

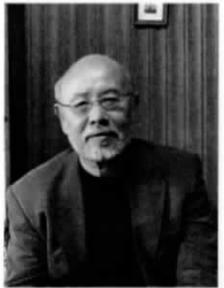


# 鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター平成29年秋号(62号)

## ひとりでは弱いけれど

岐阜ダルク後援会  
会長 齋藤幸二



同じ思いや願いを持った人が二人、三人と集まると、その意欲、また力は何倍にも強くなります。これは良いことについても悪いことについても言えることです。たとえば一人では気が弱くて虫も殺さないような少年が、仲間と一緒にになると思いもよらない大それたことを行ったりします。しかし良い志(こころざし)を持つ人々が集まるとそれはより強い意志へと高まってゆきます。ですからどういう志を持つのか、そしてどういう仲間と共に生きるのか、ということがとても大事です。

ダルクで生活している人々は、以前は薬物を使う仲間たちと出会うことによって「負」のスパイラルに陥っていました。薬物依存という罠にはまり、薬物の力に心と体を踏みにじられ、そこから自力で抜け出すことができなかつたのです。そのようなところから、いろいろな人の助言、指導によってダルクにたどり着いたのです。ダルクには薬物依存から抜け出したいと願う仲間たちがいます。そしてすでにその道を歩いている先輩たちもいます。そういう仲間たちとの生活、付き合い、また話し合い(ミーティング)を通して確実に回復へと向かってゆくのです。警察でも刑務所でも病院でも親でも直せなかつた依存症から脱却してゆくのです(もちろんこれらの人々の助力はなくてはなりません)。

このような「同じ志を持った人々の中に働く力」は人間を超えた力です。悪人が集えばその悪は人間を超えた「悪魔的」なものとなり、良い志のために集えばそこにも人知を超えた力が働きます。ダルクではこの人知を超えた力を「ハイヤーパワー(より高い力)」と呼んでいます。ダルクに通い出した人々が、半年、一年と時が経つにつれて、明るく、輝くような笑顔を見せるようになるとき、わたしはダルクというグループの中に働いているこの不思議な力を感じます。そしてダルクの存在、ダルクの働きが無くてはならないものであると感じるのです。この笑顔が増え、広がって行くために、皆様と共にこれから共にダルクを支えて行きたいと思います。

## 仲間の体験談

ウメちゃん



ギャンブル依存症のウメちゃんです。

昔から理想が高い性格でした。中学校では母親がいくら良い点を取ってもみとめてくれず、高校では何でも100点の完璧な人間になりたいと思うようになりました。大学では勉強も遊びも幅広く豊かな経験をもった人になりたいと思い、お金があればと思うようになりました。その時出会ったのがパチンコで、楽しいしお金も増えました。

働き出してからは仕事ができるやつに思われたいという理想があったが、仕事があまくいかないとパチンコに逃げるようになりました。そして、飛び出すように仕事を辞め、その時初めてカードローンを組みました。次の仕事までの生活費のために借り始めたが、簡単に組めたことでギャンブルの軍資金が大量に手に入った気になり、あっという間に使い込みました。その後も借金は膨らみ、場所を変え職を変えても止めることはできず、孤独になりました。お金と時間をつぎ込んでギャンブル以外には何もない人生に疲れ、自殺を試みたが未遂に終わり、その自暴自棄の思いから他人を傷つけ逮捕され今の施設につながりました。

施設につながってから今でも理想を追う自分はありません。しかし、一人で悩まず相談できる仲間や弱味を見せて一緒に歩んでくれる仲間がいることが昔と違うところです。時には、理想の自分とのギャップに悩むこともあります。そんな自分を受け入れて一緒に笑ってくれる仲間のおかげでギャンブルに逃げることをない生活ができています。

このギャンブルのない生活ではクリーンな頭で考えることができ、自分のできることが増え、成長しているような気になれるので、このまま理想が実現できるよう歩んでいきたいです。

ジュン



薬物依存症のジュンです。

覚せい剤により、生活がどうにもならなくなってしまった自分は、今年5月に岐阜ダルクに入所しました。その提案をしてくれたスポンサー（自助グループの仲間）や辛抱してくれている家族に感謝します。

