡピュアフローＧ
　　キャンプファイヤー参加
18　ダルク後援会
21　関キリスト教会にて活動紹介
　　フラワーセラピー
27　大分ダルクフォーラム参加
　　薬物電話相談日
28　岐阜ダルクミニフォーラム(大垣)
29　岐阜県立加茂高等学校定時制講演
　　ニューズレター印刷作業
30　笠松刑務所薬物離脱指導

## 今後の活動予定

### 10月

2　ニューズレター発送作業
　　ダルク後援会
4　OAオープンスピーカー
　　美濃市立美濃中学校講演
8　薬物電話相談
10　野宿生活者支援ボランティア
11　秋田ダルクフォーラム
　　薬物電話相談日
12　大垣ルーテル教会活動紹介
　　岐阜ダルク家族会
16　岐阜県立加茂農林高校学校講演
19　岐阜カトリック教会バザーボランティア
21　笠松刑務所薬物離脱指導
25　薬物電話相談日
26　羽島キリスト教会活動紹介
　　岐阜ダルク家族会
28　笠松刑務所薬物離脱指導

### 11月

1　下呂市立馬瀬中学校講演
　　ＮＡハロウィンフェローシップ
2　一宮カトリック教会バザー参加
6　ダルク後援会
8　薬物電話相談日
　　ルーテル教会バザーボランティア
9　ルーテル教会バザーボランティア
　　愛知家族会定例会講演
12　薬物電話相談日
13~16　ＪＣＣＡ参加
14　野宿生活者支援ボランティア
22　薬物電話相談日
23　岐阜キリスト教会活動紹介
24　岐阜ダルク10周年フォーラム

### 12月

12　野宿生活者支援ボランティア
13　薬物電話相談日
14　岐阜ダルク家族会
21　岐阜ルーテル教会クリスマス会
27　薬物電話相談日
28　岐阜ダルク家族会

# 女性ハウスだより

ダルク女性ハウス
責任者　勇 陽子

朝夕と過ごしやすい季節になりましたが、いかがお過ごしですか。女性ハウスの利用は、現在入寮者２名です。２ヶ月目の仲間と、１ヶ月目の仲間です。

先日、自助グループのバーベキューのイベントに女性ハウスの皆も参加しました。沢山の仲間とイベントを楽しんでいたら、ふと、ダルクは自助グループにつなげる中間施設だという事を思い出し、これから女性のメンバーが増えていくことを想像し、いつかそうなったらいいなと思いました。

ハウスを設立してから今まで、依存症の女性が何人もダルクを通過していきました。通過した後、どこかで自助グループにつながる事を祈っています。

こうしてリハビリする事が出来るのも、支えて下さっている方々のおかげです。いつもありがとうございます。

彼(女)だけじゃないかも

《タローまんが》TARO.

「アタシ 今 もう 思ってる わ」だって。



## 「愛とは行動すること」

後援会会長　齋藤幸二

9月14日から15日の祝日の二日間、家内とルーテル教会全国デイアコニアネットワーク主催の田中正造ゆかりの地をたずねるバスツアーに参加した。ツアーは15日の朝9時に小石川ルーテル教会出発なので、夕方の新幹線で東京に行き、巣鴨に前泊した。巣鴨と言えば、昔は「巣鴨プリズン」、今は「とげぬき地蔵」だ。人通りもほとんどない夜の参道を歩きながら家内に「なんで、とげを抜くぐらいでこんな大きなお寺を作る必要があるのか」と素朴な疑問を投げかけると、家内いわく「とげとは人間に突き刺さる厄を表すのよ。」長年の謎が解けたのと同時に自身の不明を恥じた次第であった。

次の日バスで栃木にある田中正造の生家や資料館、彼が活動した谷中村があった渡良瀬川遊水地などを見学した。国会議員の職を捨て、私財をなげうって、鉱毒被害に苦しむ谷中村の住民と一つになって戦った田中正造の気迫の生涯に圧倒された。正造の筆による「愛」という字を見て、愛とは行動することだ、とつくづく思わされた。

## フラワーセラピ～

施設長　遠山香

ダルクに生け花を飾りたいと言って下さる方との縁があり、毎月お花を持って来て下さるようになりました。

初日から先生が、「ダルクの皆さんで自由に活けてみる？」と言われて、代わる代わる生け花を楽しむようになりました。

お花の水を替える時「きれいだね」と声をかけてあげると長持ちすると言われ、「きれいだね、かわいいね♥」と言いながら水替えをするようにしました。

自宅の庭にもお花をたくさん植えて花の手入れをして生活を楽しむようになりました。
花を摘んで玄関や居間のテーブルの一輪差しに飾り、その花たちにも声をかけるようになったら、びっくりするほど長い間きれいに咲いていてくれるようになった。

花に触れているとストレスが和らぎ、心がとても癒されます。

さて話は変わりますが、平成１６年１０月に岐阜ダルクを設立し、１０年間は毎年フォーラムをやろうと決めて続けてきました。

皆様に支えられておかげ様でこの度１０周年を迎えることができます。この喜びをたくさんの皆様と分かち合いたいと思っています。

１１月２４日にフォーラムを開催しますので、どうか会場に足を運んで下さいますよう心よりお待ちしています。

# 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30日～9月8日）**

益田清風高等学校・今井えり子　カトリック布池教会の皆様　カトリック布池教会ともしびグループ・西村由美子　山田慶子　堀尾桂広　亀田公子　池田時造　脇田冨美枝　弁護士・山本亮　久保田芳則　勇昭代　永嶋恵美　山川正幸　もとす広域保護区保護司会会長・大西徳三郎　木下容子　加藤洋子　成井尋江　河合潔　北谷雅春　斎藤洋子　弁護士・伊藤知恵子　山県地区更生保護女性会代表・大橋俊子　清水宗夫　伊佐地金嗣　更生保護法人岐阜県更生保護事業協会　岐阜県保護司会連合会　福安一幸　佐藤恵司　松井康代　笠原聡太郎　高瀬克己　奥田総合法律事務所・奥田保　聖泉キリスト教会　武山芳雄　岡田喜美江　家田重春　正願寺住職・小島良徹　宗教法人・龍現寺　小島浩一　青井初恵　田中世津子　福島春美　吉田和郎　久松定昭　今井扶美子　塚本惠一　翠賢治　羽島地区更生保護女性会会長・箕浦久子　北野いつみ　夢子＆豊和　西野勝　多和田弘子　加茂保護区保護司会　養清興業株式会社　匿名者多数

**献品者名**

畑村艶子　岡本敏孝　小島譜実加　山田慶子

※お名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。引き続き皆様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**

**施設からのお願い**

毎月第２金曜日、岐阜・野宿生活者支援の会（http://www.ccn5.aitai.ne.jp/~gifu1957/volunteer/）へ衣類整理のボランティアに参加しています。野宿生活の方に配布する浴用サイズのタオルを募集しているそうです。社名の入ったものでもかまわないそうですので、ご家庭もしくは会社などで余っているタオル（新品に限る）があれば送って下さい。野宿生活者支援の会に届けたいと思います。

## ✿　岐阜ダルク 10 周年フォーラム開催　✿

**日時：平成 26 年 11 月 24 日（祝・月）11:00～16:00（10:30 受付開始）**

**場所：ふれあい福寿会館（３０２）　　参加費無料**

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/
2014 年　岐阜ダルクニュースレター平成 26 年秋号（№47）
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。**