



# 鶉鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成27年冬号(53号)

今年1年岐阜ダルクを支えてくださり

ありがとうございました。

施設長 遠山香



10月22日、葉が止まって14年が経ち、NAミーティングで14年のお祝いをしました。部屋の明かりを消すと仲間達がハッピーバースデーの歌を歌ってくれて、自分で買ったケーキに立てた14本のろうそくをふーっと吹き消すとおめでとうの歓声と拍手。こうして毎年毎年葉を使わないでいられた事を感謝して仲間達とお祝いします。

私がNAにつながる事ができたのはダルクがあったおかげです。ダルクプログラムの中で、夜はNAミーティングへの参加をすることが義務づけられていました。毎日の反復練習で参加することが習慣となっていくとしたものです。ダルクを卒業したあともNAミーティングにつながり続け生き方を変え続けることで葉の再使用を防ぐことができると言われているからです。岐阜ダルクでは薬物依存者をNAミーティングにつなげるという重要な働きをしているのです。

14年経った今は葉の問題からは解放されていますが、自分の性格上の欠点に向き合うため週6日NAミーティングに参加しています。そのおかげでとても元気に過ごしています。

10月末にハワイで行われたリージョナルコンベンションに仲間を連れて行ってきました。ダルクの仲間達もお金を一生懸命貯めて参加することができ、海外の仲間達と分かち合いをしたり、美しい海辺を走ったり、ヤシの木の下で心地よい風に吹かれてミーティングをするなど回復の喜びを実感したようです。一方、ハワイに行く予定をしていた岐阜ダルクのスタッフけんさんは、薬物依存症の他に癌という病気を発病し、治療のために行くことができませんでした。けんさんの癌が良くなるようどうかともに祈って下さい。

今年も残りわずかとなりましたが、皆様の健康と幸せを心からお祈りいたします。

(編集部注・バースデー=断葉を始めた日のこと。NA=依存症者の回復自助グループ)

# 仲間の体験談

ひかり

医者から安定剤を処方された14歳の時、私にとってこれが人生を変える物だとは思わなかった。安定剤が唯一の支えになっていった。だからどんな手段を使っても手に入れた。たくさんウソをついた。多くの人を苦しめ傷つけ失った。本当に絶望でしかなかった。命さえも自分で失おうとしてきた。

そんな私の過去は、良いものとはいえないと思っていた。自分の気持ちも行動もかくして生きてきた。そんな時にダルクに出会った。22歳の時だった。

薬を手放し、プログラムを必死にこなした。でも思っていた以上に心がマヒしていた。正直になることができなかった。そして、家に帰ったらリラプス(注・薬を再使用すること)が待っていた。私は依存症だった。

もう一度クリーンでいたい。私の人生を自分の足で歩いてみたい。そんな気持ちで岐阜ダルクに来た。それから半年がたとうとしています。

家族を亡くしたり、たまたまホームシックになって帰ろうとしたり、たくさん苦しいことも待っていた。自分の感情を受け入れたくない。見たくない。怖い。そんなことのくり返しが多かったように思います。この半年の中で2回処方のおりに薬を使わないリラプスをしました。

でも、もう一度やり直している今、岐阜に来て本当に良かったと感じています。良い刺激をもらって大キライだった料理をしていること。走ったら空がキレイでうれしかったこと。仲間の中で正直になることへのチャレンジ。不安になった時に祈ってみること…。多くの新しい仲間と先行く仲間の姿を見て、たくさん宝物ができました。

この間はハワイに行ってきました。英語で仲間の中でスピーチを与えられたり。クリーンでいれば、与えられるものも素晴らしいと感じました。これからもBestをつくすことを忘れないで、ゆっくり今日一日を過ごしていきたいです。



なお



私は、産後うつになった事から、安定剤と眠剤を飲む様になりました。

しばらくしてアルコールと一緒に飲む事で寝れるようになり、子育てが落ち着いた頃でも、嫌な事や不安な事を忘れるために、アルコールでごまかして寝るといった事が続いていきました。だんだん飲む事がクセになり、子供の朝ごはんを作るより先に酒を飲んで一日が始まっていきました。親との関係もさらに悪くなり、罵声を浴びせられ言葉でおおる親に暴力をふるってだまらせる事もしてきました。

その後精神病院に入れられ3回入院しましたが、3回目の入院では入院生活にも慣れ院内飲酒をくり返し、もうどうにもならなくてNAにつながりました。NAのミーティングにつながり、原因となった眠剤がやっと止められる様になり、本当に嬉しかったです。

NAのミーティングに毎日行く様になっても、時々くる飲酒欲求に負けてしまいスリップをくり返して、もう1人ではどうにもならなくなっていました。生活リズムもおかしくて、自分の甘さや弱さをどうやって直しているのか分からず、ダルクに入所させてもらう事にしました。

