



鶺鴒つうしん

岐阜ダルクニュースレター令和元年秋号 (72号)

回復のメッセージ

岐阜ダルク施設長
遠山 香

先日、スタッフの宮嶋がテレビ局の取材を受けました。刑務所で服役した女性が出所後、どのような生活を送っているのかを追うドキュメンタリー番組で、刑務所を出た当事者であり回復者としての立場から話す機会が与えられたのです。

そこに出てくる女性たちは薬物、詐欺、窃盗で服役した人達でした。スタッフはその中の薬物事犯の女性に対して映像を見ながら発言を求められたとのことです。ダルクとしては、回復するためには具体的に何をすればよいのかといったことをより多くの一般の市民の方々に発信できる機会と思っていました、こちらの思うようなメッセージを伝える機会とはならなかったようで残念な思いです。

その女性は薬の再使用に至ったわけではありませんでしたが、番組に出てくる結末は悲惨なものでした。結局、覚せい剤に手を出した人の人生は希望のないものだというメッセージが語られているように思える番組（私の主観ですが・・・）で何とも言えない気持ちになりました。今後、取材を受ける際には私達ダルクで回復するために何をしたらよいのかというメッセージをきちんと伝えてもらえる番組かどうか、もっとよく話を聞いてから取材を受けることにしなければならぬと痛感しました。

また、その女性に対してはダルクで生き方を変えるプログラムと一緒に実践出来たらいいのにとつくづく思います。

岐阜ダルクができて今年で15年を迎えます。皆様のあたたかい励ましとご支援のおかげでここまで続けることができました。

11月4日(月・祝)に15周年フォーラムを行います。希望のメッセージあふれるフォーラムにしたいと思います。設立当初からダルクを支えて下さっている朝日大学の犬野先生のご講演や回復を目指す私達当事者の体験談を聞いてほしいです。また、岐阜ダルクで起こった実話をもとにした新しい台本での演劇をみんなで一生懸命練習していますので、どうか観に来てください。心からお待ちしています。

仲間の体験談

あやか

就労プログラムが与えられました。人生2度目のハローワーク。1度目は少年院の中にいる時に行って、仕事を探す練習をしました。でも、少年院から出てコンビニで仕事を始めてすぐにイヤ気がさし、ネットで遊べる人を探し夜な夜な遊ぶようになり、そのうちに薬の再使用が始まりました。仕事で頭が回らなくて、ミスばかりするようになり、最後はバックヤードで爆睡する始末。次の日、朝起きられなくなってバックれました。やっぱり夜の仕事の方が楽だね。お金も稼げるし。ってね。



そんな生活がずーっと続き、7年後の24歳。2度目の逮捕。それをきっかけにダルクに繋がりました。自分の何が問題なのか？向き合う事から始まりました。めんどくさい事から逃げようとするクセはなかなか直りませんでした。でも、ミーティングのおかげで自分の問題に気付くことは出来ました。あとは行動するだけなんだけどな。祈る事を知って行動が出来るようになってきました。ダルクの仲間の中で自分を変えていく練習をさせてもらい、就労に入りました。5件目の面接で、採用してもらいました。だがしかし、私には腕と首にタトゥーがあります。採用してくれたお店の制服は半袖でした。オーナーにそのことを打ち明けると悩んでくれました。テーピングでどうにかしようと言ってくれ、毎朝テープを貼って仕事に行っています。面接の時、私は薬中なんですと打ち明け、それでも採用だと言ってくれたオーナーには、本当に感謝しています。

仕事を始めて半年が経ちました。シラフで人間関係を作るのって本当に緊張します。ごまかすものが無いからね。いちいち人の表情に反応する自分がいます。でもね、薬を使っていた時に感じた事のない、人への安心感も味わっています。少しずつ人間関係が出来てきて、会話がポンポンはずむ感じ。毎日少しずつお店の一員になっていく感じ。私、やっつけける！そう思った今日この頃です。

