



鵜鮎つうしん

岐阜ダルクニューズレター平成30年秋号(67号)

「仲間」から学ぶこと

岐阜ダルク後援会
会長 齋藤幸二



岐阜ダルクのメンバーの体験をもとに作られた劇「どん底からの出発」が、すでに5カ所で上演されています。薬物依存症から抜け出すことができない苦悩と叫びがほとぼしる迫力のある劇です。

この「どん底からの出発」というタイトルには深い意味が込められているように思います。それは「本当の出発はどん底から始まる」ということです。

ダルクの利用者たちはお互いを「仲間」と呼びます。その「仲間」たちは依存症からの回復のために私から見ればとても厳しい日課を自らに課しています。それは毎日欠かさずに行う午前中のミーティングであり、また毎日場所を変えて行われるNAのミーティングへの参加です。NAは日によっては岐阜から大垣や名古屋まで出かけてゆくことがあります。また岐阜ダルクでは暑い日も寒い日も長良川の堤防を走る身体トレーニングをします。

彼らがそこまで必死に回復に取り組むのは、彼らもまたそれぞれの「どん底」を経験しているからです。深い水の中に沈んだ人は、足が水の底に着けば水の底を力強くけて浮かぶことができます。同じように、どん底を経験した人はそれだけ力強く回復を目指すようになるのです。

翻って私自身のことを考えると、わたしもまた「どん底」の中にいることをどこかで感じています。自分の意志で正しく生きているように思いながら、自我と罪に支配されている無力な自分、自分の力で生きているように思いながら実は一瞬先もわからない死の支配の中にいる自分を感じています。うわべは普通に見えても、本当はわたしもまた「どん底」の中にいるのだと思わずにはいられません。しかしその惨めな現実を本当に実感していない自分の暗さもまた感じています。私のしなければならないことは、そのような「わたしのどん底」を知り、わたしの力を越えた力により頼み、また救いを求める人々と互いに支え合って歩んで行くことだと思うのです。

機会あるごとに接する「仲間たち」から、私がしている岐阜ダルクへのささやかな奉仕以上に大切なことを学ばされているのです。

仲間の体験談

つばさ



アディクトのつばさです。

私は、1年半ほど実家から通える別のダルクに通所していました。母が亡くなり家族との関係はもとと上手くいっていませんでした、苦しくなり入院し、その後今年の4月2日に岐阜ダルクに入所しました。

日常生活のことも、人と関わることも、自分が今まで逃げ続けたので、向き合ってきました。

人に言えない。人と話している時は常に、何を話そうかグリグリで、失礼がない様に気にしすぎて、それでいつも失敗してきました。

処方薬や酒を飲んできました。

人と話している時、言葉が出てこなくて「どうしよう」と不安に思うことが何度もあります。それは誰に対してと同じで、自分では「どうしよう上手く話せない」と、グルグル考えて、苦しくなります。自分の思うことを正直に相手に伝え、昔の自分から変わっていきたくて、自分の気持ちをためない事で、キレる、暴言をはくことも変えていきたいです。

私はゲームが大好きで、3日寝ないでやり続けることもありました。スマホアプリに課金することも、私には、苦しいことで、生活費が少なくなるのがわかっているのに、ゲームがやめられませんでした。

そして食べ物を食べ続けコントロールできない事も、私には苦しいことでした。

今は、糖尿病があるため、食べ物に気を使ってみんなに教えてもらいながら生活するようになりました。全く出来なかった料理も、少しずつ出来るようになってきたので、嬉しく思っています。

運動は、初めは、短い距離も歩いて行っていました。入所から一カ月半くらいで、5km走れた時は、達成感があり嬉しかったです。7月に、7.5km歩いて、2.5km走って、10kmを仲間のサポートの元で達成しました。だけど最近は暑さには耐えられず、走れない日々が続いています。

今年の12月16日にマラソン大会にエントリーしました。大会まで練習あるのみ、これからマラソン大会にはエントリーし続け走りたいです。何年後にフルマラソンを走って完走して達成感を味わいたいです。

