



# 鶺鴒つうしん

岐阜ダルクニューズレター平成28年秋号(57号)

## ステップハウスだより

NPO 法人岐阜ダルク

ステップハウス担当

勇 陽子



総合支援法に基づく障害者福祉サービスの一つである自立訓練(生活訓練)の事業所 Step house が開設し5か月が経ちました。

この間、利用された人数は男性4名、女性5名です。現在も継続して利用している仲間は男性2名、女性3名です。

この制度を受ける為に、受給者証が必要です。そのために市の保健所の方が認定調査を行います。今に至るまでの生い立ちや生活の様子など80項目程の質問があります。

それが終わったらステップハウスを利用できるかどうか認定されます。

数か月前にあった事ですが、この認定調査がおわり、相談支援専門員の方に個別支援計画を作成してもらい、受給者証が発行され、手帳が届くのを待っている間にその仲間から利用を終了したいということをおっしゃいました。ステップハウスの職員も仲間と話し合いを何度かしましたが、気持ちは変わりませんでした。保健所の方にも相談支援専門員の方にもなんだか申し訳ない気持ちになりました。でもお二人ともに「仕方ありませんよ。」と言ってもらったのでホッとしました。

提供するサービスの方は、利用する仲間のこれまでの状態と、現状、そしてこれからの目標などを書面で記録をとり、本人と職員を交えて具体的に何を意識して過ごすのかという事を話し合います。書面に記録してあるので本人にとっても、私達職員にとっても具体的でわかりやすいと実感しています。

そして現在一つの問題としている事が、このサービスの成果があった仲間が次のステップアップでアルバイトへ行くことになった時点でサービスの停止をしなければいけないことです。利用している仲間も私達職員も働き始めは週2、3回から始め、慣れてきたら徐々に増やしていき、最終的にフルタイム働けるようになったらサービス利用を終了するように進めていきたいと考えていたので、行政の方にお願いに行き、会議で話し合っただけでしたが出来ないという結果でした。この問題をこれからどうしていこうかと考え中です。利用する仲間が、ゆっくり焦らないでリハビリに取り組んでいける環境を整えていきたいです。ニューズレターを読んで下さる皆様、いつもありがとうございます。これからも私たちの活動をどうか見守り下さい。よろしくお願いします。

## 仲間の体験談

イケ



皆さんこんにちはは依存症のイケです。

僕の新しい生き方は岐阜ダルクから始まりました。

リハビリをやり心と体の健康を取り戻し回復のプログラムに取り組み今は薬を使わず社会の中で生きて行けるようになりました。

使っていたころは、社会の人達を遠ざけ関わる事を避けてきましたが、同じ目的を持つ仲間たちと回復のプログラムに取り組んだことで自分の考え方、価値観が大きく変わってきました。

回復している仲間がよく僕に、「プログラムに真剣に取り組めば無理だと思っていた事が出来るようになる」と話してくれ、その言葉に凄く希望を感じプログラムを信じて取り組むことが出来たと思います。

確かに今、薬がないと生きて行けなかった僕が、薬を使わず生きられるようになり、使っていた頃は絶対やらない地味な仕事も続けられるようになり、多分無理だと思っていた事が出来るようになってゆきました。

しかし素面で生きる事は、それまで慣れ親しんだやり方は通用せず、当然昔とは違うストレスや問題も出てきました。でも今は昔のように孤独ではありません。

どんな嫌な事、問題が表れてもミーティングがあり仲間がいます。同じような問題を素面で乗り越えた仲間の経験があり本当に助かっています。

だから今でも僕は仲間の中で共に回復が必要だと思います。幸いな事に仕事が休みの日に今もダルクへ行き仲間とリハビリする事で常に初心に戻り、新たな気付きが与えられ僕のクリーンを保ち続けられています。最後にこれからも急がず休まず続けていきます。

## ダルク用語解説

鵜飼つうしん編集部



※岐阜ダルクではスタッフによるブログ、ダルク日記『今日もぐるぐる』

(<http://darcblog.sblo.jp/>)を随時更新しています。QRコードからお読みください。

※自立訓練(生活訓練)事業所 障害者総合支援法に定められた障害福祉サービスで、自立した日常生活を営むために必要な訓令、生活等に関する相談・助言等の支援を行うものです。

