



鶺鴒つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成27年新年号(49号)

今年もよろしく願い申し上げます

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



ゼロから始まった岐阜ダルクの活動が、皆様の心あたたまご支援のおかげで昨年10周年を迎えることができました。ありがとうございました。どのような言葉でも感謝の気持ちを言い尽くせないほどです。

思い起こせば、活動を続けていくために毎日毎日お願いに歩き続けた日々、不安で泣き出しそうな私にあなたか励ましの言葉をいただき、ご寄付のご協力をいただいた方々の顔が思い出されます。

今は支援していただける方々も増え、薬物問題を抱えた人達の相談が後を絶たず、最近では弁護士の方や精神病院などからの相談も増えており、岐阜ダルクの活動が地域に根付いてきたことを実感しています。

私が今までしてきたことを引き継ぐことができるスタッフにも恵まれましたので、今年こそは運営基盤を確立し、さらに一人でも多くの薬物依存症者が回復できるようにしていきたいと思えます。

新年に全員で書初めをしました。私の今年の目標は「祈り」です。今まで困難な状況や問題が起こった時に、祈ることで落ち着きを取り戻し、乗り越える勇気と力が与えられました。

以前、先行く仲間が「他人の幸せを祈れるようになった」と言っているのを聞いて感動したものです。今年は日常の中でもっと祈りを取り入れていきたいです。そして新しいことにまたチャレンジしていきたいです。

皆さまにとって良い年になりますよう心からお祈りいたします。

仲間の体験談

ひよこの話



初めて覚せい剤を使ったのは17才の時でした。知り合いが持っていて興味でブスツとうでに入れてもらいました。

当時、家族間の事で病んでいて自分の居場所もなく、覚せい剤が違法なのは知っていましたがそんな事どうでもよくなんとなく使いました。

その時はそうハマらずにやめれたんですが、19才くらいの時に再び覚せい剤と出会い、そこからはもう底なし沼。はじめのうちは打ったらテンションは上がるは寝なくても全然平気、お腹もすかないからやせる！！これは魔法の薬だと思いました。

でも全くそんな事はなく、使い続ければはじめの頃のような効果はなくなり、それどころか頭の中でずっと誰かの声が聞こえる激しい幻聴におそわれ、いつも監視されているかのように思い込んだり、自分の心はきっと周りの人に聞こえているんだと思い込んだりわけがわからなくなっていきました。

ついには覚せい剤をどんなに打っても効かなくなり、家族の中で生活していくことが不可能になり、苦しくどうにもならなくなり親の勧めでダルクにつながりました。

今は自分と向き合い、自分のため、傷つけてしまった家族のためにも人として新しい生き方を身につけていきたいです。

ノリの話



僕が初めて薬物と出会ったのは19才の時だった。当時の友達が大麻をやっていて興味本位で手を出した。気分はハイになって楽しかった。友達とみんなで大麻を吸いトランプをしたりゲームをやったりくだらない話をして盛り上がっていた。時が経って一人でもやりたいと思うようになり友達に自分の分を売人から買ってもらい一人で吸うようになっていった。

一人で吸う時は映画を観たり、趣味のDJに没頭したりしていた。ずっとやり続けていたわけではなくやったりやめたりを繰り返していた。大麻は違法だからどこかで罪悪感を抱えながらもやめる事はできなかった。25才くらいの時、友達の誘いで行った店で合法ハーブに出会った。すぐに興味がわいて一人で買いに行った。吸ってみたら大麻と似たような効果が得られ、これはいいと思った。法律にも触れていないし、大麻から合法ハーブにスライドした。罪悪感も消え、合法ハーブをやりに続けた。何年もやり続けていく内に世間では合法ハーブが原因での事件や事故が起きるようになっていき合法ハーブから名前が脱法ハーブに変わった。それでも止める事なく続けた。時が経つにつれ脱法ハーブが原因の事件、事故は増え続ける一方でついには名前が危険ドラッグに変わった。ニュースや新聞報道を見るたびに罪悪感が出てくるようになった。ある時、危険ドラッグを吸っていたら親に見つかってしまった。両親と話をし、もう手は出さないといいたけれどまたすぐに手を出した。今度こそバレーずにうまくやろうと思っていたがまた親に見つかるといふ事を5、6回繰り返した。もうどうにもならないと思った親が見つけてきたのがダルクだった。行きたくないと気持ちが強かったが選択肢はなかった。ダルクに来て自分は病気なのだという事がわかった。ダルクで薬物抜きの生活をしていく中で自分と向き合う時間が多くなっていった。過去を振り返ると自分は薬物でどうにもならなくなっていたと思う。正気に戻った今は残りの人生を薬物なしで生きていく事を心に誓っている。