キヤット



ダルクに通所するようになって、7カ月が経ちました。通所を始める前は、近所の病院で開かれている入院してなくても参加できるミーティングを中心に、2年5か月間通っていました。自分は窃盗という問題を抱えており、犯罪者という自覚はずっと昔からありましたが、窃盗症という病気であり完治はしない現実を受け入れるまでには、かなりの時間と勇気が必要でした。

ミーティングに参加する前は、刑務所に入っていたり引きこもりをして12年も無職でしたが、アルバイトが出来る様になり、自分で自助グループを作り会場を開けることが出来る様になったので、病院ミーティング中心から自助グループ中心に生活リズムを変える事を考えていた時に、上手にやっていく自信が無かったので、スポンサー(注1)と施設長と相談して、入所ではなく通所という形でダルクの仲間と関わる事になりました。

ダルクでの生活で、依存症者というより人間としてダメな所が改めてわかるようになりました。人とコミュニケーションが取れない、料理が出来ない、運動が苦手など、今まで目をそらしてきた問題と直面する様になり、日々人間らしく生きていく練習をさせてもらっています。7月にダルクの仲間とハワイの自助グループに参加するために9日間も日本を離れる機会を与えられました。3年前だと隣の県の自助グループに参加するだけで一大決心が必要だった自分が、日本を飛び出す勇気と行動力という変化を与えてくれたのが、仲間を信じる心だと思います。1人では出来ない事でもハイパーパワー(注2)の導きに任せて人生を切り開いていくチャンスが目の前にあることがわかりました。12月にハーフマラソンに参加するので時間内に完走するのが当面の目標です。

(注1) 自助グループでの相談相手

(注2) 自分の力じゃない大きな力

ボランティアだより

歌の指導
福井千裕



今年の四月から岐阜ダルクで合唱の指導をしています。ダルクで指導することにはとても縁を感じています。私が大学浪人をしていた時(かれこれ 二十年前)に、ダルクの近くの書店でアルバイトをしていたのですが、その時に一緒にしていたお姉さんとはずっと仲良くしていただいており、その方がボランティアコーディネーター

をしていらっしやることから、合唱の指導をしてくれる人を探しているということで、お引き受けできるかどうか迷いながら、まずは話をお聞きするため、ダルクを訪れたのが3月の終わりでした。

私は普段は小学校で教員をしています。前任校までは中学校で音楽を教えており、卒業生の中に薬物依存の男の子 Y がいました。Y は中学校の時に、いわゆるかなりのワルでした。そんな彼でしたが、何故か私のことを慕ってくれ、恐喝で少年院に入り出所してきた時、何もなければ元気のない時、連絡があることがありました。成人し、薬物依存になり(脱法ハーブと言われるものだった為その件で逮捕されることはなかったのですが)その苦しさから、警察に捕まえてほしいがために、知り合いの家に盗みに入り、刑務所に入ったそうです。

Y が逮捕された時も、関の留置場に面会に行きました。そんなに多くは書けなかったけど、収容された刑務所にも手紙を送り、文通をしました。そんな Y も今では一児の父となり、今のところは薬物を断っているようです。

Y との思い出にこんなことがありました。当時中学生だった Y、機嫌が悪く騒ぎを起こしている時、出張に行くために急いでいた私はその場を通りかかりました。その時、ちょうど振り回した Y の手が私に当たったのだそうです。私は全くそんなことは覚えていなかったのですが、Y は私を殴ってしまったと思込み、ずっと悩んでいたのだそうです。しばらくして恐る恐る「嫌われたんじゃないかと思って怖くて話しかけられなかった」と言ってきた Y を見て、いつも虚勢を張っている Y の純粋な一面を見たような気がして、「この子はいつも強がっているけど、ちゃんと自分を信じてくれる人のことを分かっている、人を信じているんだ。」と思った時から、今だけじゃなくて、これから先もずっと人としてこの子を信じ続ける存在になりたいと思ったのです。

そんな思い出があるからか、私はダルクでの合唱の指導にはほとんど抵抗はありませんでしたが、成人を教えるという経験はなかったので、自分がどのように関わられるかは自信がありませんでした。