NAやダルクにつながり学んだのは、ただお酒を止めれば良いという事ではなく、生き方考え方を変える事でした。過去の生き方を正直に話し、今までのやり方とは違う方法をスポンサーに提案してもらい、行動に移す事をしています。行き詰ることは多々ありますが、仲間を支えられ、仲間の中で学ばせてもらっています。

## NAハワイコンベンションに参加して

タロー

ハワイで開かれたNAのコンベンションに、施設の仲間3人とNAメンバー・家族の方の5人で行ってきました。アメリカだけではなく、各国の人が参加していて、日本からも大勢の仲間が来ていました。

夜、ワイキキビーチからすぐ近くにある12本のココナツの木の下、満天の星空を眺めながら開かれるNAで、仲間と違って勇気を出して英語で自分の話をしてみました。「3回警察に捕まってオリの中に入った。ミーティングにつながって正直な話をしてきたら、刑務所を出所して2年経つ今、ハワイにいる。オリの中にはいない」と話をしたら、集まった30人程の人たちの間から笑い声。それは日本のNAと同じでした。そして、ミーティングの後、黒人青年がやって来て、「自分もここにいるよ。オリの中じゃない」と笑いながら声をかけてくれました。

「今まで知らなかった広い世界を、新しい世界を見てくると良い」と、先行く仲間から薦めてもらって行ったハワイ。12本のココナツに向かう途中で見たワイキキの海に沈んでいく夕陽の美しさには言葉が失いました。海からの風を感じながら仲間と一緒に走った喜びは格別のものでした。そして、世界中に自分と同じ依存症者がいて、自分と同じように毎日ミーティングで正直な話をして回復に向かっていることを実感できました。

先行く仲間のアドバイスで、10年のパスポートを取りました。これからどんどん新しい世界を見て、自分を上げていきたいです。旅行代に充てるためバイト代からコツコツ貯めているNA貯金。もっと額を増やさなきゃ。



## トルココンベンション

ようこ

10/14~21の間、トルココンベンションに行かせてもらいました。トルコへ行く当日まで、自分の仕事を終わらせることが出来ず、生活に追われていました。日本を発つ前に、先行く仲間から「トルコに行って何か気づきがあるといいな」と言われ、その言葉を聞いて、気持ちを切り替えてトルコに行くことが出来ました。トルコに到着するまで、ハイヤーパワーに「何か気づきをください」と祈りました。

コンベンション会場へ到着し、海外のメンバーと出会いました。トルコにいる仲間が、スピーチしている仲間の話を通訳してくれました。過去どうであったか、現在どうであるか。何がきっかけでNAへたどり着いたのか。スポンサーシップの事。NAのサービスの事。新しく来た仲間をどのように迎えると良いか。今、幸せに感じている事…。日本のNAでも耳にするので、海外の仲間はそれをどのようにやっているのを知りたく、夢中で聞きました。会場内の雰囲気も一体感があり、そこに居る事がとても喜びでした。

今回、NAのミーティングで自分の話をする事にチャレンジしようと思いましたが、思うだけで終わりました。ミーティングが始まると緊張しすぎて固まっていた。

一週間、あっという間に過ぎました。沢山の思い出も出来ましたが、そればかりではなく、なぜ自分がNAの中に居続けるのか、生きていく中で自分が大切にしていきたい事は何か、具体的に今何をしていくことが必要なのか、など考えさせられました。

一緒にトルコへ行った仲間、トルコの仲間、「コンベンションへ行ってこい」と言ってくれた仲間、本当にありがとうございました。



# 活動報告

## 10月

- 14~21 NAトルココンベンション参加
- 18 カトリック岐阜教会バザー参加
- 20 笠松刑務所薬物離脱指導
- 22 ヨーガ
- 24 薬物電話相談日
- 25 カトリック大垣教会にて活動紹介、ダルク家族会、フラワーセラピー
- 26 情状証人出廷(金沢地方裁判所)
- 27 笠松刑務所薬物離脱指導
- 27~11/5 NAハイコンベンション参加
- 29 薬物電話相談日、心の健康フェスティバル(各務原市)
- 30 笠松刑務所薬物離脱指導
- 31 カトリック一宮教会バザー手伝い

