



# 鶉鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成28年新年号(54号)

## 新しい年 新しいスタート

タロー



今年も仲間と一緒に新年を迎えました。年が変わる少し前から皆で集まり、カウントダウンがゼロになった時、クラッカーを鳴らしおめでとと言い合いました。回復で手にした仲間たちの笑顔とともに、新しい年がスタートしたのです。

30年前、まだ覚せい剤などと縁のなかった僕は、周囲の人たちが笑顔で暮らしているように少しでも役に立てたらと言う思いで市役所に就職しました。しかし、薬を使うようになった僕は、周囲の人たちの役に立つどころか、心から愛していたはずの家族さえ傷つけるだけの人間になりました。うそをつき、盗み、隠れて薬を使い続けました。家族や友人、仕事など沢山の大切なものを失ったのも当然でした。

何回も警察に捕まり、2回目の刑務所を出所して、やっと岐阜ダルクにつながれました。以前は、決意だけでは薬を止めることができず、刑務所に戻ることになりましたが、ダルクプログラムにつながった今回は、2年余経った今も社会にいます。社会にだけでなく、喜びを感じながら毎日を過ごしているのは、プログラムと仲間たちのおかげです。

これまで岐阜ダルクは、理解いただいている方々からのご支援だけでやってきました。しかし、施設を必要とする仲間のためにはもっと安定した運営基盤を築きたいとの考えで、現在のプログラムを法律に基づく障がい者福祉サービスとして指定してもらい準備を進めています。利用者数の安定しない施設の特性から、指定されても皆様のご支援が必要なことに変わりはないかもしれませんが、法律に基づく事業として公的資金も得られるようになれば、現在とは違った運営が可能になるはずで、そして、指定を受けた時には僕の願いも叶うことになりました。その時には岐阜ダルクで働けることになったのです。

この準備には、スタッフと一緒に僕も携わっています。これからも、昔の仕事での経験を活かせることが沢山あるはずで、そして、仲間をサポートしながら共に回復のプログラムを進めていけたら、それ以上に大きな喜びはありません。死ぬ場所を探して歩き回ったような仲間が笑顔を取り戻すために、自分が役に立てるかもしれないのです。30年前に思い描いていたができなかったことを、これから実現していきたいです。

しかし、指定を受けるためには施設に自動火災報知機を設置しなければならず、それには大きなお金が必要だと分かりました。皆様に、またお願いをしなければなりません。岐阜ダルクが指定を受けられますよう、今はさらにご支援ください。

これからも、多くの仲間たちと一緒に一年一年回復の道を歩んでいきたいです。仲間たちと自分自身の回復に向けて、スタッフとして新しいスタートをきりたいと言う僕の願いを叶えてください。お願いいたします。

## ダルクとの出会いと体験

施設長 遠山香

年が明け、両親の住む実家に私達夫婦、長男夫婦に孫、次男、姉の家族が大集合。にぎやかなお正月を迎えました。

過去はお正月やお盆など家族の集まりは避けていました。薬物を使っている罪悪感のため人を避け、家族の集まりどころか、家庭の中にも社会のどこにも自分の居場所を失くしてしまいました。薬物依存者のなれの果でした。

薬物を使うようになったのは高校2年の時でした。知り合った男から勧められ、断り切れずかっこつけて使ったのが始まりでした。

薬物のせいで生活は荒れて退学。水商売で働くようになり飲酒運転は当たり前で飲んだくれた生活が続きましたが、縁あって20才で結婚。二人の子供に恵まれ、10年間は薬が止まっていた時期もありました。

しかし、30才から再使用が始まりあつという間に離婚、仕事を失い、精神病院入院、逮捕、自殺未遂と薬中の行き着くパターンにはまるのに時間はかかりませんでした。

薬物が切れると身体を動かすことができなくなるため、一日に何回も腕や足の血管に注射しました。そのうち薬物を使い続けることで本当に身体が動かなくなっていきました。

『薬を使わないと何もできない』という思いと『このまま使い続ければまた捕まるか、そのうち死ぬかもしれない』というあい反する思いと戦い、精神的に追い込まれ生き地獄のようでした。人の中にいると底知れない孤独を感じ、絶望していったのです。

