



# 鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成27年夏号(51号)

## ニュースレター50号を振り返って

岐阜ダルク  
施設長 遠山香

ひとりでも多くの人に岐阜ダルクの活動を知ってもらい支援の輪を広げたいと始めた岐阜ダルクの定期刊行物「鵜鮎つうしん」を発刊するようになり、前号で50回目を迎えました。

清流長良川で鵜匠が船に乗り鵜を操って鮎を獲る漁業である鵜飼は、岐阜の有名な観光のひとつです。長良川沿いから少し脇に入ったところで鵜匠さんの経営している小さなお店に鵜鮎ぞうすいという名物料理があります。鵜鮎つうしんの名前はそこからきたものです。実はまだこの名物料理を食べたことがないので、今度鵜鮎つうしんを持ってぜひ行ってみたいと思います。

パソコンを習い始めたばかりで必死に作った第1号。当時は利用者も支援者も少なく、設立当初から手伝ってくれていたボランティアの岩佐さんと2人だけで、何日も発送作業に追われたことを懐かしく思い出します。その後、岐阜に発足した家族会「ピア岐阜」の方が手伝ってくれたりしながら入れ替わり、現在はダルク後援会の方々とダルク利用者で作成・発送作業を行っています。

最初は500通から始まりましたが、現在は1700通を発送しています。1700通のあて先のほとんどは、この10年間にお会いした人達です。ダルクを知ってもらうためにお会いした方や講演に行った先でお会いした方を中心に発送部数が増加していきました。

時々、郵便の受け取りを辞退しますという寂しいお知らせもありますが、めげずに薬物依存症という病気への理解が広まり支援の輪が広がるよう100号を目指して行きたいと思います。

## 仲間の体験談



タロー

先日仲間みんなで福岡でのNAコンベンションに参加しました。福岡では、自分よりもクリーンの短い仲間二人と一緒に行動するようにと言われていました。しかし、2日目の昼、クリーンの短い仲間だけで会場の外に昼食を食べに行くと言うのを聞いても僕は止めずに、別々に行動することになりました。食事の後すぐに会場に戻って来ないかもしれないと思ったのに止めなかったのです。皆、いい年した大人だから自分で自己責任で行動すればよいと感じたのです。

ダルクでやっているプログラムは、自分達が依存症に対して無力だと認めることから始まります。逮捕され刑務所に行った僕は、もう絶対に覚せい剤は使わないと決意したのに、出所後数ヶ月して目の前に薬が出てくると使わずにはいられませんでした。そのように無力だからこそ、今は危険なこと・危険な所には近づかず仲間と共に行きます。お祭り騒ぎのコンベンションの最中、高揚した気分が繁華街に出かけて行ったら何が起きるかわかりません。依存症は死に至る進行性の病と言われてます。今はクリーンの仲間も、もし薬を使ってしまったら、もう二度と止める事ができずに使い続ける事になるかもしれません。仲間がいないと知ったスタッフから「どうして止めなかったのか。依存症に大人も子供もない。命がかかっているんだ」と言われてしばらくしてからやっと自分の無作為の恐さに震えました。僕は仲間が危険に近づくのを放置しました。自己責任などと言いながら、僕は仲間が行かないようにすることを面倒に思っただけかもしれません。面倒を避けるのは、昔からの僕の性格上の欠点です。

幸いにして仲間達は、何事もなく戻って来てくれました。スタッフから厳しく注意される仲間達を見ながら、僕は身のすくむ思いでした。

このように、僕はまだ自分の欠点だらけの生き方を変えられていません。もっと良い生き方をしたいと思うから、まだダルクのプログラムが必要です。来年札幌で開かれるコンベンションにも、仲間達と一緒にいきたいと思っています。



ひよこ

ダルクにつながり早9か月が過ぎました。少しずつ体力的にも精神的にも回復していき元気にもなってきました。それと同時に自分の問題も見えてきて苦しい状態でもあります。

つながった当初の私は自分の問題に向き合うことをせず人にばかり目を向けて、裁き、比べることばかりしていきました。スタッフに自分の問題を指摘されても素直に受け入れることはせず、文句を言い傷つけてしまい、目の前のことに向き合うのを恐れ逃げてばかりいました。

