



# 鶺鴒つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成27年春号(50号)

## 「10年の感謝」

岐阜ダルク後援会

会長 斎藤幸二



鶺鴒つうしん1月号で遠山施設長から岐阜ダルク10周年の感謝の言葉が述べられていました。私も後援会として、これまでお支え下さった皆様に感謝したいと思います。ダルクの働きに関わってきた思うことは、ダルクとは一人の人間の魂の「再生、復活の場」である、ということです。そしてこのような尊い働きに関わることができることをうれしく思います。

しかし後援会の働きは微々たるもので、毎月の会合でダルクの経営状況をうかがい、どのようにして支援の輪を広げることができるかを一緒に考えることぐらいしかできません。しかし誠実に御奉仕くださる後援会のスタッフの方々によって、少しずつではあっても、支援の輪が広がっていることは本当にありがたいことです。

ダルクが公的補助だけで運営できるようになればお金の心配をしなくても済むのでは、と思うことがよくありました。でも広く支援のアピールを続けることでダルクの活動が多くの人に理解されることはかえって良いことであつたと思っています。最初からすべて満たされていたら、私たちは折ることも感謝することもしなかったと思います。でもこの10年間、皆様の支援に支えられてきたことを実感し、感謝の気持ちでいっぱいです。ある人が「愛することは自分の身を削ることだ」と言いました。支援者がしてくださる寄付や奉仕はまさに身を削ることであり、愛なくしてはできないことです。そのように愛をもってダルクを支えてくださったお一人お一人を覚えます。これからも岐阜ダルクを通じて一人でも多くの人が再生されるようにお支えいただきたいと願います。

# 仲間の体験談

事例紹介



コーイチ

昨年の秋頃、施設長から「部屋を借りるお金を貯めて」と提案されました。今年の2月に必要なお金が貯まり、部屋探しスタート！探し始め2日で自分が探した条件にぴったりの部屋が見つかり、急いで不動産屋に行き契約手続きをしました。部屋が決まりはしましたが、日が経つにつれて、うまく生活ができないんじゃないか？昔の習慣に戻ってしまうんじゃないか？と不安に襲われましたが、そんな不安もミーティングで話し、やはり環境の変化に弱い自分に気づきました。不安ではなく、新しい生活を楽しんでみようと思いを切り替えることができ、新生活に必要なものを揃え始めました。引越前日、ダルクでの入寮生活を振り返り、ダルクでのリハビリの期間を自分で決めるのをやめて全てを委ねてみようと思いを1日1日を今日だけで過ごしていき、嫌なこと、苦しいこと、楽しかったことを思い出しました。長かったような短かったような入寮生活の全てが自分にとって必要なことでかけがえのない経験をする事ができました。仲間に手伝ってもらい、無事に引越しが終わり、新生活がスタート！どうなることか心配でしたが、3年5ヶ月の間に身につけた新しい生活習慣のおかげで、人の目がなくても自分を律することができます。

今は楽しみながら一人暮らしを満喫しています。これからは外からダルクとは関わり続け、仲間やダルクにもらったことを返していけるようにやっていきます。



チサコ

25歳の時、飲みに行った先で、覚せい剤をすすめられ使いました。とても気持ちが良く、ダイエットしなくても体はやせるし、やめられなくなりました。

覚せい剤でつかまったのは、30歳でした。執行猶予付の判決をもらって拘留所から出たすぐ、姉に名古屋ダルクにつれていかれました。施設につながってもやめる気はなく、3ヶ月で飛び出しました。

すぐに、また覚せい剤を買いに行き、既婚者の彼と使い、関係を続けていました。薬をやめようとして太り、それがイヤでまた使いの繰り返しでした。その人からお金を引っぱり続け、もうこのままでは嫌われるだけだと分かっている、もう止まりませんでした。彼を離婚に追い込みましたが、結局その彼にも捨てられ、実家に戻されてからは一人で幻聴や妄想と戦うつらい日々が待っていました。覚せい剤がないと痩せることもできないと思いついて、死ぬことしか考えていませんでした。

母の仲介で、岐阜ダルクの施設長と電話で話をする機会が与えられました。なんとなく、もう一度ダルクに行ってみようと思いました。女性ハウスに入りました。他人と暮らすなんて、本当に苦手なんですけど、こじか私の病気は治らないとも感じています。