※ミーティング ダルクの回復プログラムのひとつです。参加者が心理的負荷をクローズドな場で告白するものです。

※クリーン 薬物を使わない状態のこと。

依存症からのリハビリの目的は、依存対象(覚醒剤・アルコール・摂食障害など)に依存しない状態を維持して社会復帰することです。

※処方薬依存 医師から処方される睡眠薬・精神安定剤などで依存症を発症する場合があります。このほか咳止め薬や頭痛薬など、薬局で売られている薬品で依存症を発症する場合があります。

そのほかにリストカットや摂食障害、買い物、窃盗、ギャンブル、男性(女性)依存など人間関係の依存、依存症の対象となるものは多岐にわたります。

※NA(Narcotics Anonymous) 薬物依存症者のオープン型自助グループ。ダルクを「卒業」した後に断薬を継続するための組織です。

※レクリエーション 『薬物等に頼らないで生きる楽しみ』を学ぶという回復プログラムのひとつです。

仲間たちに、つながるまでのこと、つながってからのことを聞きました。今回は3人の仲間の答えを紹介します。なりたいたい姿に向かって、一歩ずつ進んでいます！

### 1 ダルクに来てどのくらい経ちますか？

A) 1年6ヶ月。

B) 1年2ヶ月。

C) 4ヶ月位です。

### 2 これまでに、どんな薬を使ってきましたか？

A) アルコール、覚せい剤、マリファナ、コカイン、LSD。

B) 睡眠薬、鎮静剤、酒、精神安定剤。

C) 覚せい剤です。他にはありません。

### 3 その薬を使い始めたのはどうしてですか？

A) 友達に誘われたから。

B) 親子関係、いじめ、不登校。自殺願望⇒母親が精神科へ連れて行ったことがきっかけ。

C) 顔なじみの人に誘われて使った。

### 4 どの位の期間薬を使ってきましたか？薬を使ってきてどうなりましたか？

A) 20年位。人といられなくなった、家族ともいられなくなった。

B) 10年使ってきました。最初は生きているのが楽になったと感じた。そのうちに薬の量が増えて、精神病院に入院したり、自分では何もできなくなった。

C) 5~6年間、断続的に使ってきました。薬の量が増えていって、妄想が入ってきました。

### 5 ダルクに来たきっかけは何ですか？ダルクを知ったのは、いつどこで？

A) 家族が見つけてきてすめられた、連れてこられた。警察に捕まっている時に家族がさがしたようで準備ができていた。

B) 22歳の時に、母親が施設を調べ、地元のダルクへ行った。23歳の時に、地元のダルクでリラプスし、地元を離れた方がいいと言われ岐阜ダルクを紹介された。

C) 知ったのはずいぶん前で、今回精神病院入院した時、ダルクのプログラムをきちんとやるなら退院できるよと言われました。

### 6 ダルクでは何をしていますか？

A) 仲間と一緒にプログラムをしながら、ダルクの仕事の手伝いをしている。

B) 日常生活の練習。人間関係の練習。体力づくり。

C) 毎日ミーティングに参加しています。

### 7 ダルクに来て、自分はどう変わりましたか？いつ頃から変わり始めましたか？

A) ある時から、仲間の中にいる時が大変ではなくなった、楽しくなってきた。

B) 10年間使い続けた処方薬を今年の2月に切れた。自分の感情が出るようになった。ミーティングに参加し、自分の過去の話をしているうちに、人や薬物への依存の度合いがすごく高い事を認めるようになった。