ダルクにつながったのは1999年、35歳の時でした。ダルクプログラムの要であるミーティングがいたく気に入ったことが幸いでした。

ミーティングでは「過去どうなったか、今どうであるか」ということについて正直な話をすることを提案されていました。子供達をほったらかして薬を使い続けたことや、留置場で大暴れしたこと、人をだましたことなど人に言えない話を正直にするようになっていきました。

新しいことにチャレンジをすることもよく提案されました。提案されたことはやりたくないことばかりでしたが、それでもやってみるという逆説的なプログラムでした。

自分のことを正直に話す等身大の自分が見えてきました。家族をだまし、他人をだまし、自分をだましてきたけれど、そのような生き方を心から変えていきたいと思うようになっていきました。ダルクを通過して、介護施設で働きながらNAミーティングに足を使って通い続け、12ステップを実践していきました。

2004年、ダルクで働くことになりました。岐阜ダルクの運営は寄付金が頼みの綱だったためリハビリで培った足を使うことが役立ち、寄付金のお願いに歩き続けることができました。

頭を下げてお願いをする寄付金集めは、仲間に「高慢ちきな女」と言われていた私が謙虚になることを学べる絶好のチャンスとなりました。

ダルクの逆説的なプログラムが薬物依存症からの回復だけではなく、人生を変えてくれました。今年も自分にできることをして、依存症者にもっと関わっていきたい。



## 家族の体験談

I・Mさん



摂食障害の子供を持つ親です。それがいつ頃から始まったか分かりません。私たちが気が付いたのは、手首にリストカットをするようになった頃で、医者に見せるほどの傷ではなかったのですが、2～3回は病院で縫う事もありました。

それから万引や市販薬の大量摂取が始まり、この頃から妻と本当に悩み、祖母を含め気持ちが落ち込んでいきました。今後どうしたらいいか相談し合い、摂食障害の治療ができる精神病院を探して、子供を説得し、入院する事になりました。

入院の時に二重のドアにカギが閉められた時、本人は手を振りましたが、私たちは涙が流れ出しました。本人のためにといい病院に入れ、よかったのかと悩みました。3ヶ月ほどで退院しましたがなにも変わっていませんでした。

2回目、3回目も通院しましたが、何も変わりません。4件目の病院の先生とは何か気が合ったのか？体重が35kg以下になったら入院と言う話し合いを子供と約束した様で、しばらくは何もなく過ごしましたが、しばらくすると病院の薬を大量に貯めて飲み救急車を呼んで市民病院に行き、自殺行為で警察を呼ばれ、二度とさせないようにと誓約書を書いたりすることもありました。一週間位の入院となり自殺行為のため高額な請求がきました。2回目からの薬の大量摂取の時は違う病院に行き、先生に相談して保険が使える様にしていただきました。

そのような事が4～5回続き、頭が変になりそうでした。それでも子供の吐くことと薬の大量摂取は止まりません。万引きしては警察から電話が鳴り、公園で薬を大量に飲んで倒れて救急車で病院に運ばれたと電話があり、電話が鳴るたびに又何かやらかした？とドキドキしていました。

そんな頃に私の母にガンが見つかり、余命3ヶ月と言われ、この頃は祖母の世話を一緒に見てくれ風呂に入れてくれたり、下の世話も嫌がらず見てくれた頃は体重も45kgになっていたと思いますが、祖母が亡くなってから又、万引、吐くことが始まり、私達も色々調べて岡山県に摂食障害の専門の施設を見つけ入所させましたが、1ヶ月位で追い出されてしまい、子供と今後の事や将来の事を話し合い、その中で子供がパソコンでダルクの事を知り、すぐに入所させていただき、少し胸を撫で下ろしました。

そこで親も家族会に出席するように勧められました。会に出席を重ねるにつれて、子供に対して良かれと思っていた事がすべて正反対だった事に気付かされました。会に出席する様になってから、夫婦とも気持ちがあだだんと楽になって行きました。