今、覚せい剤をやめて2か月半。施設につながって1か月半ですが、トータルで18キロ太りました。

食事のコントロールができなくて、とてもみじめな気持ちになります。外にも出たくありません。

だから、信じてやるしかないんです。

施設のスタッフにアドバイスをもらいながら、覚せい剤をやめつつ、摂食が収まるのを待っています。

## 依存症者の家族会 ステップス (第1回)

各務原病院

ワーカー 澤木幾佐



名古屋ダルクには随分前から家族会があり、岐阜ダルクも家族会が欲しいとのことだった。平成26年の夏の盛りのある日だったと思う、遠山さんと名古屋ダルクの家族会にお邪魔したことを覚えている。代表の柴さんも歓迎してくれて、饅頭を買って待っていてくれた。名古屋ダルクは河合さんという心理士の先生が家族会をしており、非常に和やかだった。見学をして、知れば知る程ちゃんと家族会が出来るかどうか不安でもあった。しかし！神様の計らいか？！平成26年10月、岐阜ダルク家族会「ステップス」が立ち上がった。事前に、遠山さんと色々な話し合いをしていた。よく話し合うことで、具体的にやることも明白になっており、振り返ると、立ち上がりも順調だった。教科書としては、「リカバリーインタークス」を使うことになった。家族会を開いたものの、雨の日や雪の日に途中で参加者がほんの数名になってしまい、やたら不安だったこともあったが、それも良い経験だと、会を開き続けた。途中、ロングタイマーの外山さんに、「これでいいのだろうか？」と相談したこともあった。「それでいい」とのことであった。何分、初めてのことであったから、自立していくためにも、周囲の本当の意見や厳しい現実を教えてくれる誰かが必要だった。「ステップス」の目的は家族を自助グループ『ナラノン』につなげるというものだった。

あれからもう一年以上が経ち、月日が経つのは早いなーと感じるが、家族会ステップスとしては、延べ250人もの家族の対応をして来た。参加者は岐阜県内のみならず、東京都、埼玉県、愛知県、富山県、香川県、滋賀県と、広範囲に及ぶ家族や関係者の利用があった。印象的だったのが、当初ステップスは五階建ての岐阜ダルクのなかで開催していて、二階で当事者がプログラムをしていて、四階で家族が「ステップス」をやるという塩梅だったが、二階にいる依存症当事者が、「家族なんて×ねー！」と暴言を吐いて馬鹿笑っているのに対し、四階で家族は依存症者の行く末を想ってさめざめと泣いており、このやたら対照的な現象は何なのだろうと、不思議に思ったことがあった。今思えば、家族が本人の苦痛を肩代わりしていた逆転現象だったと分かるのだが、当時は首をひねることも多かった。極端な逆転現象は現場でも良く出ている、家族が依存症者の問題で苦しんでいる場合、当の本人が自分の依存症に何とも思っていない印象を受けることは珍しいことではない。そして、経験上、家族が本人の問題をホールディングしているうちは、お互いの回復は難しい。実際、家族の回復は遅々としている。家族はミーティングの回数も少なく、実際話をするのも依存症者のことが多く、ミーティングで二人分の話をしているので、自分自身の開示が出来るまで相当の時間を要する。それも仕方ないことと言えばそうかもしれないが・・・。本人は、薬や酒で自分の情緒を誤魔化すことが出来るが、家族は丸腰であって、誤魔化すものがない分、情緒に直撃するその衝撃も大きい。明らかに心因性の鬱（原因のある鬱病）や不安神経症の様になっているようなひとを沢山見てきた。自己防衛本能的なものが鋭くて、依存症者から早々に離れる家族であればダメージも比較的浅くて済むこともあるのだが、家族が骨折したり何やかんやでズタズタになっても、依存症者を何とかしてやろうとする身内は現場でも多々認められるし、場合によっては医療も混乱する場合もある。「手を出せば出す程ダメになる」これは良く私も現場で使うことばだが、富士聖明病院の近藤先生の克服のための学習ノート（改訂版）に書かれた一文である。「良くならない」と嘆く家族に限って、本人と中途半端にメールや手紙や電話、あるいは実際に会ったりと、コミュニケーションを細々と取っていたりする。そして、その結果にしっかりと向き合わないからなのか、再飲酒を繰り返すアルコールの如く、良い結果が出ないのに、メリーゴーランドの如く、同じことをぐるぐる回ると繰り返している。