施設では、毎日、一日も休みなく、3回のミーティング（プログラム）に取り組んでいます。飽きずに、案外と楽しんでます。それは、自分自身が少しずつ変わってきたのが実感できるからでしょうか。

例えば、

1. 食事を作るようになった。

→自分で食べたいものを自分で毎食作ります。毎朝、昼飯用に手弁当も作っています。

2. 長距離走れるようになった。

→毎日走っているうちに5km、10kmと走れるようになりました。ゆっくりあせらず、でももっと長く走り続けたいです。ハーフマラソンが目標です。

3. 人に相談するようになった。

→自分には高慢、不正直、不寛容といった欠点があり自分自身を苦しませ、誤った行動を取ってしまうことに気づきました。今は自分で考えて勝手に行動しないで、施設長やスタッフに相談しています。

私は、30年近く会社に勤め、家庭を築き、幸せになりたくて一生懸命生きてきました。ですが自分の内面の問題にはちゃんと向き合っただけでこなかったようです。その代償として薬物依存の問題が現れたようです。

変わりたいです。自分、そして、家族の幸せのために生かされたいです。どんな生き方が待っているのか不安です。でも、きっと幸せになれると希望を持ち続け、信じます。

岐阜ダルクとの出会い

植村 昌子



昨年12月退職を機にボランティアセンターに登録に行きました。自分には何が出来るかと考えた時、元職の栄養士としての料理指導と赤ちゃんの子守り位かなとセンターに伝えた時、我が家から2～3分のところにある岐阜ダルクから料理指導の依頼があるとの事。

早速、代表の遠山さんにお会いしましたが、ダルクの内容を全く理解していなかったため、書籍を何冊か読み多少わかったつもりでいましたが、3ヵ月迄位は不安がありました。

現在8ヵ月も越え彼等にズバズバ言える様になり、彩りも良く栄養のバランスも考えられる様子は、とても嬉しいです。予算も限られたなかで私も彼等と共に工夫し学び続けたいと思っています。

### 料理プログラム

●岐阜ダルクでは、1週間に1回のボランティアとして植村先生に来て頂き栄養バランスの良い食事や彩りの良い盛り付けなどを教えてもらっています。自分もそうでしたが、ダルクにつながったばかりの時は、ほとんどの仲間は自分で料理を作れないため、弁当やラーメンなど同じものばかり食べますが、料理プログラムの時には300円出し合って料理の先生に栄養バランスの事などを聞きながら自分たちでメニューを考えて作ります。この先、自立して一人暮らしをした時に栄養バランスの取れた料理のレパートリーを増やす意味合いも兼ねています。

☆料理の先生はただ私に教えてくれているだけなのに、自分の受け取り方の問題で、反発心が出たり、口調がキツくなったり、そういう自分の短所に気付かされました。

それから先生が教えてくれる事に対して、自我を手放し、行動を変えてみました。そうしてみたら、自分がすごくおだやかになっていくのが分かりました。

こういう自分を受け入れてくれた先生には、本当に感謝しています!!

あやか

☆ギャンブルをしていた時は、飯代を削ってお菓子で生活していることが多かったです。

ダルクにつながってからは、簡単な中華料理ばかり食べていて、レパートリーが少なく飽き飽きしていました。でも、料理プログラムで自分では絶対に手を出さなかった魚やきのこ料理がいかに簡単でおいしいかを知りました。

今では、スーパーで安い食材を買ってきては調理の方法を先生に聞いています。そのおかげでレパートリーも増え美味しいご飯も食べれ、料理する楽しさも学べ、健康な食生活を送れるようになりました。 ウメちゃん

☆ダルクに来てからは8ヵ月経ちます。その間には、7ヵ月、料理担当が与えられています。毎週一回は、料理プログラムがあり、メニューを考えるのにひと苦労しているこの頃です。

栄養士の先生が、毎回来てくれて、母親と同年でアルコール依存症になって一緒に母親と料理を作らなくなった私でしたが、母のありがたみが良く分かり、栄養士の先生と意見が食い違ったりすることもあるけれど、毎回アドバイスをもらって作ってます。 ふくちゃん