C) 人の好意を受け止める事が出来ないことに気付いた。これまで女性は苦手だったが気兼ねなく話が出来た様になった。2ヶ月位経った頃から変わってきた。

### 8 最近、ダルクで意識して取り組んでいることはありますか？それは何ですか？

A) とげとげしくならないようにしようとしている。ダルクの仕事の手伝いをさせてもらっているので、そのことに責任を持ってやろうとしている。

B) すぐに相談をするようになりました。最初はとても勇気がいりましたが、相談して自分が元気になる事に気付いてからは、ささいな事でも話を聞いてもらっている。

C) 食事をきちんと摂って健康的に過ごすこと。自分でそれを管理していく事が難しいと知りました。

### 9 これからどんな風になっていきたいですか？

A) 元気になりたい。おしゃれをしたり、いろいろな事が出来る様になりたい。自由になりたい。

B) もっともっと明るく元気にプログラムをして薬物に頼らないで新しいことにチャレンジします。たとえば、バイトとか、一人暮らしとか、海外へ行ったりとかです。

C) 人に優しい人間になりたいです。

# 活動報告



28 ヨーガ 31 AAセミナー参加  
29 各務原病院メッセージ



- 2 中高生のためのボランティア基礎講座受け入れ
- 6 NA花火フェロシップ参加
- 薬物電話相談日
- 7 日本キリスト教会岐阜教会にて活動紹介
- 8 各務原病院メッセージ
- 9 笠松刑務所薬物離脱指導
- 10 中日新聞社会事業団岐阜支部助成金贈呈式
- 12 各務原病院メッセージ
- 13 薬物電話相談日
- 14 カトリック城北橋教会にて活動紹介、岐阜ダルク家族会
- 16 各務原病院ケア会議
- 19 各務原病院メッセージ、ダルク後援会
- 20 中高生ボランティアフィート'ハッ、フラワーセラピー、薬物電話相談日 25 ヨーガ
- 26 各務原病院メッセージ 27 薬物電話相談日
- 28 カトリック日比野教会にて活動紹介
- 日本キリスト改革派大垣教会にて活動紹介
- 岐阜ダルク家族会
- 29 レクリエーション (大須散策)



- 1~4 NA北海道コンベンション参加
- 8 薬物電話相談日 8 ヨーガ
- 10 薬物電話相談日
- 11 カトリック小牧教会にて活動紹介
- 岐阜ダルク家族会
- 13 笠松刑務所薬物離脱指導
- 14 薬物電話相談日
- 17 薬物電話相談日
- 19 ダルク後援会
- 24 フラワーセラピー、薬物電話相談日
- 26 各務原病院メッセージ
- 25 岐阜ダルク家族会
- 27 岐阜県立加茂高等学校講演
- 29 可見市青少年育成推進員ダルク見学受け入れ、ヨーガ
- 30 ニュースレター発送作業

社会福祉法人 NHK 厚生文化事業団のわかば基金からパソコン3台いただきました。このパソコンを使って、活動紹介の面白いの文章を作ったり、ステップハウスの会計をしりました。



8/29 レクリエーション(大須散策)



8/6 NA花火フェロシップ



岐阜の3つのグループ合同で、イベントをしました。名古屋や三重からも仲間が集まってくれました。

## ステップだわん。

朝、おかりさんとステップハウスに出動しているわん。散歩中何度か赤い靴下をはかせ直してもらったわん。散歩中「あついいね〜」と何度も仲間といっているわん。

## 9/1~4 NA北海道コンベンション

年に一度、自助グループ (NA) のコンベンションがあります。今年は、全国から700人の仲間が北海道に集まりました。旅費の32,000円と北海道でのおこずかい10,000円を4月からコツコツ貯めました。自分でお金を貯めてイベントに参加するのも施設のプログラムです。

ローカルコール  
(各地域の紹介)では、中部エリアと呼ばれた時に、皆で立ち上がり、もりあがりました。



## 8/2・20 中高生のためのボランティア基礎講座



ミーティングをしたり気温35℃の中、歩いたり走ったり1時間30分の運動と一緒にやってくれました。体験活動のあと、ダルクでの体験をまとめて、みんなの前で発表してくれました。本当におつかれ様でした!

# 活動予定



- 1 薬物電話相談日 2 NA・ASC会議参加
- 4 笠松刑務所薬物離脱指導 6 ヨーガ
- 8 薬物電話相談日
- 9 ルーテル大垣教会にて活動紹介
- 岐阜ダルク家族会
- 12 薬物電話相談日 15 薬物電話相談日
- 16 カトリック岐阜教会バザー
- 18 各務原病院ケア会議
- 19 笠松刑務所薬物離脱指導
- 22 カトリック多治見教会チャペルコンサート
- 薬物電話相談日
- 23 江南カトリック教会活動紹介、岐阜ダルク家族会
- 26 笠松刑務所薬物離脱指導
- 27 岐阜県立多治見高等学校講演、ヨーガ



- 5 NAイベント参加、薬物電話相談日
- 9 薬物電話相談日 10 ヨーガ
- 12 ルーテル岐阜教会バザー準備手伝い
- 薬物電話相談日
- 13 ルーテル岐阜教会バザー、岐阜ダルク家族会
- 17 精神保健センター家族教室講話
- 岐阜南ライオンズクラブ講話
- 19 薬物電話相談日
- 20 ルーテル岐阜教会にて活動紹介
- 24 ヨーガ
- 26 岐阜ダルクミニフォーラム (in 各務原)
- 薬物電話相談日 27 岐阜ダルク家族会