(全2回 構成 ダルク後援会 鈴木輝一郎)

3/14  
多治見市文化会館  
にて開催。

## 岐阜ダルクミニフォーラム

### 薬物依存症は病気です



スタッフの外山憲治は、プログラムを30年間続けてきました。依存症は治らない。しかし、プログラムにより回復し続けることはできる！



緊張して前を見られませんでした。

これまでの施設のある岐阜市を中心に活動してきましたが、今後は岐阜県内で、より広くより多くの方々へ、薬物依存症とそこからの回復について知っていただきたいと思い、昨年の大垣市に続き多治見市でミニフォーラムを開催しました。

満席の会場で、3人の仲間たちが緊張しながら話をしました。また、依存症者のご家族や岐阜ダルクスタッフの話に、皆さん耳を傾けてくださいました。



お祝いと会場募金合わせ 82,842 円をいただきました。心からお礼申し上げます。

### アンケート結果

- ・薬物依存症が病気ということを初めて聞きました。本人の意思の問題ではない。プログラムのなかで気づきが起って自分を変えられる。続けることは大変だけどがんばって欲しい。(保護司)
- ・薬物を使用している人も苦しんでいるということが分かった。(医療関係者)
- ・薬物依存症が病気だと知り、仲間の方も大勢いて、本当に特殊なことと思っていたのが、それ程のことではないと思えるようになり、随分気が楽になりました。(依存症者の家族)
- ・メンバーの人と自分には変わりがないと知ることができました。分別がつかない時に薬があったり友人の勧めがあれば依存症になっていたかも知れず他人事に思えませんでした。(一般)
- ・回復した依存症者本人のメッセージを聞くうちに、自分の思いは絶望から希望に変わりました。プログラムをすると回復できると。(依存症者の家族)
- ・体験談を聞くことによって、皆さんのがんばりに励まされました。(行政関係者)
- ・回復している人たちにふれ、今は依存症に苦しむ家族も仲間の中できっと良い方向に向かって生きることができると信じてことができました。(依存症者の家族)
- ・依存症者の家族の話がとてども勉強になった。一人で抱え込まないで相談することは大切だと感じました。(保護司)
- ・依存症の人は怖いと思っていたが、皆さん明るく、穏やか・温かなのでびっくり。認識が改まりました。(一般)
- ・その人たちがどのような経緯で、どのように苦しんできて、今も苦しんでいるのかを少しでも知った時「薬物依存症は病気です」と言う言葉の切実さを感じました。(医療関係者)

3/25  
第4回ハルビヤ音楽祭  
ダルク支援コンサート



美しい音楽に心が静かになりました。ご支援ありがとうございました。

3/29  
NA岐阜グループ  
お花見ミーティング参加



あいにくの雨でしたが、ミーティングやゲームで仲間と交流を深めました。

4/2  
岐阜ダルク後援会会議



ダルクの活動をどのように支えていくかいつも活発に議論されています。

4/5  
岐阜ルーテル教会バーベキュー



仲間を呼んでくださり、一緒にイースターを祝いました。おいしかったです！

### 活動報告

2月

- 1 可児二教会にて活動紹介
- 2 臨時総会
- 3 地域定着支援センター研修会
- 3 ダルク後援会会議
- 8 岐阜ダルク家族会
- 10 笠松刑務所薬物離脱指導
- 11 薬物電話相談日
- 12 ヨガ
- 14 薬物電話相談日
- 17 フラワーセラピー
- 20~21 AAコンベンション参加
- 22 岐阜ダルク家族会
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導
- 26 ヨガ
- 28 薬物電話相談日

3月

- 1 名古屋聖マタイ教会にて活動紹介
- 3 笠松刑務所薬物離脱指導
- 5 ダルク後援会会議
- 6 地域定着支援協議会
- 8 岐阜ダルク家族会
- 9 名古屋刑務所職員研修受入れ
- 11 薬物電話相談日
- 12 ヨガ
- 14 岐阜ダルクミニフォーラム(多治見) 薬物電話相談日
- 15 名古屋聖マルコ教会にて活動紹介
- 17 笠松刑務所薬物離脱指導
- 19 岐阜ルーテル教会ワーク
- 21 レクリエーション
- 22 岐阜ダルク家族会
- 25 第4回ハルビヤ音楽祭-ダルク支援コンサート
- 26 ヨガ
- 28 薬物電話相談日
- 29 NA岐阜グループ お花見ミーティング参加
- 31 フラワーセラピー