子供の病気を治すには、親から気持ちを変えて行かなければ病気は治らないと気づきました。でも心の奥では父親として仲の良かった最愛の娘で心配が少しあります。

家族会・ナラノンの会にもっと出席して自分自身を変えたいと思います。もっと早くにダルクと出会いたかったです。本当に感謝しております。

今、子供はダルクに繋がっていませんが、ダルクでの事を思い出しながら頑張って病気を治してほしいと思っています。



- 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、香川ダルクフォーラム参加
- 13 ダルク家族会
- 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、フラワーセラピー、大そうじ
- 27 ダルク家族会
- 31~1/2 NA年越しイベント参加



- 2 薬物電話相談日
- 3 ルーテル岐阜教会にてお餅つき、書き初め
- 6 笠松刑務所薬物離脱指導 7 ヨーガ
- 9 薬物電話相談日 10 ダルク家族会
- 12 保護観察所引受人会 13 薬物電話相談日
- 16 薬物電話相談日 21 ダルク後援会議
- 17 カトリック布池教会にて活動紹介
- 23 薬物電話相談日、フラワーセラピー
- 24 友愛キリスト教会にて活動紹介、ダルク家族会
- 27 ニュースレター発送作業

歳末たすけあい援助事業 助成金贈呈式

12/14



今年も赤い羽根共同募金の配分を受けた助成金を岐阜市社会福祉協議会からいただきました。1年を振り返り、仲間と共に楽しむダルク忘年会に使わせていただきました。ありがとうございました。

NA年越しイベント参加

12/31 ~ 1/2



仲間と一緒に山に登って見た初日の出は、よい思い出になりそうです。その後みんなで夫婦岩から海岸沿いを走りました。本当に気持ちよく新年を迎えました。

年末年始は薬を使う危険が大きい時期です。その時間をNAの仲間と共に乗り越えました。

ミニ・フォーラム in 羽島

11/29

プログラム

- 援助職者の話 各務原病院ケースワーカー 澤木幾佐さん
- 仲間の話 / 家族の話
- 自助グループ(N.A.、ナラノン)の紹介
- 仲間へのインタビュー
- スタッフの話 外山憲治
- 「生活訓練」の報告



仲間の話

薬物依存症とダルクプログラムによる回復について参加者の皆様と共に考える機会として、第3回のミニフォーラムを羽島市で開催しました。羽島ボランティア協会のご協力をいただいたとても素敵な会場で、温かい雰囲気でのフォーラムとなりました。

アンケートでお寄せいただいた声

- ☆苦しんだ経験を開いて、自分の生き方の参考になりました。
- ☆誠実に一生懸命話そうとする姿に感動しました。
- ☆仲間を大切にすることは、誰にとっても必要だと思いました。
- ☆「意志が弱い」と言う考え方をする人に「依存症は病気」と言う考えを広めてください。
- ☆仲間の間には温かさが感じられました。
- ☆みんなのとても明るい表情を見て、依存症は回復できると信じる気持ちが強くなりました。

書き初め・今年の抱負



- ☆言葉に重みのある重厚な人間になりたい!(タロー)
- ☆努力しつづけます。(ちさこ)
- ☆今年の目標は愛に生きることです。岐阜に来て多くの愛に出会っています。(ひかり)
- ☆今年は大人な男性を目指します。(まさひろ)
- ☆人に何か言われるとすぐ逆らう私は、今までそれでうまくいかなかったので、これを抱負にします。(ケイコ)

お餅つき

1/3



リハビリ中の私たちだけ、お正月の気分をいっぱい味わえました。自分たちでつくったあんこで食べたおもちも、本当においしかったです!

教会の方々のご協力をいただいております。その後、持ちよりの料理を皆さんと一緒にいただき、家族とも離れプログラムに専念している仲間たちも、温かいお正月を過ごせました。

援助職者の話 澤木さん

岐阜ダルクミニフォーラム 薬物依存症は病気です



仲間へのインタビュー

お越しいただき、献金も42,186円もいただきました。次は3月に開市で開催しますので、またぜひ来て下さい。

ダルク忘年会

12/23~24



岐阜、名古屋、三河、香川のダルクの仲間と下呂に行きました。他の人と関わりながら、健全に楽しむことを知る機会となります。

活動予定

- 28 ヨーガ
- 30 香川ダルクフォーラム参加



- 2 羽島市地域包括支援センター講演
- 4 ヨーガ 6 薬物電話相談日
- 7 NA中部エリア会議参加
- 8 ダルク後援会議
- 9 地域生活定着支援センター運営委員会参加
- 10 薬物電話相談日 13 薬物電話相談日
- 14 ダルク家族会 18 ヨーガ
- 20 薬物電話相談日 27 薬物電話相談日
- 28 ダルク家族会