初めて会ったダルクのみんなは、全く普通の人でした。でも、その時いただいた手記集を帰ってから読んで、どんなに苦しい思いをしてきたのか、今、どんなに頑張ろうとしているのか、そしてそれがどんなに大変なことなのか、私が想像してきた以上の世界があり、本当に私が関わっていけるのか、少し不安になりました。ただ、みんな Y と同じなんだと感じました。他の人より少し敏感で、優しすぎるくらいのところがあり、とても繊細。だからこそ、弱くなってしまったり、失敗してしまったりすることもあったのかなあと勝手に想像しています。

指導を始めたころは、音楽を嫌いな人もいて、「乗り気じゃないのかな? どうしようかな?」と思いながらの探り探りの指導でした。

でも、歌うのが大好きなメンバーやピアノの上手なメンバー、クラシックの好きなメンバーなどいて、どうせなら指導するというより、私も一緒に楽しむ仲間になればいいかと思うようになってきています。指導者としては全く頼りになりませんが、一緒に楽しむことでなにかまた絆や縁ができればいいなと思っています。

演奏する人、聞いてくださる人が、それぞれの感じ方や楽しみ方をしてくれれば、それでいいのかな・今はそのような風に思っています。みんなで楽しみながら音楽ができるといいなと思います。私も仲間として。



中高生ボランティア受け入れ (8/1)



中学生が1人だけで来てくれました。同じ年の頃の自分のことを想って、菓の恐さを改めて感じたという仲間もいました。ありがとう！ライトさん。

中日新聞社会事業団岐阜支部にて助成金贈呈式 (8/6)



毎日新聞社にて助成金贈呈式 (8/30)

電話相談開設や最近力を入れている演劇の移動にかかる交通費など、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

岐阜コミュニティカフェれんげにて歌の発表 (8/10)



岐阜バプテスト教会のコミュニティカフェ。毎週金曜日の昼1時からオープンしています。僕たちは練習した歌を披露したりお客様とお話したりして、おもてなしました。

電子ピアノのご献品ありがとうございました。

88鍵の電子ピアノの献品を頂き日々気持ちよく歌の練習に励んでいます。鍵盤の重みやペダルがついている事等実際のピアノに近い演奏が出来る事がとても嬉しいです。9月2日の演劇でも使わせて頂き大変盛り上がりました(ウメちゃん)



8/22レクリエーション(水島浜)



はいは〜い！
今年も福井の水島浜に行ってきました〜そして昨年やって楽しかったから今年もやろうってなったビーチフラッグでマジで真剣に走りました。そしたら1位になって賞品はでっかいスイカでした！マジサイコーでした！（あやか）



『薬物電話相談日』は毎週土曜日と(第5はのぞく)
第2水曜日だワン
TEL058-251-6922
『岐阜ダルク家族会』は第2日曜日
第4日曜日だワン
TEL058-201-3555
で予約して下さい

避難訓練(9/6)



ビルの4階の高さから避難器具のロープを使って地上へ降りる練習をしました。初めての体験で恐かったです。本番で使う日が来ない事を願っています。(ヨッチャン)

活動報告

7月

- 26 ヨーガ 27 陶芸
- 28 薬物電話相談日、歌の練習
- 29 フラワーセラピー
- 日本キリスト教団各務原教会にて活動紹介

8月

- 1 中高生ボランティア受け入れ、
- 2 笠松刑務所薬物離脱指導 4 薬物電話相談日
- 5 日本キリスト教団岐阜教会にて活動紹介
- 6 中日新聞社会事業団岐阜支部にて贈呈式
- 7 ケア会議(東尾張病院)
- 8 薬物電話相談日 各務原病院メッセージ
- 9 ヨーガ
- 10 岐阜コミュニティカフェ れんげにて歌の発表
- 11 薬物電話相談日
- 12 岐阜ダルク家族会、カトリック緑ヶ丘教会にて活動紹介
- 17 岐阜ダルク後援会
- 18 薬物電話相談日、歌の練習
- 19 日本同盟基督教団名古屋伝道福音教会にて活動紹介
- 20 日本キリスト教団中濃教会にて活動紹介
- 21 中高生ボランティアフィードバック
- 22 ケア会議(各務原病院)
- 22 レクリエーション(水島浜) 24 陶芸
- 25 薬物電話相談日
- 26 岐阜ダルク家族会、可児福音教会にて活動紹介
- 28 日本バプテスト連盟平針キリスト教会にて活動紹介
- 28 笠松刑務所薬物離脱指導
- 30 ヨーガ、毎日新聞社にて助成金贈呈式