- 1 ヨーガ 3 薬物電話相談日
- 10 薬物電話相談日 11 岐阜ダルク家族会
- 17 薬物電話相談日 22 ヨーガ
- 24 薬物電話相談日 25 岐阜ダルク家族会

## コンベンションに参加して



- 一緒にホテルに泊まって一緒に過ごすこと。不安とおそれしかない私はドキドキだったけど、自分がサポートしていく中で、先行く仲間にすこく依存していた依存心の大きさが見えました。 ひかり
- コンベンションでスピーカーで話すという貴重な経験をさせてもらえました。全国の仲間とアディクションの苦しみを分かち合える場に自分が行けて感謝!! ケイコ
- 回復という一つの願いに向かう全国的な集団行動は独特な雰囲気につつまれ、決して止む事のない静かな優しさのよう感じた。 なんし〜
- 初めての参加だったので、すべてが新鮮でした。体験談では、大きく共感できる人がいて、勇気ができました。 マユ
- DJパーティーで初めて人前で踊れた。はずかしかったけど手を引いてお立ち台に連れて行ってくれた仲間達に感謝します。 まさひろ
- みんなぶじ帰ってこられて、本当に感謝です。 ちさこ

「空の鳥を見なさい」

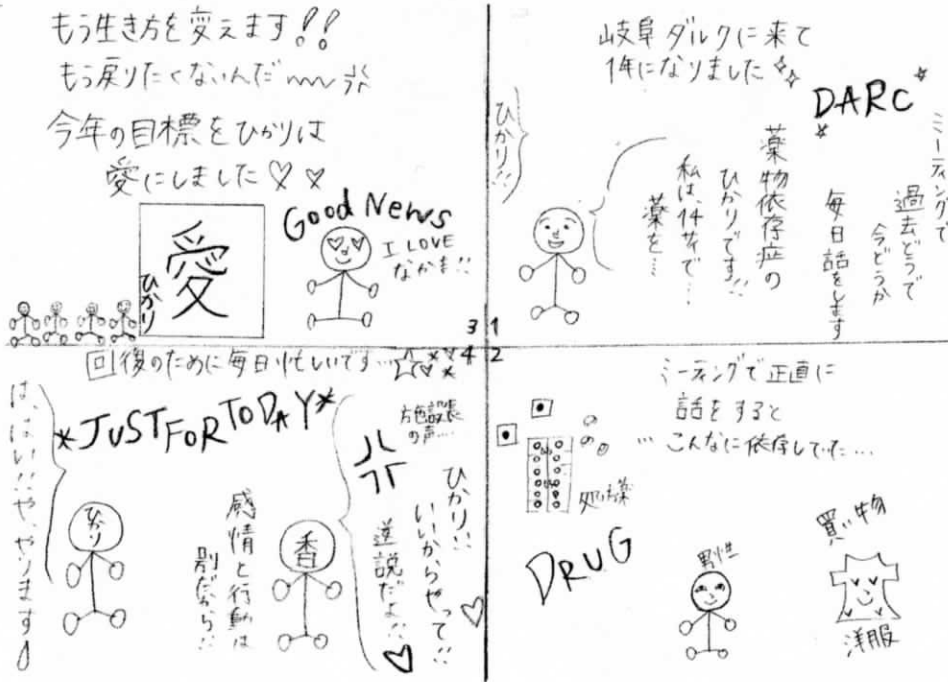
岐阜ダルク後援会  
会長 齋藤幸二



たまに電車に乗ると、スマホを眺めている人が多いことに驚かされます。10人中8人はスマホを見ています。もし未開の人がこの光景を見たなら、この国の人々は何かのお守りに向かって皆必死に祈っているのではないかと思います。うことでしょう。

かくいう私も、ガラケーしか持たないのに、手持無沙汰になると天気予報を眺めたり、配信されてくるニュースだのをつい見てしまっています。だからスマホを持つとなおさら考え事をしなくなるのが目に見えています。

2, 3日前にふと「空の鳥を見なさい、野の花を見なさい」というキリストの言葉が心に浮かびました。スマホから目を離して、空を見上げたり、野の花を見つめたりすると、そこには偉大で豊かな世界が広がっているはず。ラインやネットという閉ざされた部屋から出て、自然と触れ合い、多くの人と出会い、もっと豊かな世界があることを実感して欲しいと願っています。