- 5 薬物電話相談日
- 6 かがみはらシティマラソン参加
- 9 薬物電話相談日 12 薬物電話相談日
- 13 ダルク家族会
- 16 土岐市保護司会ダルク見学
- 19 薬物電話相談日 23 ハルビア音楽祭
- 26 ミニフォーラム in 関、薬物電話相談日
- 27 ダルク家族会

ミーティングで大勢の仲間と1年を振り返りました。滝めぐりでマイナスイオンを浴び、おじさん2人 昭和の歌で盛り上がりました。

# 女性ハウスだより

女性ハウス責任者 勇 陽子

今年も、新しい年を無事に迎える事が出来ました。いつもニュースレターを読んで頂いて、ありがとうございます。皆様は、お変わりなくお過ごしでしょうか。

女性ハウスの仲間は、変わりなく毎日リハビリに取り組んでいます。最近の仲間の変化は「仲間といて楽しい」と言っている事でした。あまりそんな事を言う仲間ではなかったので、珍しいと思ってしまいました。私も過去ダルクに入寮して初めの頃、仲間といて楽しいという気持ちはあまりなく、これら自分自身どうなっていくんだろうという不安と、皆と一緒にやっつけていけるのか、薬物を使いたいという欲求をどう乗り越えていけばいいのかという恐れ、毎日人とらわれて人の言動、行動に一喜一憂していました。

けれども仲間と生活を共にし、お互いの事を知っていく中で、喧嘩したり仲良くなったりするうちに、仲間と一緒にいる事が心地よくなってきました。過去は、人とトラブルになったらその人との関係修復ではなく、避けることしかできなかったのに、今は、自分自身がいけなかったと思ったら、謝って修復した方が心地いいと思うようになり、ごめんなさいと昔より言えるようになりました。

こういう人間関係は、人に対して恐れが強い私にとって新しい事でした。頭の中で黙ってぐるぐる考えているよりもシンプルになりました。だから、仲間が「仲間といて楽しい」と言っていたことで、自分に変化があったことを思い出しました。

いつも、ダルクの活動を温かく見守って頂いている皆様、ありがとうございます。今年も皆様にとって良いお年でありますよう祈っております。

まだ苦しんでいる薬物依存症の仲間の回復の場を開け続けていきたいので、どうかご協力をお願い致します。



# 「胸騒ぎのもちつき」

岐阜ダルク後援会  
会長 齋藤幸二



昨年末に遠山さんから「一月三日にダルクでもちつきをしたいのだが、臼がありますか」という電話がありました。教会の親子サークルで子供たちと一緒にもちつきをさせていただいている真正町の方にお願したところ、臼と杵を貸してもらえることになりました。ダルクにはもちつきができるスペースがないので、礼拝の後、教会の庭でもちつきをしようということになりました。臼はとても重いので、持ち主が軽トラックで教会まで運んでくださいました。

杵でペタン、ペタンつくことはわかっていますが、つきはじめや、つき終わってからのもちの扱いはよくわかりません。でも臼を貸してくださった方が御夫婦で来てくださり、最初から最後まで教えてくださいました。おかげで教会員たちも一緒につきたてのおいしいおもちをいただくことができ、楽しい正月となりました。今年も私たちにいろんなことが起きるかも知れませんが、この正月の時と同じように、いつも必要な助けが与えられると信じています。

## 関市で「岐阜ダルクミニフォーラム薬物依存症は病気です」を開催します。

依存症は死に至る進行性の病であり、決して軽視できないものです。しかし、適切な治療プログラムを実践すれば必ず回復できるものです。そうしたことを、現在ダルクで毎日を送っているメンバーの体験談などを通して、参加者の皆様とともに考える機会とします。ぜひお越しください！