摂食障害とダルク

(摂食障害は依存症・第4回)

各務原病院 ワーカー 澤木幾佐



岐阜ダルクでは、重篤な摂食障害者が見事な回復の道を歩み始めた。

彼女はクロッカス・ハイ(注・各務原病院内での自助グループ)では、出席を継続していたが、度重なる運動強迫・パージング(食物を体外へ排出する行動)等の依存行為があった。

そのため、体幹及び四肢の身体拘束やCV(中心静脈路に高カロリーの点滴を行うこと)等、特別な医療を必要とする状態に陥っていた。

こちらとしても、関わっていく上で、院内でのプログラムに限界を感じていた。

本人については、クロッカス・ハイの出席でミーティングの大切さや仲間の大切さ、自分の疾病の重篤さは理解しているような発言は認められており、ある程度、病識や意識的なものの治療効果が出ているとの判断が出来たが、実際の行動変容については、「仲間と一緒に行動する」ことが必要だった。

クロッカス・ハイにおいて「ミーティングに徹底して出席する」「体重計に乗らない」「好きなものから食べる」「三食目いっぱい食べる」「酵素食である果物や野菜を食べる」「便器に顔を突っ込まない」「手を口に入れない」「酒を飲まない」「ギャンブルをしない」「きつい服をきかない」「回復初期は運動はしても30分まで」など、様々な提案があった。これを共に実践する仲間が彼女には必要だったのだ。

拘束をされながらも「岐阜ダルクに行く」ときっぱりと言い切った彼女の尊い決意は今も鮮明に覚えている。岐阜ダルクのプログラムで、彼女は「実は美しいひとだったんだな」と感じる事が度々あった(それまでかなりげっそりとしていた)。

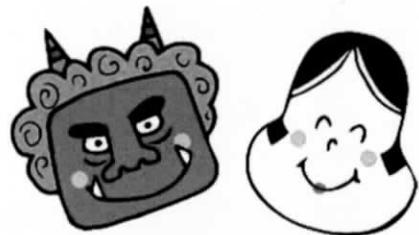
プログラムで内面の輝きが出てくるとはこのことかな?!とも感じた。

驚いたことに、運動強迫のあった彼女はきちんと仲間と「運動プログラム」にも参加していた。ご飯もおやつもちゃんと食べるようになった。

岐阜ダルクの伝統的なプログラムの素晴らしさは、この地域の実に大きな財産でもある。プログラムは確かに苦しい一面もある様だが、その恩恵はそれ以上のものである。

末筆になったが、ここから彼女の回復を祈るとともに、岐阜ダルクの活動について、今後とも、地域の理解と協力が得られるようにと願ってやまない。

(構成・岐阜ダルク後援会 鈴木輝一郎)



新春書初め大会♪
今年の抱負を書きました!!



三日坊主は卒業します!

自分の内面をよく見つめて、
変わり続けるために
チャレンジしたい!



人間性を意識して行動
していきたいです!

自分を新しく
変えていきたいです!



チャレンジをする
1年にしたいです!



今日だけなら何とか
やれそうな気がする...



内面から輝ける
人になりたい!



行動していくことで内面的
に成長していきたいです!



12/14 NAスポーツフェロシップ参加



ボールと共に転がり走り、
いい汗がきました!

12/21 岐阜ルーテル教会クリスマス会参加



みんなで持ちよって美味しい
食事にプレゼント交換♡
素敵なX'mas会になりました。

寒い中でしたが、明るく声を
かけながら売りました。

12/20 香川ダルクフォーラム参加

香川ダルクの仲間と一緒にミーティング
と3周年フォーラムに参加してきたよ!
みんなの熱気がすごかったぁ〜)



1/10 芥見フリーマーケットに出店



活動報告

12月

- ダルク後援会
- ニュースレター印刷作業
- 歳末たすけあい援助事業助成金贈呈式
- ニュースレター発送作業
- サービス管理責任者研修会
- サービス管理責任者研修会
・野宿生活者支援ボランティア
- 薬物電話相談日
- NAスポーツフェロシップ参加
岐阜ダルク家族会
- 岐阜保健観察所引受人会講話
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 香川ダルクフォーラム参加
- 岐阜ルーテル教会クリスマス会参加
- 各務原病院ハイジーンズメッセージ活動
- フラワーセラピー
- 薬物電話相談日
- 岐阜ダルク家族会
- 大掃除
- NA中部エリアギャザリング in 三重参加