自分と向き合うのが怖かった。自分を知るのが怖かった。自分を知られるのが怖かった。本当の私は、気は小さく、泣き虫で、さみしがり屋のかまってちゃん。だけどそんな自分を知られるのがなんだか恥ずかしくて強がっていました。新しい仲間がつながってきて私もいつの間にか先行く仲間。いい姿を見せたいポーズの私は、強がりに強がりを重ね…自分で自分の首をしめ苦しくしていました。

このままでは変わらないことはわかっているんだけど… 相談したら… 助けを求めたら… うじうじしていました。そんな時、私に与えられたのがステップ4です。過去の自分と真剣に向き合い書いているうちに本当に苦しくなってきましたが自分の問題と向き合えるいいきっかけになりました。

まだまだ私は恐れが強く弱い自分をかくそうとしますが「ありのまま」の私を自分自身が受け入れ、仲間の中でも素直な私で生きられるように一歩ずつ進んでいきたいです。

注) クリーン=薬がとまっている事。 NA コンベンション=薬物依存症者が全国から集まって回復の希望を分かち合うイベントの事。

## 依存症者の家族会 ステップス (第2回)



各務原病院  
ソーシャルワーカー  
澤木幾佐

昔、ある依存症者が遠くから逃げて来たことがあった。その時、その海の向こうの施設の代表から私に繰り返し言われたことは、「絶対に手を出さないで欲しい。会ったり、電話で話もしないで欲しい。完璧に諦めさせる必要がある」とのことだった。結果、病院全体で意見を統一し、今ではその当時の逃げた彼は素晴らしい回復の螺旋階段を昇り続けている。周囲が本人にお膳立てをし、世話をやいたりすることで、状況は一時的に楽になったり安定するかもしれない。しかし、その後、時間差でやってくるのは、自分へのダメダメ感や、自己肯定感の低さだったり、罪悪感だったり、劣等感だったり、得体の知れない具合の悪さだったりする。しかも、依存症者自身がメタ認知(自分のことを知る能力)の損傷があることが多いので、大抵の場合、自分の具合の悪さやどうしてそうなったのかということに気がつかない。挙げ句、下手をするとスリップである。家族は自分達を守るために色んなことを知っておく必要があると考える。巧妙な依存症者は家族が自助グループに行かないように操作する場合もある。しかし、困難を乗り越え、回復した家族はびくともしない強さがあると感じることがある。ステップスは1年が経って、家族の協力も得られるようになり、グループの強さや賢さも成長したし、絆のようなものも感じるようになった。グループが終わると、岐阜駅に移動して自助グループ(ナラノン)に移動することになる。休みの日の半日を回復に費やすことになる。しかし、それは、それぞれの家族にとって必要な時間でもあると私自身は考えている。会の途中、余りに消耗して眠ってしまわれる方もみえるし、泣き出してしまわれる方もみえる。そして、回数と同時に変化していく。途中、本人同様、家族も人間関係の障害が激しく、「嫌なひとがいるから行かない」「嫌なこと言われたから行かない」「あそこは合わない」と、本人に似たようなことを言って去って行くひとも沢山いた。やはり、そういう家族の言動を見ていると、本人に行動パターンが非常に似ている。本人と同様、家族も依存症者(共依存)なのだという自覚も必要な場合もあるし、その感覚の変化や自覚がもたらすものも回復の一片であるかとも考えられる。回復はひとを受け入れる訓練の場所であると言われている。

周囲の人間が何を言おうと、受け入れる・・・ビクともしないタフさが生じてくる。依存症の影響で、人間関係や人格に問題のある大変なひとたちのなかでのプログラムになることを事前にステップスでは教育している。そして、事前に包括的な教育や支援を入れることで、各自の回復やスムーズな地域への回復の移行が出来るのではないかと考えている。

(全2回 構成 ダルク後援会 鈴木輝一郎)

5/15 ボランティア



### ぎふ清流ハーフマラソン

5/17 マラソン



ほとんどの仲間が、21kmを完走しました。毎日の運動プログラムの成果です！  
「達成感でいっぱいです！」  
また、事前準備にもボランティアとして参加しました。社会の中で役割を果たしながら生きる喜びを学びます。