# 活動報告



- 19 ダルク後援会会議
- 22 薬物電話相談日
- 20~23 NAコンベンション (大阪) 参加
- 23 岐阜ダルク家族会
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導
- 27 ヨーガ
- 28 陶芸教室
- 29 NA花火フェロシップ参加
- 30 聖イエス岐阜教会にて活動紹介  
木曾川キリスト教会にて活動紹介  
中高生ボランティアオリエンテーション

## 7/20~23 NA コンベンション参加 (大阪)



●初めてのコンベンションに参加して数々の仲間と分かち合いが  
できスタッフについての理解ができて良かった。 むくちゃん  
●全国から集まるアチフトのお祭り!!  
是非また来年も参加したい!! ウメちゃん



## 7/29 NA 花火フェロシップ参加



●長良川の花火大会を名古屋や三河の仲間たちと鑑賞しました。こんなに近くで花火を見ることができるようになって感謝です。イベントの司会もできて、感謝です。 マユ

こんにちはだわん。  
すずしくなってきたわん。  
今日も平安だワオーン。  
ステップ。

## 8/2 中高生ボランティア受け入れ



●中高生4人が加わって、ミーティングで分かち合い、長良川で運動を一緒にしました。写真は、料理の買い出しの様子です。 ジュン



- 2 中高生のためのボランティア基礎講座受け入れ
- 5 薬物電話相談日
- 9 各務原病院メッセージ 10 ヨーガ
- 12 薬物電話相談日
- 13 大垣サンライズチャペルにて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 19 薬物電話相談日、フラワーセラピー
- 20 中高生ボランティア「フォード」バウ  
録キリスト教会にて活動紹介
- 21 ダルク後援会会議
- 22 笠松刑務所薬物離脱指導
- 24 郡上ロータリークラブ講演、ヨーガ
- 25 陶芸教室 26 薬物電話相談日
- 27 日本キリスト教団華陽教会にて活動紹介  
カトリック高蔵寺教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 28 レクリエーション (水晶浜)
- 29 各務原病院ケア会議
- 31 笠松刑務所薬物離脱指導



- 2 薬物電話相談日
- 3 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
- 9 薬物電話相談日
- 10 カトリック城北橋教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 12 笠松刑務所薬物離脱指導
- 13 各務原病院メッセージ、薬物電話相談日
- 14 ヨーガ 15 各務原病院ケア会議
- 16 薬物電話相談日
- 17 日本キリスト教団中濃教会にて活動紹介  
多治見中央キリスト教会にて活動紹介
- 19 各務原病院メッセージ
- 21 レクリエーション (刈谷交通児童遊園)
- 22 陶芸教室
- 23 フラワーセラピー  
薬物電話相談日
- 24 北方キリスト教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 26 笠松刑務所薬物離脱指導
- 28 ヨーガ 30 NAオープンスピーカー参加



- 2 東三河家族会メッセージ
- 5 ダルク後援会会議  
ヨーガ
- 8 カトリック教賢教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 7 薬物電話相談日
- 10 ニューズレター発送作業



●イエー!!今日は仲間と共に水晶浜へ行ってきました。天気も良く、ステキな思い出がたくさんできました。仲間のスタッフも大喜び「ワンワン」でいっちゃん&NARU

## 9/21 レクリエーション (刈谷交通児童遊園)



●25才~54才の仲間たちと行って来ました!!  
仲間がいるっていいだけでどこでも全力で楽しめる!!  
シラフってサイコー!! あやか  
●生まれて初めてのメリーゴーランドでした。  
小さなメリーゴーランドで大きな大人の人達が本当に楽しそうで、  
それを見てさらに自分も楽しかったです。 ようこ



## 8/24 郡上ロータリークラブ講演



●ロータリークラブ例会にて、ダルクの活動や、自分の体験を話させていただきました。一人でも多くの人に薬物依存症という病気の理解とダルクの活動について知ってもらうことにより薬物依存者がダルクにつながりやすくなる。 かおり