9月

- 1 薬物電話相談日
- 2 カトリック岡崎教会にて活動紹介、演劇上演
- 6 笠松刑務所薬物離脱指導、避難訓練
- 8 薬物電話相談日
- 9 岐阜ダルク家族会、カトリック城北橋教会にて活動紹介
- 12 岐阜ダルク後援会、ルーテル岐阜教会ワーク
- 13 薬物電話相談日
- 14 ケア会議(保護観察所)
- 15 薬物電話相談日
- 17 薬物電話相談日、各務原病院メッセージ
- 18 ヨーガ
- 19 岐阜ダルク後援会、ルーテル岐阜教会ワーク
- 20 ケア会議(保護観察所)
- 21 主任児童委員研修会にて陶芸販売
- 22 家族教室
- 22 薬物電話相談日、フラワーセラピー
- 23 岐阜ダルク家族会、日本キリスト教団熱田教会にて活動紹介
- 25 日本キリスト教団名古屋城北教会にて活動紹介
- 25 ケア会議(各務原病院)
- 26 笠松刑務所薬物離脱指導
- 27 ヨーガ 28 陶芸
- 29 自助グループBBQ フェロシップに参加
- 30 ルーテル岐阜教会にて演劇上演

10月

- 3 笠松刑務所薬物離脱指導
- 4 ヨーガ 5 ニュースレター発送作業

女性ハウスだより

女性ハウス責任者

勇陽子

今年の猛暑の中の女性ハウスの仲間は、暑苦しい中汗まみれになりながら、運動着やお弁当（食材・たまにお米 5 キロ）などが入った凄く重たいリュックサックを背負って毎日ダルクのデイケアに通っています。トレーニング状態です。それに運動プログラムも毎日あるので、日焼けをしてとてもたくましい姿です。

外見の変化もですが、内面もミーティング、相談、そして相談し分かち合ってもらった先行く仲間の経験を日常生活の中で実践するなど（他にもありますが）依存症からの回復と、心の成長のために時間をかけて取り組み変わり続けています。成長をしていく過程の中で苦しいことや苦しい状況に向き合うことがあります。その時は、本当に嫌そうな顔をしながら、泣きながら生き方を変えるために取り組んでいる仲間を見ると目頭が熱くなります。

来月の11月23日に、岐阜ダルク女性ハウスの5周年フォーラムを、岐阜駅にあるじゅうろくプラザで行います。女性ハウスの仲間が奮闘している話もありますので、ぜひお越しください。お待ちしております。

感謝の内に。



演劇『どん底からの出発』岡崎カトリック教会で上演しました

ちさこ

昨年の10月から始まった演劇プログラムは、岡崎カトリック教会が4回目の発表になりました。「どん底からの出発」という私たちの体験の劇です。練習を始めたころ、仲間しかいないのに恥ずかしくて声は出ないし、棒読みだし。そのことに自分でも気づきませんでした。先生に始まったばかりの頃の話の聞くとそんな自分を改めて思い出します。

岡崎での上演当日は、朝早く皆そろって演劇の服を着てダルクを出発しました。会場に到着してすぐ舞台のセッティングをして、椅子を並べました。すぐにリハーサルをしました。見に来てくれた人の中に、他のダルクの仲間もいて緊張が高まりました。