でいちゃん

岐阜ダルクにつながって2年5ヶ月。昨年2月にハンバーガーショップから始まった就労プログラムは、シフトの都合で介護の仕事に変わり現在9ヶ月目です。

介護施設(ショートステイ)では、通常介護業務の他、送迎や介護事務、入浴介助など、幅広く新しいことを経験させてもらっています。仕事をする中で、自分のプログラムって感じる事がよくあります。ずっと自分には向いていないと苦手意識をもっていた事務作業は、シラフでも集中力が続いて楽しめる自分にびっくり！一番多くやらせてもらっているのが入浴介助。子どもの頃からお風呂が面倒くさくて嫌いで、薬の依存どんだの時期には何ヶ月もお風呂に入らなかった自分が、なんとかして入浴を拒否しようとされる利用者様方を忍耐強く説得し、身体の間々まで洗ったりなど…過去の自分と向き合う機会をよく与えられています。

今年2月に提案でアパートを借りて一人暮らしを始めました。週5日は仕事が終わって施設の仲間と合流しNAへ。仕事が休みの日は、ダルクに通所してダルクプログラムです。毎晩9~10時頃にNAから帰宅した後は大忙し！筋トレ・ステップ4・掃除・洗濯・入浴・料理・弁当準備・家計簿・日記等々、「自分のカッコいい自立自律した生活習慣」は、半年経ったルーティンになって楽しみながら続いています。岐阜ダルクのプログラムで身につけた体力と習慣化の効果かな、過去自分に甘い自分の最大の敵だった「面倒くさい」って感覚をほとんど感じなくなりました。朝目標時刻に起きた朝は、長良川の堤防を走りながら幸せを感じられる自分がイイ感じで好き！その反面、目覚ましを5個セットしても2度寝して起きられない日がまだ多く、自我も目覚める(笑)朝イチが自分の課題です。

(編集注 シラフ=薬物を使用していない状態)

ボランティアだより

森 雅明



今回、仕事(特別支援学校勤務)で研修の機会があり、ダルクに2日間体験を依頼しました。体験を受け入れてくださった岐阜ダルクのみなさん、ありがとうございました。

正直、「外部の者が居てよいのか」という思いはありました。でもせっかく来たのだからと、みなさんと一緒にの空間で、図々しくソファでリラックスしていたのも事実です。ダルクのみなさんのご理解とご協力なしでは実現しなかった体験でした。以前よりダルクの活動は聞いていました。メンバーの体験談も直接聞いたこともありましたが、結局「どこか遠くで起こっていること」と感じていました。今回、体験を通して大切なことを学びました。以下は体験の感想です。

○あたりまえのことだが、毎日続けるって大変。でもすごく大切。

ダルクのみなさんは、薬物を使っていた時と全く違う生活をしていました。掃除・ミーティング・昼食・運動・自助グループのミーティングを毎日欠かさず行う。私はこれらすべて続けた事はありません。2日間の体験だからやる事ができました。今までやっていないことを、毎日継続することは容易ではありません。ダルクにはそれを一緒にやる仲間たちがいます。でも仲間がいるからって、毎日続けることができるのはすごいことです。

○正直に話すこと。人と繋がっていることの大切さ。

ミーティングでは、「依存症の〇〇です。」と自分が依存症であると認め、自身のこと、自分の思いを正直に語っていました。私は、歳を重ねるにつれて、だれかに正直に話すことが少なくなりました。人から良く見られたいと体裁を整えるようにもなっていました。ある人は、依存症になったきっかけは、家族との関係、職場での人間関係が破たんしていったことだったと話してくれました。薬等を使用したことを知られたくない思いから人を避け、人が離れていく様子を見て、また薬に頼る。そして人目を避けるという悪循環に陥る…。

自分の隠していることを自分から人に言えたら、人を恐れずに済むと思います。そして「助けてほしい。」と伝えることも、人からの助けを受け入れることもできるのではないかと。ダルクにはその環境がありました。

○「自分一人では、どうしようもできない」ことに気づく大切さ

ダルクの生活は、いつも人とかかわっています。依存症の方にとって一人になることは、私が思っている以上に危険であると感じました。同時に窮屈さもあるだろうと思います。でも、ダルクに留まっている人は「自分では、もうどうしようもできない」「人生を変えたい」と願っていました。今までの生き方を捨てるのは勇気がいることですが、みなさんの笑顔の中に、とんでもない覚悟が隠れていると感じました。