1月

- 1-2NA中部エリアギャザリング in 三重参加
- 各務原病院ハイジーンズメッセージ活動
- 野宿生活者支援ボランティア
- 依存症治療拠点病院会議
- 芥見フリーマーケット出店
薬物電話相談日
- 岐阜ダルク家族会
多治見中央キリスト教会にて活動紹介
- 一宮フリーマーケット出店
- 笠松刑務所薬物離脱指導
薬物電話相談日
- 名古屋ステパノ教会にて活動紹介
- フラワーセラピー
- 薬物電話相談日
- 岐阜ダルク家族会
各務原市民プールフリーマーケット出店
- 岐阜聖パウロ教会にて活動紹介
- レクリエーション (スノーボード)
- ニュースレター発送作業

今後の活動予定

2月

- 3地城定着支援センター研修会
- 岐阜ダルク家族会
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 薬物電話相談日
- 野宿生活者支援ボランティア
- 薬物電話相談日
- 20-21 AAコンベンション参加
- 岐阜ダルク家族会
- 笠松刑務所薬物離脱指導
- 薬物電話相談日

3月

- 岐阜ダルク家族会
- 薬物電話相談日
- 野宿生活者支援ボランティア
- 岐阜ダルクミニフォーラム in 多治見
薬物電話相談日
- 岐阜ダルク家族会
- 薬物電話相談日

岐阜ダルクとの出会いの中で

岐阜市生涯学習センター
清水 由子



平成16年の秋に『岐阜ダルク』が設立され、私と『岐阜ダルク』の関わりも10年が過ぎました。まだ設立準備段階の時に、新聞でダルクが岐阜にもできるという記事を見て、とても嬉しかった事を覚えています。その日は勤務がなかったので、すぐに新聞にあった連絡先に電話をし、訪問しました。施設長の遠山さんに施設内を案内していただき、お話を伺うことができました。ダルクに繋がるまでの様々な出来事や、岐阜でダルクを設立することになった経緯など、初対面の私に気さくに話して下さいました。お互いの子どもの事も話しましたね。私が最初の訪問者だった事を10周年フォーラムで知りました。

設立当初、一人で資金集めに奔走し施設を開ける事の多かった遠山さんから、電話番号と留守番をしていただける方はないかと相談があり、市役所を定年退職された直後に、ボランティア登録され、積極的にボランティア活動に参加されていたIさんをご紹介しました。Iさんは毎日の様にダルクに通い、電話番号だけでなく、行政で働いておられた経験を活かし、その時々、困難や問題に寄り添い、現在の岐阜ダルクの発展に大変貢献されました。そのIさんと一緒に、10周年を迎えられたことが何よりの喜びです。

フォーラムでは毎回、全国から大勢の仲間が駆けつけ、回復に向けてのメッセージが届けられます。皆さんが偽りや飾ることなくありのままを話される姿に心打たれます。参加するたびに、仲間っていいな～と思います。それぞれ状況は違っても、薬物依存症と戦い、回復した共通の経験が強く深い絆を結んでいると感じます。

『岐阜ダルク』には、昨年度から、夏休みに開講している“中高生のためのボランティア基礎講座”で受け入れ団体としてご協力いただいています。中高生が市民活動やボランティア活動を体験する取り組みです。ミーティングと運動プログラムに参加し、貴重な体験をさせていただいています。中高生なりに、薬物依存について理解を深め、大きな学びになっています。

運動プログラムで身体を鍛え、マラソン大会に参加する方もいらっしゃいますが、私も4年ほど前から、あることがきっかけでランニングを始め、フルマラソンの大会にも参加する様になりました。参加して気付いたことがあります。ランナーは一人で走っている、孤独だと思っていましたが、そうではなかったのです。沿道の大勢の方が温かい声援や励ましの声をかけてくださいます。自分一人の力で完走できるのではなく、ランナーをサポートするボランティアや運営スタッフ、応援して下さる大勢の声に励まされてゴールできるのです。マラソンは、生きる事と似ていると思います。疲れたら休めばいい、歩いてもいい、歩み続けたその先に、自分なりのゴールがあるのです。もし今、孤独だと感じているとしたら、それは、周りの声援が聴こえていないだけだと思います。家族や友人や支援者の声援や励ましの声が聴こえる時が必ず来ます。生きていて良かったと思える日が必ず来ます。