## 11月

- 1 カトリック一宮教会バザー参加
- 5 ダルク後援会会議
- 6 NAハロウィン・イベント参加
- 7 薬物電話相談日、ルーテル岐阜教会バザー手伝い
- 8 ルーテル岐阜教会バザー参加、カトリック高蔵寺教会バザー参加
- 10 笠松刑務所薬物離脱指導
- 11 薬物電話相談日
- 12 岐阜県立加茂高校講演、ヨーガ
- 14 薬物電話相談日
- 15 関キリスト教会にて活動紹介、カトリック膳棚教会にて活動紹介
- 17 ワークショップ参加
- 20~21 JCCA
- 21 薬物電話相談日
- 22 アガベチャーチ瑞浪にて活動紹介
- 23 シティエフエム岐阜にてフォーラムPR
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導
- 26 ヨーガ
- 28 岐阜ソロブチミスト助成金贈呈式、フラワーセラピー、薬物電話相談日
- 29 岐阜ダルク・ミニフォーラム in 羽島

## 12月

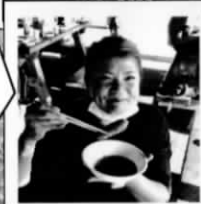
- 3 ダルク後援会会議
- ルーテル岐阜教会パーベキュー参加
- 4 ニュースレター発送作業

## NAハロウィン・イベント

11/6



仲間たちと楽しく過ごせました。美味しいお肉でお腹もいっぱい!



中部のNAの仲間たちが集まりました。仲間と共に生きるなかで回復していきます。

## ラジオ番組で

11/23



できる限り多くの人たちに依存症を理解してもらえよう、地元のラジオ局が協力してくださいました。

あっという間に時間が過ぎました。話せて嬉しかった。

## バザーお手伝い

10/18



いろんな秘訣も知りました。美味しくつくりましますよ!

一般の人たちと一緒に焼きそばを焼いたり、お客さんに声をかけながら商品を売ったりすることも、社会で暮らす練習になります。



11/8 カトリック高蔵寺教会バザー 支援者様より頂いた品物を出品しました

## 岐阜県立加茂高校 講演

11/12



仲間たちが高校生にメッセージを届けています。

緊張したけど、自分の体験が役に立つかもしれないということが、とても嬉しかった。

## 犬



たくさん傷ついて来た仲間「ステップ」がやってきました。早く慣れて欲しいです。

## NAハイコンベンション

10/27~11/5



他の施設の仲間とも共に過ごしました。プログラムにつながり続けなかったら体験できなかった感動が、たくさんありました。



世界中に依存症者がいて、同じような経験をしながら回復していくことを知ります。広い世界を知り、自分の考えや価値観が広がります。

## NAトルココンベンション

10/14~21



女子力 ますます パワーアップします!

女性の仲間も筋トレがんばっています。

## 今後の活動予定

## 12月

- 5 薬物電話相談日
- 8 地域支援連絡協議会
- 11 依存症に関する家族教室
- 12 薬物電話相談日、ダルク家族会 香川ダルクフォーラム参加
- 14 歳末たすけあい援助事業助成金贈呈式
- 17 ヨーガ 19 薬物電話相談日
- 20 ルーテル岐阜教会クリスマス会参加
- 23~24 ダルク忘年会(下呂温泉)
- 26 薬物電話相談日、ダルク家族会

## 1月

- 2 薬物電話相談日
- 9 薬物電話相談日、ダルク家族会
- 16 薬物電話相談日
- 17 カトリック布施教会にて活動紹介
- 23 薬物電話相談日、ダルク家族会

## 女性ハウスだより

女性ハウス責任者 勇 陽子



去年と比べて随分暖かいなあと思っていましたが、やっぱり寒さはやってきました。九州で育った私は寒さが苦手です。皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

現在、女性ハウスの入寮者は4名です。一番新しい仲間は入寮してからもうすぐ3ヶ月が経とうとしています。次に新しい仲間は4ヶ月。次の仲間は5ヶ月。一番長い仲間は9ヶ月が過ぎました。仲間同士、少しずつ慣れてきてありのままの姿を出しているみたいだなという時をたまに見かけます。それを見たと嬉しくなります。

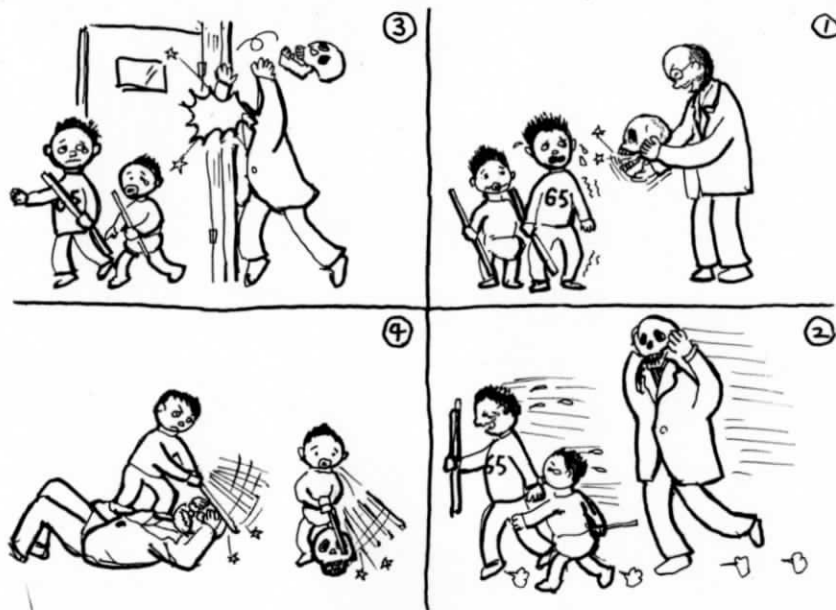
これから一人一人自立に向かって新しい事へチャレンジしていきますが、その仲間のそばで自分出来る事ができますようにと祈りながら過ごしています。