(まんが作画 ひかり)

岐阜ダルク主催  
チャペルコンサート &  
ミニ・フォーラムを開催します。



チャペルコンサート

地元の音楽家の皆さまのご協力をいただき、今年もチャペルコンサートを開催します。心に染み入る歌声と荘厳なパイプオルガンの響きを、ぜひお楽しみください。

《日時》平成28年10月22日(日) 13:30 開場、14:00 開演  
《会場》カトリック多治見教会(多治見市緑ヶ丘38) 《入場料》1000円

ミニフォーラム in 各務原  
「その薬物の使い方、大丈夫ですか？」

日時:平成28年11月26日(土)  
13:00~16:00(受付12:30~)  
会場:商工振興センター第3会議室  
(各務原市産業文化センターの2階です)  
所在地:各務原市那加桜町2-186  
名鉄各務原線・各務原市役所前から  
徒歩約3分  
参加費:無料  
定員:100人  
※事前申込みは不要です。  
直接会場までお越し下さい。  
お問合せ先:岐阜ダルク 058-251-6922  
080-3668-6922

《プログラム》  
・援助職者の話  
・ダルクの仲間のはなし  
・薬物依存症者のはなし  
・ダルクスタッフのはなし  
など

薬物のことで刑務所に行っても、また繰り返し薬物を使ってしまうのはなぜ?

薬物を使うきっかけは、何だろう

薬物依存症ってどんな病気?

どうしてだろう...



## ご支援のご協力をいただき心から御礼申し上げます

### 献金者名 (平成 28 年 6 月 30 日～9 月 7 日) (敬称略)

名古屋聖ステパノ教会 川原聖 日本キリスト教会岐阜教会の皆様 池田時造 カトリック岐阜教会  
光楽英生 小田泉 永嶋恵美 中西東峯 田口大輔 中堀義広 木下容子 弁護士・伊藤知恵子 山田  
慶子 小島浩一 やまやクリニック・院長・山谷教一 齊藤栄子 吉田和郎 中道美保子 大府市保護  
司会・阿部祐子 大竹幸子 伊藤直美 河合潔 河合利子 堀尾佳広 緑バプテストキリスト教会 堀  
田宏之 伊佐地金嗣 篠井敏明 渡辺眞帆 塚本恵一 福島春美 下林聡 鎌田憲子 石川恭二 カト  
リック小牧教会信徒・鷺見時男 菅沼登志子 前田功 各務原地区更生保護女性会・会長・多和田弘子  
ひだ神経科・加藤稔 法テラス岐阜法律事務所・山科正太郎 上田千津子 宗教法人・正願寺 原政子  
弁護士・山本亮 北谷雅春 同盟福音・岐阜キリスト教会・岐阜リバーサイドチャーチ・瑞徳チャペル  
枘山真司 金沢聖霊修道院 岡村晴美 久保田芳則 島岡清 チャリティーマッサージ・スマイル&ス  
マイル・新田啓介 津島カトリック教会 弁護士法人・神谷法律事務所・代表社員・神谷慎一 弁護士・  
岩田尚之 加藤富弘 加茂地区更生保護女性会・木村美保子 サルビア(株)・追立りょうこ 養清興業  
株式会社 大垣サンライズチャペル カトリック城北橋教会の皆様 カトリック日比野教会の皆様 日  
本キリスト改革派大垣教会の皆様 長井敬子 更生保護法人・岐阜県更生保護事業教会 有限会社・加  
藤損害生命保険事務所 聖泉キリスト教会 匿名者多数

### 献品者名 (平成 28 年 6 月 30 日～9 月 7 日) (敬称略)

鳥居与記 不破 市岡多賀賜 加藤久美子 山田慶子 木下容子

※お名前記載につきまして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。

※就労支援のため、Word、Excel の操作を指導して下さるボランティアの方を募集しています。どうかお力添え  
ください。

※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、専任スタッフの件数費等、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

・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  
岐阜ダルク 〒500-8175 岐阜市長住町 7-3 TEL/FAX : 058-251-6922  
Step house 〒500-8864 岐阜市真砂町 11-12 不破ビル 2 階 携帯 080-3668-6922  
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 年秋号 (No.57)  
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