午前中のミサにも参加させて頂き、そこで女性ハウスの活動と、仲間の紹介、募金活動もさせて頂き感謝しました。午前11時30分、いよいよ開演です。その日は朝からなんだか、今始まったことじゃないのに、太っていることが気になりました。車の中では、落ち着かなくて何かずっと食べていました。緊張したり恐い気持ちがあると、よくこうなります。薬を使っていたころは薬でごまかしていましたが、今はそんな自分と向き合いながら与えられた役に取り組んでいます。始まると集中していくことが出来ました。主人公おくり役をやらせてもらっていますが、回を重ねるごとに、達成感、みんなでやる一体感、なにより『楽しい』と思えるようになりました。依存症の私には、かおりの気持がわかって、演じていて本当に泣けます。今現在も「どうにもならない!」と大声で泣きたいような時があります。劇の中でそんな思いも込めました。

今回は両親が見に来てくれました。劇が終わって、信徒様とお話をさせて頂く機会がありました。本当に感謝の1日でした。



(まんが執筆ヨッチャン)

チャペルコンサートにお越し下さい!

2018. 10. 27 (土) 11時開場 11時30分開演
カトリック多治見教会 (多治見市緑ヶ丘38) 入場料1000円

第I部 11時30分 ダルクの活動紹介
仲間達の体験談
ダルクの仲間達の合唱
(オー・ハッピー・ディ 他2曲)
..... 休憩

第II部 13時00分 歌とオルガンとヴァイオリンのコンサート
主よ、人の望みの喜びよ/J.S.バッハ 他

※当日券がありますので、お気軽に会場までお越し下さい。
問い合わせ 058-201-3555 080-3668-6922 山田

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30年7月5日～9月22日) 敬称略

田口大輔 若岡ます美 光楽英生 河合潔 久保田芳則 木村巨宏 伊藤彦 堀尾佳広 ムラマツヒロ
ユキ (株) 養清興業 清水隆 伊藤直美 鶴飼芳恵 斉藤忠碩・恵 村松みよ子 杉山賢 藤本弘 中
西東峰 伊藤公一 木村薫子 北谷雅春 水野滋子 上杉美穂 堀尾佳広 伊藤久枝 枝木敬子 福島
春美 澤田透 有安祥子 木下容子 伊藤皓吉 永嶋恵美 清水宗夫 金沢聖霊修道院 合田政次
渡辺眞帆 不破達生 サツタヒロユキ 橋本博 弁護士・伊藤知恵子 弁護士・山本亮 藤本弘 林守
男 山科正彦郎 勇昭代 関美濃保護区保護司会の皆様 日本キリスト教団各務原教会・大浦敦子 檜
田邦自動車 丸山ウメ代 太田泰子 岩田恭子 山県地区更生保護女性会(代)大橋俊子 平澤聡 鈴木
美穂 ユーアイシー・鶴飼武彦 緑バプテスト・キリスト教会 齊藤栄子 小田泉 ガチャピン 西戸
一孝 聖ドミニコ宣教師道女会・岡崎修道院 鷺見直之 中道美保子 武藤晏子 関井昌子 賀来健
次 一宮聖光教会の皆様 大垣キリスト教会の皆様 同盟福音一宮キリスト教会の皆様 日本キリスト
教団各務原教会の皆様 カトリック緑ヶ丘教会の皆様 日本キリスト教団中濃教会の皆様 日本同盟基
督教団名古屋伝道福音教会の皆様 可児福音教会の皆様 バプテスト連盟平針キリスト教会の皆様 カ
トリック城北橋教会の皆様 揖斐キリスト教会の皆様 カトリック岐阜教会の皆様 匿名者多数
(岡崎カトリック教会の演劇募金にて、総額 47931 円のご寄付をいただきました。ありがとうございました)

献品者名(平成30年7月05日～9月22日) 敬称略

木下製網(株) ヨーガの先生 山田真人 けんいち 救世軍名古屋小隊 鳥居与紀 吉田ユミ子 山田
慶子 清水由子 木下修 三重ダルク 岡本敏孝 酒向秀子 青井初恵 神谷弁護士事務所・豊田 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Personnel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。(TEL/FAX 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/>
2018年 岐阜ダルクニュースレター平成30年秋号 (No.67)
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