~最後に~

ダルクのプログラムは、依存症の方だけでなく、人が健全に生活するために必要なことがたくさん詰まっていると思いました。

活動報告

7月

- 25 ヨーガプログラム
- 26 保護観察所における薬物乱用防止プログラム
ステップアッププログラム (以下 ステップアッププログラム)
陶芸プログラム
- 27 薬物電話相談日、
自助グループオープンスピーカーズミーティング
- 28 岐阜ダルク家族会、
友愛キリスト教会、聖マタイ教会にて活動紹介
- 29 中高生のボランティア講座 (オリエンテーション)、
ステップアッププログラム
- 30 再犯防止推進セミナー参加
- 31 中高生ボランティア講座 (活動体験受け入れ)

※毎週水曜日パソコン教室

8月

- 1 各務原病院メッセージ 3 薬物電話相談日
- 6 中日新聞社会事業団にて贈呈式、ボランティア受け入れ
- 7 岐阜ダルク後援会、ボランティア受け入れ
- 8 ヨーガプログラム、笠松刑務所薬物離脱指導、
各務原病院メッセージ
- 9 岐阜コミュニティカフェへ参加 10 薬物電話相談日
- 11 グローリーチャーチ教養自由キリスト教会、
中濃キリスト教会にて活動紹介、岐阜ダルク家族会
- 13 ステップアッププログラム 14 各務原病院メッセージ
- 16 陶芸プログラム、ステップアッププログラム、
各務原病院メッセージ
- 17 薬物電話相談日
- 18 日本福音キリスト教会連合希望キリスト教会、
カトリック鳴海教会にて活動紹介
- 20 中高生ボランティア講座 (フィードバック)、
笠松刑務所薬物離脱指導、ステップアッププログラム
- 21~22 レクリエーション (高山泊)
- 23 ダルク意見交換会、ステップアッププログラム
- 24 薬物電話相談日、フラワーセラピー
- 25 岐阜ダルク家族会、可児福音教会にて活動紹介
- 26 ステップアッププログラム
- 27 各務原病院ケア会議

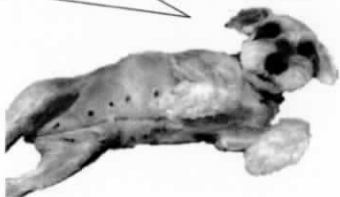
※毎週水曜日パソコン教室

9月

- 1 揖斐キリスト教会にて活動紹介
- 3 笠松刑務所薬物離脱指導、
薬物依存症回復支援ネットワーク懇談会参加
- 4 ニュースレター発送作業

※毎週水曜日パソコン教室

今年の夏は800g体重が増えたワン!仲間がくれるおやつのおかげだと思うの。嬉しいけれど体調を崩したくないし、太りたくないわけ。あせらず、少しずつダイエットしていくワン!



ボランティアの皆さんがプログラムの体験に来てくれました

中高生ボランティア(7月31日)



私自身も楽しく、いい経験が出来ました。何か力になれば嬉しいです。(ベキ)

学校の先生(8月6日・7日)



私は人見知りですが、積極的に話しかけて下さったので緊張することなくコミュニケーションがとれて楽しかったです。(ちさこ)

レクリエーション in 高山 (8月21日~22日)

岐阜ダルクを支えて下さってる方が古民家宿みのり家をオープン!皆で泊まりに行きました。とっても素敵な古民家での〜んびり夏の疲れを癒しました。



じゃがいもを忘れて、慌てて道の駅でナスを調達して作った夏野菜カレー。大人数で食べる食事は美味しいね。いただきま〜す!(てっちゃん)

みのり家で栽培しているフルーツのようなトマト。おいしかったあ!ごちそうさまでした。(かおり)



中日新聞社会事業団岐阜支部にて贈呈式(8月6日)



岐阜ダルク設立以来、毎年続けて助成金を頂いています。本当にありがとうございます。

岐阜ダルクでボランティア活動をされている先生方です

パソコン教室



鶴貼つうしんの4、5ページを今回から担当することになりました。先生に「から丁寧」に教えてもらっています。(ヨッチャン)

歌の指導



歌をレベルアップさせてくれる先生のプロの力と人柄で本当に幸せな時間をすごしています。(ウメちゃん)

バプテスト教会コミュニティーカフェで歌を歌いました。(8月9日)