## 教会活動紹介



●依存症は病気です。岐阜ダルクのプログラムのことを多くの方々に理解していただくため、メッセージ活動をしています。ダルクは教会の方々を支えられ、ここまで存続してこられたのだということを知ると、そこでプログラムを実践していただける今に感謝できます。 ケイコ



# 活動予定



- 11 各務原病院メッセージ
- 薬物電話相談日 14 薬物電話相談日
- 15 カトリック南山教会にて活動紹介  
カトリック岐阜教会バザー手伝い
- 21 薬物電話相談日、フラワーセラピー
- 22 カトリック小牧教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 24 笠松刑務所薬物離脱指導
- 26 ヨーガ 27 陶芸教室
- 28 NAハロウィンイベント参加  
薬物電話相談日
- 29 カトリック一宮教会にてバザー参加  
カトリック東山教会にて活動紹介
- 31 笠松刑務所薬物離脱指導



- 4 薬物電話相談日
- 8 各務原病院メッセージ
- 薬物電話相談日 9 ヨーガ
- 11 薬物電話相談日
- 12 ルーテル岐阜教会バザー参加  
岐阜ダルク家族会
- 18 薬物電話相談日
- 19 カトリック布池教会にて活動紹介
- 24 陶芸教室 25 薬物電話相談日
- 26 名古屋聖マタイ教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会 30 ヨーガ



- 2 香川ダルクフォーラム参加  
薬物電話相談日
- 9 薬物電話相談日
- 10 カトリック江南教会にて活動紹介  
岐阜ダルク家族会
- 11 クリスマス会 (カトリック五反橋教会)
- 13 各務原病院メッセージ
- 14 ヨーガ 16 薬物電話相談日
- 22 陶芸教室 23 薬物電話相談日
- 24 岐阜ダルク家族会 28 ヨーガ

## 女性ハウスだより

女性ハウス責任者  
勇 陽子

秋風が心地よい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

女性ハウスは、現在利用している仲間が6名になり寮の方もにぎやかになりました。

利用が一番長い仲間が2年以上、一番新しい仲間が1ヶ月も経っていません。利用が長い仲間が新しい仲間のサポートをすることによって新しい仲間は支えられ、サポートする方も実はサポートをすることによって自分も助けられています。

今いる仲間の中で、高卒認定の1回目の試験に合格することができたり、アルバイト探しをするようになった仲間、施設の生活に慣れてきたので自分のプログラムを深めていく仲間など…。

私たちの回復は、一点に留まることはできません。人間的成長をするか、後退していくかのどちらかです。日々自分に与えられたプログラムを継続して実践していかないと後退してしまうと回復の分かち合いの時に学びました。

依存行為が一旦始まるとすぐにコントロール不能か、あるいは徐々に確実にコントロール不能になります。始めの一回が始まらないように日々の自分の内面のケアが大切です。このような事を今日一日やっています。いつもダルクを支えて下さってありがとうございます。これからもどうか見守ってください。



(まんが作画 ていちゃん)

## Step houseだより

Step house 担当スタッフ  
山田興久



昨年5月に指定自立訓練(生活訓練)事業所である Step house を開所して間もなく1年半になろうとしています。この間に回復を目指して Step house でプログラムに取り組む仲間が増えてきて、本当に狭くストレスを感じるような環境となっていました。

「ちょっと通して」と呼びかける声がかつて聞こえてきました。

そこで、Step house を移転し、もっと広くゆとりある施設にできないか検討を進め、いろいろな方々にご協力をお願いしてきました。その結果これまでの建物の中空いていた2部屋を借りて、施設を拡充することができました。必要な消防設備を整え、エアコンを設置するなど、仲間が安心して穏やかに過ごせる部屋にすることができました。一つの部屋は仲間がミーティングをし、共に過ごす部屋です。ソファと手作りのテーブルでゆったりと分かち合いができるようになりました。カウンターを2つ並べて置いたキッチンスペースでバランスの取れた料理作りにチャレンジできるようになりました。もう一つの部屋には机を並べ、回復の進んだ仲間がスタッフと共に社会復帰に向けパソコンを使った仕事ができるようになりました。