4月

- 2 ダルク後援会会議
- 5 岐阜ルーテル教会バーベキュー
- 11 薬物電話相談日
- 18 ニュースレター発送作業、薬物電話相談日
- 4 薬物電話相談日、NA花見フェロウシップ参加
- 8 薬物電話相談日
- 9 ヨガ
- 15 笠松刑務所薬物離脱指導

### 今後の活動予定

4月

- 23 ヨガ
- 25 薬物電話相談日
- 26 岐阜バプテスト教会にて活動紹介
- 28 フラワーセラピー

5月

- 2 薬物電話相談日
- 7 ダルク後援会会議
- 9 薬物電話相談日
- 11 社会を明るくする運動
- 13 薬物電話相談日
- 15 岐阜清流マラソンボランティア
- 16 薬物電話相談日
- 17 岐阜清流マラソン
- 23 薬物電話相談日
- 28 ヨガ
- 30 薬物電話相談日
- 31 各務原カトリック教会にて活動紹介

## 女性ハウスだより

女性ハウス責任者  
勇 (いさむ) 陽子



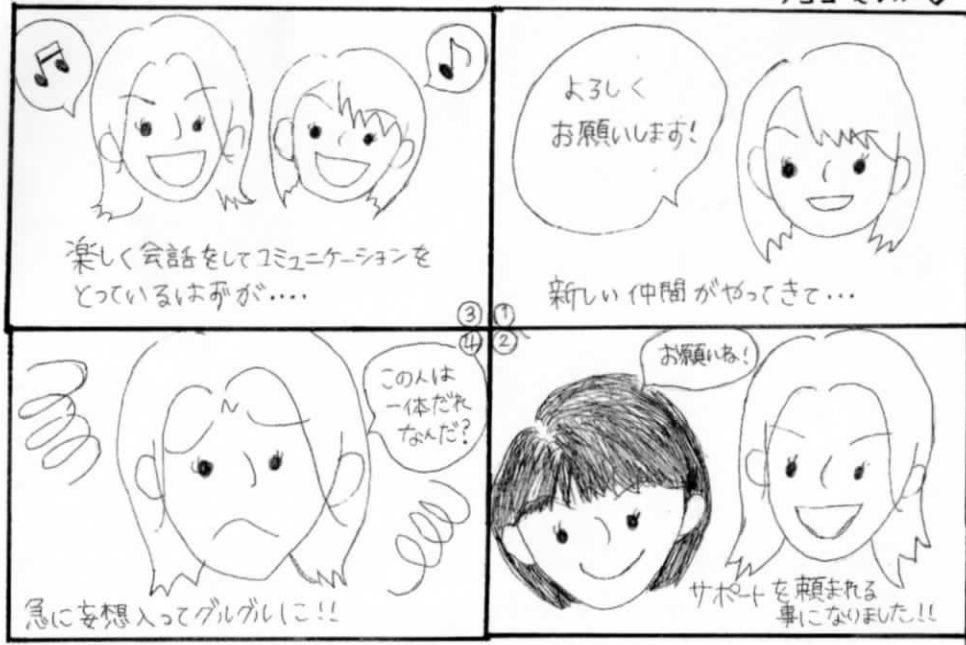
女性ハウスが設立して2年が経ち、何人もの依存症の女性との出会いと別れがありました。岐阜ダルクを退所していった仲間は、今どうしているのかな……と思う事があります。

仲間と関わるなかで、施設や自助グループなどプログラムにつながり続けられるのは少ないと実感しています。けれど、ダルクを出て数年後に再びダルクに来る仲間もいます。昔、先行く仲間が、継続して施設を開け続けることは大切なことと言っていました。やっとそのことを実感しています。

今日も一日、ダルクにいる仲間と笑ったり、泣いたり、怒ったりして回復を共にしています。

(ダルクまんが 絵・チョコ)

チョコマンガ♡



## 無力

施設長 遠山香



刑務所にいる薬物依存者からよく手紙が来ます。その中で身元引受人となった女性が何人かいました。先日、二人の女性が立て続けに出所しダルクに入寮することになりました。

手紙を通してダルクのことについての説明など何度かやり取りを続け、プログラムをしっかり受けたいとの意志は確認していましたが、二人とも入寮して3日も立たないうちに気が変わり、プログラムを受けることを辞退されました。あまりの気の変わりよの早さにびっくりしました。