### 学校講演(関高校)

6/23



依存症と回復プログラムについて知ってもらうため、学校や地域での講演活動をしています。6月には、岐阜県立関高校の1・2年生 560人の生徒の皆さんに話をしました。

私たちの話を聞いてみたいという方がいらっしやいましたら、お気軽にご連絡ください。

生徒さんの声

- 私は辛いことに全て立ち向かっていけるような強い人ではないので逃げたくなる事が多々ありますが、今日の3人の方の話は少なからず私に衝撃を与え、自分はどうかと考えさせられた。
- 正直この話を聞く前までは、自分には関係ないとか絶対に使わないからと思っていました。でも、実際に使ってしまった人の話を聞くと、その人たちははじめは自分はしらないかと思っていたことを知りました。僕も使ってしまう可能性があるということなので、その時は今日聞いた「大切なものを失ってしまう」ということを思い出して思いとどまらなといけなと思います。
- 岐阜ダルクがどういふ場所か聞いても少し信じられませんでした。薬におぼれ、幻聴を聞き、物にあたり、家族にあたり、大切なものをいくつも失った過去を持った人だからこそその現実味で重みを持った話を聞いて、改めて薬物の危険を確認できました。
- 薬物乱用で勝手に死ぬのはいいとして、周りの友人や自らの子どもまでに影響を与えるのは許せない。

### 活動紹介(羽鳥キリスト教会)

7/12



ダルクの活動と自分の体験についてお話しする「活動紹介」を、主に教会で行っています。自分よりも大きな力の存在を意識し、自己中心性を弱める場にもなっています。

### ヨガ

毎月第2・第4木曜日



ボランティアの方々の協力をいただいで、様々なことを経験しています。ヨガでは心身の健康を取り戻してコントロールする方法を学んでいます。そばうち体験では、仲間と力を合わせ愛情を込めてそばをうちました。「美味しかった！」

### そばうち体験

6/10



ランニングや筋トレを教えて下さる方、バランスの取れた献立の食事づくりを教えて下さる方 募集しています！

### 活動報告

4月

- 18 羽田人権文化基金主催・身近な人権を語る会参加、薬物電話相談日
- 22 笠松刑務所薬物離脱指導
- 23 ヨガ
- 25 薬物電話相談日
- 26 岐阜バプテスマ教会にて活動紹介
- 28 フラワーセラピー
- 30 レクリエーション(イチゴ狩り)

6月

- 4 ダルク後援会
- 9 笠松刑務所薬物離脱指導
- 10 そばうち体験、薬物電話相談日
- 11 ヨガ
- 14 NA 中部エリア会議参加、ダルク家族会
- 15 NPO 法人岐阜ダルク 理事会・総会
- 16 ルーテル大垣教会信徒会にて活動紹介
- 17 レクリエーション(金華山登山)
- 18 ルーテル岐阜教会・バーベキュー参加
- 19 依存症対策推進協議会参加
- 20 薬物電話相談日
- 23 岐阜県立関高校にて講演
- 24 笠松刑務所薬物離脱指導
- 27 名古屋マックスセミナー参加
- 28 ダルク家族会、カトリック多治見教会にて活動紹介、朝日聖書教会にて活動紹介

7月

- 2 ダルク後援会
- 5 ルーテル岐阜教会にて活動紹介
- 7 笠松刑務所薬物離脱指導
- 10 各務原病院クワックス・メッセージ
- 11 聖カピタニオ女子高校講演
- 11 薬物電話相談日
- 12 羽鳥キリスト教会にて活動紹介、ダルク家族会
- 14 笠松刑務所薬物離脱指導
- 16 保護観察所引受人会
- 18 フラワーセラピー、薬物電話相談日
- 19 岐阜純福音教会にて活動紹介
- 20 大垣キリスト教会にて活動紹介
- 20 レクリエーション(BBQ)
- 23~26 NA コンベンション(福岡)参加
- 25 薬物電話相談日
- 26 ダルク家族会
- 29 ニュースレター印刷
- 30 ニュースレター発送作業