『岐阜ダルク』との関わりの中で、学ぶ事がたくさんありました。皆さんの回復を願い、心より応援しています。

「あれから一年」

岐阜ダルク後援会
会長 齋藤幸二

昨年(平成16年)の正月に甲府に帰省しようとしたら中央道で車が壊れたことをこの欄に書きました。その一ヶ月後の2月3日にあらためて甲府に向かう途中で、入院中だった母が息をひきとったという知らせを弟から受けました。母を見舞うための帰省はそのまま葬儀のための帰省となりました。母が籍を置いていた甲府ルーテル教会での告別式では説教をさせていただきました。世話好きだった母は、近所に越してきたアメリカの女性宣教師の面倒を見たのです。当時母はクリスチャンではありませんでしたが、困っている人を見るとおせっかいなほどに世話を焼く性格でした。それがきっかけで母は洗礼を受け、小学生だった私も双子の兄と教会学校に出席するようになったのです。もともとキリスト教に縁がなかった家でしたが、私も兄も洗礼を受け、また父も洗礼を受けたのは、今から思うと、世話好きだった母のおかげだったと思います。今年の正月は父と兄と母と一緒に葬られている教会墓地に弟家族と墓参りをしてきました。



(今号のダルクまんが ケンジ作・画)

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 (10月28日～1月11日)

同盟福音木曾川キリスト教会の皆様 一宮カトリック教会バザー委員会 日本キリスト教会岐阜教会 日本福音ルーテル
岐阜教会 日本同盟基督教団多治見中央キリスト教会 樹の会 カトリック日比野教会 宗教学者日本キリスト教会大垣
教会 弁護士・浦田益之 清水宗夫 岡崎修道院 佐藤恵司 河崎博 福安一幸 稲葉和子 中山久司 社会福祉法人岐
阜アソシア 多治見廣司 仙田正子 朝居良治 吉田春江 しみずクリニック・清水章子 柴田るみ子 須田裕 野々垣
多美子 下林聡 高橋直子 青井初恵 林雅美・三枝子 村中和代 (有) 雷屋・川合宗次 林真由美 Y・Y 古澤圭子
更生保護女性会・吉田加代子 加藤洋子 カトリック岐阜教会 今川キメ子・希美代 野村淳 池田時造 夢子&豊和 田
口大輔 ライザ 長井敬子 永嶋恵美 北谷雅春 堀尾佳広 亀田公子 幼き聖マリア修道会 木下容子 松井康代 山
田慶子 久保田芳則 市岡美佳 河合潔 カトリック布池教会・由井滋 中西東峯 関地区更生保護女性会 大出忠雄
塚本恵一 武芸川町仏教会 宗教学者カトリック聖マリアの無原罪修道会 岐阜山県保護区保護司会 岡村晴美 株式会
社ランスイ代表取締役・神山由美子 成井尋江 虎岩朋加 上田千津子 斎藤栄治 可児福音教会 日本キリスト改革派
岐阜加納教会 掛斐キリスト教会内・高木式子 千田知栄 松居勲 勇昭代 西野勝 秋山達雄 医療法人杏野会各務原
病院 澤木幾佐 岐阜キリスト教会 匿名者多数

献品者名

今川キメ子 樹の会 岡本敏孝 海津市更生保護女性会の皆様 かみなり村本舗・松尾尚美 (株) 藤田商店 野田由美
大垣キリスト教会 福安一幸 木下容子 加藤龍子 けんぞう

※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、
恐れいたしますが、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

・バザーや地域のフリーマーケットへの参加を定期的に行うことで施設のPR活動や活動資金を集める活動をしています。
ご家庭で眠っている新品のタオルや家庭用品や衣類などがありましたら献品のご協力をお願い申し上げます。たくさんあ
り、近郊の方でしたら取りに伺わせていただきますのでご連絡下さい。(058-251-6922)

✿ 岐阜ダルク多治見ミニフォーラム開催 ✿

日時：平成27年3月14日(土) 13:00～15:30

場所：パロー文化ホール(多治見市文化会館)

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/>

2015年 岐阜ダルクニュースレター平成27年新年号(No.49)

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