日時：平成28年3月26日(土) 13:00~16:00(受付 12:30)

会場：総合福祉会館・会議室(3階)

岐阜県関市若草通2-1 わかくさプラザ内  
長良川鉄道関市役所前駅から徒歩10分

参加費：無料

定員：100名

プログラム：援助職者の話、薬物依存症者の家族の体験談、ダルクメンバーの体験談、  
ダルクメンバーへのインタビュー、ダルクスタッフの話

※ 事前申し込みは不要です。直接会場までお越しください。お待ちしております。

プログラムにつながり、今笑顔を取り戻した仲間たちの話を聞いて！



## 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 (11月13日～12月31日) (敬称略)

国際ソロプチミスト岐阜 日本聖公会中部教区愛岐傳導区 日本福音ルーテル岐阜教会 ルーテル大垣教会学校クリスマス会 齋藤幸二 岐阜カトリック教会女性部会 上田千津子 山田慶子 カトリック教会チャリティーパーザー実行委員会 加藤洋子 堀尾佳広 小田泉 高木式子 渡辺真帆 光瀬英生 伊藤直美 福安一幸 清水宗夫 山本法律事務所・弁護士・山本亮 伊藤潤子 障がい者生活支援センターきつねあな・岩田元子 関更生保護女性会 如来寺・本多岳明 市岡多賀賜 塚本恵一 檜田邦自動車株式会社 永嶋恵美 岐阜山県保護区保護司会 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 青山和美 伊藤久美子 高崎順子 武芸川町仏教会 長田尚人 久保田芳則 北谷雅春 池田時造 青井初恵 阿部賢彦 岡本浩明 笠松希代美 笠松キリスト教会 岐阜キリスト教会 日本キリスト教会・大垣教会 福島春美 幼き聖マリア修道会 鈴木美穂 日本キリスト教会・岐阜教会 松岡毅明 日野安晃 清水章子 伊佐地金嗣 福安一幸 山田良彦 高富グレイスチャペル・金森洋三 日本キリスト改革派岐阜加納教会 可児福音教会 茂井敏明 平川玲子 斎藤栄治 由井滋 服部忠夫 海津市更生保護女性会・会長・中島雅子 中塚義広 金沢聖修道院 稲富恵 加藤勝史 岡村晴美 中道美保子 栗本由紀 吉田和郎 蜂谷文雄 沼沢武雄 カトリック聖マリアの無原罪修道会 勇昭代 一般社団法人ドムクス・岩松美八子 Y Y 齊藤栄子 聖ドミニコ宣教修道女会・岡崎修道院 大竹幸子 松居勲 小島浩一 加藤龍子 高橋直子 カトリック日比野教会 日本福音ルーテル大垣教会・柴田るみ子 養清興業株式会社 匿名者多数

### 献品者名 (敬称略)

日本キリスト教会大垣教会 木下容子 岩間裕子 株式会社・藤田雅幸 野田由美 清水由子

※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。

※古くなった車両を買い替えられることになりました。日本財団の助成金を受け、必要な自己資金約50万円を皆様からいただいた献金で賄うことができるようになりましたので、今年度中には新しい車両がやってくる見込みです。この車を仲間の回復のために有効に活用します。ご支援いただき、本当にありがとうございました。

※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。

※岐阜ダルクで行っているプログラムを法律に基づく福祉サービスとして認めてもらい、公的な資金を得て今後できる限り自立した運営ができるよう、現在手続きを進めています。そのために必要な基準をクリアするため、施設に自動火災報知機を設置しなければなりません。この工事には80万円程かかる見込みです。また本当に心苦しいお願いですが、この資金に充てるため重ねて献金のご協力をお願いします。今後の運営にとっても重要なことと考えています。どうかよろしくお願ひいたします。

※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、さ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

※一人の仲間が社会復帰に向けてパソコンの勉強をはじめました。他の仲間たちもパソコンの勉強をすると社会に出るときに役立つと考えていますが、練習するにも機器が足りません。皆様のご家庭に古くなったパソコンはありませんか？ありましたら献品くださいましたら大変ありがたく思います。仲間の社会復帰に向け、ご協力ください。よろしくお願ひします。

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28年新年号 (No.54)  
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