このような活動が続けられていることも、ダルクを理解して下さっている方々が祈って支えて下さっているからです。皆様のご協力がなければ続けることはできません。

どうかこれからも私たちの活動を見守り下さい。

感謝のうちに

## ぎゃくしゅう さいとうこうじ



## 後援会だより

岐阜ダルク後援会  
鈴木輝一郎



「鶉鮎つうしん」の版下のボランティアを始めたのが平成22年秋号からなので、もう5年になります。

岐阜ダルクに顔を出すのは月に一度の後援会の会議と年に5回の「鶉鮎つうしん」の発送作業のときぐらいなのですが、このペースで入所しているメンバーと会うと、そのたびごとに顔つきがかわってくるのに驚きます。——まあ、はっきり言ってしまえば「ダルクは美男美女が多い」ってことです。

「なんでだろう？」と遠山さんにたずねたところ、「幸せが何かを知ってるからじゃないですか」と。

「1パケ（覚醒剤の入った小袋のことです）1万円で人生が変わるほどの幸福『感』が得られることを知ってますから。だけど『幸福感』と『幸福』がまったく別のものだということを、心の底から知っていますから」

だそうです。いつだったか、この話を遠山さんに確かめたら、「そんなこと言いましたっけー??」とケラケラ笑ってました。

どうか来年も、岐阜ダルクをよろしく願い申し上げます。

## 岐阜ダルク後援会とは

○岐阜ダルク後援会とはみなさまからの献金を一旦プールし、NPO 岐阜ダルクで適正に献金が使われているかをチェックする組織です。

献金の振り込み先が「ダルク後援会」となっているのはそのためです。

○現在、会長・齋藤幸二、会計・神山明、広報・鈴木輝一郎で構成しています。

○主たる役務は下記の通り。

1) 月に1回、会議を行います。会計担当神山明がみなさまからの献金について報告をおこない、遠山施設長より岐阜ダルクの月ごとの会計報告と活動報告を受けます。

2) 年に5回、会報『鶉鮎つうしん』を発行、発送します。

3) 随時、YouTubeで活動報告動画を配信します。

○岐阜ダルクは「中間施設」です。施設の性格上、財務基盤が不安定です。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。

## 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1日～11月12日）

岐阜市更生保護女性会・細江由喜子 市岡美佳 松井康代 檜田邦自動車株式会社 永嶋恵美 NPO 法人きずなの会岐阜事務所・住昇 山田慶子 颯田宏之 福野照代 久松定昭 藤江功 聖泉キリスト教会 古田さよ子 加茂地区更生保護女性会・横山とみ子 長井敬子 北谷雅春 光楽英生 中西東峯 義村 静子 カトリック岐阜教会 伊藤直美 鶴飼武彦 若岡ます美 阿部賢彦 古澤康 中島奈代 下呂保護区保護司会 中堀義広 木下容子 名古屋教区カトリック女性の会・樹の会 田代幸生 伊佐地金嗣 池田時造 養清興業株式会社 津山昇 吉田和郎 河合正嘉 丹羽敬子 (宗)カトリック真言修道会・多治見教会 アガベチャーチ土岐チャペルの皆様 日本福音ルーテル大垣教会の皆様 カトリック大垣教会の皆様 匿名者多数 (敬称略)

### 献品者名

飯尾悦子 清水由子 加藤久美子 柳原清盛 杉本考三 木下容子 藤田商店株式会社 (敬称略)

※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き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。

※施設内整備のため寄付金のご協力をお願いします。法律に基づく障害福祉サービス事業の申請の準備を進めています。指定をうけるためには岐阜ダルクの施設内の改修が必要となりました。お願いばかりで大変心苦しい思いですが寄付金のご協力をよろしく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します

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。みなさまがたのお力添えをいただければ幸いです。車両準備基金へのご寄付においては下記の口座までお振込みいただけますようお願い申し上げます。

### 郵便振替口座 00820-3-207230 女性ハウスを支える会

・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年冬号 (No.53)  
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