移転に向けては、このつうしんでもご助力をお願いしてきましたが、多くの方々から支援をいただきました。大家さんは、また格安で部屋を貸して下さいました。カトリック教会の団体であるカリタスジャパンが助成金を下さいました。そして、多くの皆さまが献金を送って下さいました。こうしたご支援があって初めて、10名以上の仲間たちが一緒にプログラムに専念できる環境が整ったのです。本当にありがとうございました。

9月1日に仲間皆で引っ越しをしました。そして、今、新しい Step house では、夕方に仲間たちの歌声が響きます。12月に劇をやる事になったので、その劇中歌を毎日練習しているのです。また、舞台を飾る大道具をどうやって作るか話し合う声が聞こえます。

これまで通りミーティングと運動プログラムを中心にして、仲間と共に1日を過ごしながらか地域の方々の協力をいただいてヨーガ、フラワーセラピー、料理、陶芸にも取り組んできましたが、今回の劇は、少し前から関わりの始まった教会の方からのご提案で始まったものです。いろんな人たちとのつながりのなかで新しい挑戦を始めることができました。本当に多くの方々を支えられて、新しい Step house で、新しい自分に変わろうと仲間たちはプログラムに取り組んでいます。これからも仲間たちの歩みを、どうか見守って下さいますようお願いいたします。



## 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(平成29年6月17日～9月28日)敬称略

(有)フレーバーコーヒー中川正志 合田政次 河合潔 金沢聖霊修道院 古澤圭子 原政子 福島春美 渡辺眞帆 木村隆夫 藤本弘 北谷雅春 中西東峰 橋本博 藤江功 北折美津江 弁護士・伊藤知恵子 家田重晴 石川恭二 久保田芳則 青井初恵 小島浩一 鎌田憲子 伊藤直美 弁護士・山本亮吉 和田和郎 松村宏幸 小田泉 田口大輔 木下容子 川口紗弥佳 齊藤栄子 笠松希代美 鷺見直之 武内榮子 福岡和男 深尾見子 弁護士・杉本隆 中堀義広 永嶋恵美 水野滋子 大竹幸子 勇昭代 熊倉ひで子 枝木敬子 カトリック稲沢教会 菅沼登志子 梅岡一哲 カトリック江南教会 藤井利也 光楽英生 岐阜キリスト教会の皆様 今井田和子 颯田宏之 ルーテル大垣教会の皆様 揖斐キリスト教会の皆様 アガベチャーチ土岐チャペルの皆様 木曾川キリスト教会の皆様 聖イエス会岐阜教会の皆様 大垣サンライズチャペルの皆様 緑キリスト教会の皆様 カトリック高蔵寺教会の皆様 ルーテル岐阜教会の皆様 カトリック城北橋教会の皆様 多治見中央キリスト教会の皆様 日本キリスト教団中濃教会の皆様 日本キリスト教会岐阜教会の皆様 北方キリスト教会の皆様 大垣キリスト教会の皆様 北野いつみ 阿部賢彦 渡辺彩子 カトリック津島教会 アガベチャーチ牧師・大橋健治

匿名者多数

### 女性ハウス献金者名前(平成29年6月17日～9月28日)敬称略

岡田千歳 城後碧 城北橋教会所属・清水隆

### 献品者名(平成29年6月17日～9月28日)敬称略

鳥居与記 笠原扶企子 上田 木下容子 山田眞人 渡邊麻理 植村昌子 伊藤篤子 けんいち 新実 亜理砂 三重ダルク 大垣サンライズチャペル イケちゃん 匿名者多数

※お名前記載につきましては注意を払っておりますが、万が一お名前が誤字・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。

※岐阜ダルクでは岐阜ダルク、女性ハウス及びStep houseの3施設の地代家賃、水道光熱費、専任スタッフの person 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

※Step houseの新しい電話をひきました。TEL:058-201-3555(日中はこちらにご連絡をお願いします)

※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。(058-201-3555)

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/>  
2017年 岐阜ダルクニュースレター平成29年秋号(№62)  
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