6月

- 2 薬物電話相談日
- 7 ダルク後援会
- 9 薬物電話相談日
- 10 豊田聖ペテロ聖パウロ教会にて活動紹介
- 12 ダルク家族会
- 12 笠松刑務所薬物離脱指導
- 13 薬物電話相談日
- 14 ヨガ
- 15 ぎふ清流ハーフマラソン・ボランティア
- 16 薬物電話相談日
- 17 ぎふ清流ハーフマラソン参加
- 19 フラワーセラピー、笠松刑務所薬物離脱指導
- 23 薬物電話相談日
- 24 インマヌエル岐阜キリスト教会にて活動紹介、ダルク家族会
- 26 レクリエーション(日本モンキーパーク)
- 28 ヨガ
- 31 カトリック各務原教会にて活動紹介

### 今後の活動予定

8月

- 1 NA 花火フェスティバル参加、薬物電話相談日
- 2 大垣キリスト革命派教会にて活動紹介
- 6 ダルク後援会
- 8 薬物電話相談日
- 9 ダルク家族会
- 11 中高生体験学習受け入れ
- 15 電話相談日
- 22 電話相談日
- 23 ダルク家族会、トヨタ五反坂教会活動紹介
- 27 ヨガ
- 30 聖イエズス会岐阜教会にて活動紹介

9月

- 5 薬物電話相談日
- 6 カトリック高蔵寺教会にて活動紹介
- 9 薬物電話相談日
- 10 ヨガ
- 12 薬物電話相談日
- 13 香川ダルク女性フォーラム参加
- 19 岐阜ダルク家族会
- 23 薬物電話相談日
- 24 ヨガ
- 27 チャリティコンサート、薬物電話相談日
- 28 ダルク家族会

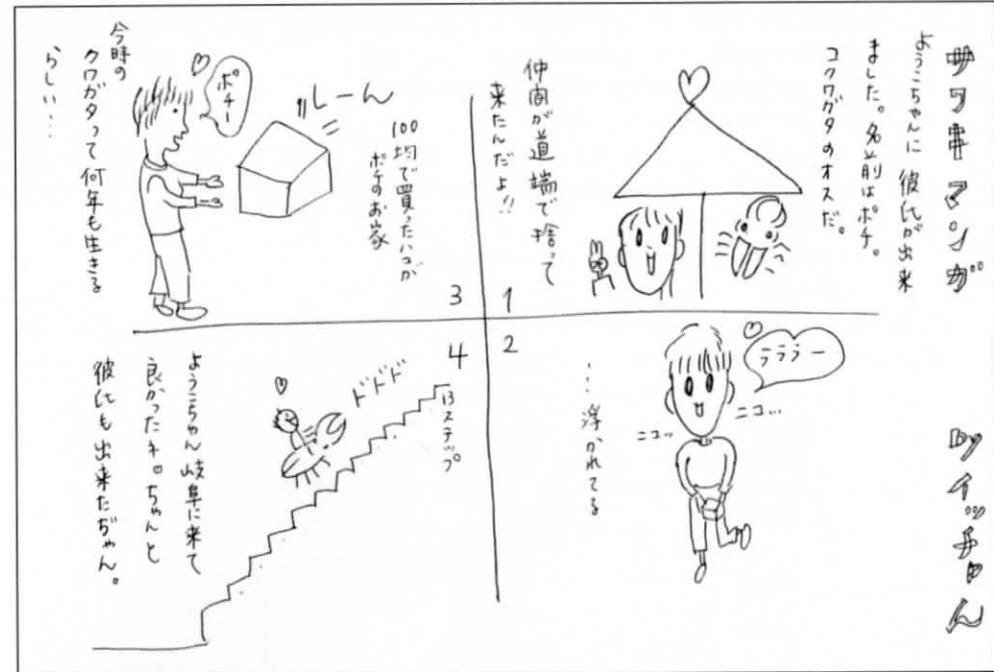
平成26年度 特定非営利活動に係る事業会計活動計算書  
平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

特定非営利活動法人 岐阜ダルク (単位:円)