思い起こせば若かりし頃、イヤになると周りの人のどんな意見も聞き入れられず、自分の意見を押し通してきたことがよくあったことを改めて思い出させてくれた出来事でした。

刑務所の様々な制限のある生活から解放されたところで、自分の好きなようにはできない共同生活をするに我慢ができないと言う気持ちはわかるけれど、少々傷ついた自分の心に言い聞かせました。

しかし、薬物依存症からの回復にとっても大切なことは自分を律することなんだけれど……このことは回復のプログラムを通してずいぶん学ばせてもらったことでした。

仲間の行動を通していろいろと気づかされます。やはり、人は変えられない。変えられるのは自分自身という第1ステップの「無力」を心に刻み直しました。

## 後援会より 継続的な寄付のお願い

岐阜ダルク後援会  
鈴木輝一郎



皆様がたには、平素より岐阜ダルクの活動へのご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。

岐阜ダルク後援会の主たる仕事は資金管理です。皆様がたからお預かりした活動資金を一旦プールし、岐阜ダルク本体で適正に使われているかどうかチェックし、必要に応じて岐阜ダルク本体に送金しております。

岐阜ダルクは「中間施設」です。これは依存症者が刑務所や病院などで薬物を止めたあと、体力回復や生活習慣回復、金銭管理回復などのプログラムを経て社会に復帰できるよう支援するための施設です。

そうした施設の性格上、財務基盤はきわめて不安定です。その一方、岐阜ダルクは事務所・男性寮・女性ハウスを運営し、光熱費等の固定支出があり、常に財政の見通しが立たない状態です。

こうした財務事情ですので、どうかこのニュースレターをごらんの皆様におかれましては、たとえ毎月千円でもけっこうですので、安定的・継続的にご寄付をたまわれば幸いです。

ダルクでは「クスリがあつてよかった」という言い回しがあります。これは「クスリがなければ死んでいた。クスリがあつたから死なずに済んだ」という意味で、壮絶な体験に絶句することがしばしばあります。どうか「クスリがなくても生きていける」日々のために、みなさまのお力添えをいただけますよう、お願いもうしあげます。

## 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12日～3月24日)

可児聖三一教会の皆様 岐阜ルーテル教会 岐阜聖パウロ教会の皆様 名古屋聖マタイ教会の皆様  
斎藤一太郎 夢子&豊和 吉田和郎 堀尾佳広 岐阜カトリック教会女性部 聖マリア在俗会・岡田喜  
美江 伊藤直美 永嶋恵美 池田時造 笠松キリスト教会 カトリック江南教会 川原聖 鈴木美穂  
弁護士・伊藤知恵子 山田慶子 北谷雅春 市岡美佳 樋口明美 清水宗夫 松井康代 新村しをり  
カトリック豊橋教会 (宗) 日本同盟基督教団多治見中央キリスト教会 有限会社・加藤損害生命保険事  
務所 林顕秀 栗木敏行 高田降臨教会内・伊藤幸雄 青井初恵 若岡ます美 伊佐冶金嗣 沢谷史郎  
山本美佐子 一般財団法人名古屋YWCA 神谷慎一 カトリック小牧教会 名古屋聖ステパノ教会  
奥田隆一 (宗) カトリック真言修道会多治見教会 勇昭代 浅居良治 安田和代 カトリック布池教  
会 森弘子 同盟福音キリスト教会岐阜キリスト教会 金沢聖霊修道院 幼き聖マリア修道会 岐阜純  
福音大森チャーチ カトリック名古屋教区社会福祉委員会 塚本恵一 名古屋聖マルコ教会信徒・大和  
田康司、大和田美江子 中井純子 杉山道雄 多治見廣司 佐伯秀明 中澤香代 牛嶋教子 斎藤栄子  
大竹幸子 養清興業株式会社 匿名者多数

### 献品者名

高木まゆみ 大口篤 岐阜ルーテル教会 青井初枝 木下容子 自見康弘 夢子&豊和 加藤久美子

※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

・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っていきます。

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  
りましたらダルクから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)

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://gifudarc.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年春号 (No.50)  
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