科 目	金 額	
<b>I 経常収益</b>		
1 受取会費・入会金		
正会員受取会費	30,000	
入会金	1,000	31,000
2 受取寄付金		
後援会寄付金	1,855,000	
一般寄付金	1,412,425	
募金	932,442	4,199,867
3 受取助成金		
地方公共団体	1,054,600	
民間	2,102,359	3,156,959
4 事業収益		
① 薬物依存症者のリハビリテーション施設の設置運営	4,563,742	
② 薬物依存症者等の相談及び生活支援事業	3,734,402	
③ 薬物依存に関する教育、講演会、研修会、セミナー、イベント等の企画運営と啓発事業	1,064,026	
④ 薬物依存症者の福祉に資する広報事業	51,600	9,413,770
5 その他収益		
受取利息	382	
雑収益	54,884	55,266
経常収益計		16,856,862
<b>II 経常費用</b>		
1 事業費		
(1) 人件費		
給与手当	4,841,756	
アルバイト料	80,000	
通勤費	222,133	
法定福利費	376,247	
人件費計	5,520,136	
(2) その他経費		
謝礼金	50,000	
印刷製本費	450,000	
書籍購入	255,546	
活動費	214,274	
会議費	11,900	
旅費交通費	614,028	
車両費	174,336	
通信費	177,760	
消耗品費	415,586	
修繕費	70,195	
水道光熱費	604,733	
地代家賃	1,407,000	
生活費	3,734,402	
プログラム費	82,078	
保険料	244,917	
研修費	285,270	
器具什器費	64,224	
減価償却費	453,636	
雑費	48,880	
その他経費計	9,358,765	
事業費計		14,878,901

2 管理費			
(1) 人件費			
給与手当	1,672,079		
通勤費	51,067		
法定福利費	188,124		
人件費計	1,911,270		
(2) その他経費			
委託料	161,200		
通信費	56,924		
消耗品費	16,279		
修繕費	6,943		
水道光熱費	140,010		
地代家賃	360,000		
保険料	1,453		
租税公課	3,400		
減価償却費	44,068		
諸会費	36,000		
雑費	11,128		
その他経費計	837,405		
管理費計		2,748,675	
経常費用計			17,627,576
当期正味財産減少額			770,714
前期繰越正味財産額			2,473,610
次期繰越正味財産額			1,702,896

ダルクまんが 画・澤木幾佐



## 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 (3月25日～6月25日)

大竹幸子 伊藤潤子 池田時造 同盟福音基督教会岐阜キリスト教会 弁護士・山本亮 山田慶子 松井康代 聖明病院院長・近藤直樹 伊藤公一 永嶋恵美 加藤洋子 小島浩一 北谷雅春 岐弁ランナーズ・所寿弥 青井初恵 山本亮 亀田公子 堀尾佳広 市岡多賀賜 永井照子 弁護士・伊藤知恵子 河合潔 ウォーリー ヨン 弁護士・寺本和佳子 伊藤直美 小比賀幸子 弁護士・神谷慎一 鈴木容子 小田泉 田代幸生 小田博久 家田重晴 上田千津子 聖泉キリスト教会 朝居良治 朝日大学法学部・大野正博 渡邊保幸 斎藤栄治 ユーアイシー・鶴飼武彦 カトリック江南教会 福安一幸 早川昭雄 養清興業株式会社 山口利明 夢子&豊和 齋藤幸二 前川彰司 岐阜バプテスト教会の皆様 豊田聖ペテロ聖パウロ教会の皆様 インマヌエル岐阜キリスト教会の皆様 カトリック各務原教会の皆様 ルーテル大垣教会の皆様 カトリック多治見教会の皆様 匿名者多数

### 献品者名

三宅道子 ゴトウ理容室 大口篤 木下容子 ルーテル岐阜教会 市岡多賀賜 櫻井公紀 夢子&豊和

※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。

※岐阜ダルクでは岐阜ダルク及び女性ハウスの2施設の地代家賃、水道光熱費、専任スタッフの人件費等、毎月一定の固定費がかかる一方、「中間施設」の性格上、きわめて財務基盤が不安定で、皆様方のご寄付が欠かせません。引き続き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

※車両準備基金へのご協力をお願い申し上げます。

仲間の主たる移動車両のウィッシュ (7人乗り) が17万キロを超えました。早い時期の買い替えが必要ですが、例により購入資金が不足しています。皆様方のお力添えをいただければ幸いです。振替口座名は便宜上「女性ハウス設立準備委員会」となっているのをお許しください。

郵便振替口座 00820-3-207230 女性ハウス設立準備委員会

・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://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年夏号 (No.51)  
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