この日の為に本当に沢山練習してきました。私は歌を歌う事が大好きなので、こういった機会が与えられて感謝です。(まな)

セカンドハウス・NOAHだより



スタッフ 宮嶋 慶子

今年の11月4日(月・祝)に岐阜ダルクが15周年フォーラムを行います。4人の仲間と一から台本を作りあげ、新しい演劇のテーマも「つながり」に決まりました。その劇の主人公は二人いるのですが、内気な性格のマリという主人公を私がすることになりました。これが何とも難しい。自分の性格がマリと正反対なため、表現するにもどうしていいかわからず、控えめにするとセリフが立たない。でも強くセリフを言いすぎると今度はマリでなくなってしまいます。演劇の先生や周りの意見を参考にしながら自分なりにマリという人物を表現し、マリの内面を理解してみようと努めております。過去には演技をしてまで人に嘘をついて薬を手に入れ使い続けましたが、その時の演技とはまた訳が違います。フォーラムでたくさんの方々に見て頂きたいです。

さて、セカンドハウス・NOAHが開設されてから半年が経ちました。岐阜ダルクのスタッフになり、働いて得た収入で家賃を払い、電気代や水道代、ガス代、それと携帯などの通信料が毎月かかります。社会保険料も払っています。こんなに支払うお金があるものなのかと最初は愕然としました。社会人としては当たり前のことなのですが、毎月の光熱費や家賃、通信料などの支払いを自分の収入だけで支払うことを私はやってこなかったのです！でも今は…薬への依存が止まっているだけでなく、安定的に支払いができています。「もしかしたら私、凄い進化を遂げているかもしれない！」と感動してきました。毎月期限を守って支払いを続けることも社会的な埋め合わせのひとつだと思い、ハイヤーパワーに祈りながら実行しています。いずれはセカンドハウスでの生活が待っている女性ハウスの仲間たちがいます。仲間たちの回復を見守っていただけたら幸いです。

(編集部注 ハイヤーパワー「人間の意志では左右できない力」という概念で、特定の宗教とは無関係です)



(まんが執筆: ジュン)

後援会だより

岐阜ダルク後援会
会長 徳弘浩隆



10年住んでいたブラジルは、予算や施設の不足から公立学校は午前クラスと午後クラスに分かれていて、午前か午後は遊び放題。貧しいスラムでは夜の10時でも暗い道端に座り喋ったり大人に混ざって踊ったり。悪いことも覚え、アルコールやクスリをやる子も出てきます。勉強する子は少なく、卒業後仕事も見つからず、親と同じその日暮らしが始まります。教会ではそんな子どもたちを教会に呼んで、音楽を教えていました。私たち夫婦が引き継いだ時は3人でしたがパソコンに英語なども教えると、楽しかったのか友達を連れてきてくれて40人にまで増えました。大縄跳びやサッカーも一緒にして楽しく過ごしました。しかし11・17歳の子どもたちは学級崩壊状態でおやつ時間は大騒ぎ。ケンカにウソ、私も我慢できず大声で怒って、「もう今日は閉めるからみんな帰るなさい」と追い出したこともあります。

「人の話を聞く、みんなと調和させる、努力すれば結果が出る、失敗したらやり直す、悪いことをしたら謝ってゆるしあう」、そんなことを音楽や勉強を通して学んで欲しかったのです。「この子たちの将来が変わるから」と一生懸命でした。私が怒った後謝ってきた女の子が「センセイももう少しブラジル式にやってほしいな」と言ってきました。まじめで四角四面の日本式のやり方を押し付けて一人怒っていたことに気付かされ、私も謝りました。私自身も少しは待つてあげたり許してあげられるように成長させられました。子どもたちも少しずつ聞き分けが良くなりました。

人生はいくつになっても学びと成長です。失敗しながらもです。今後とも、大切な仲間のダルクの活動もお支えください。よろしくお願いします。

岐阜ダルク主催

チャペルコンサート

令和元年 11月24日(日) 入場料 1,000円
(当日券もあります。会場へお越しください)
場所: カトリック岐阜教会(岐阜市青柳町3丁目23番地)

今年もまた地元の音楽家の皆様のご協力をいただき、カトリック岐阜教会でチャペルコンサートを開催いたします!!
美しい歌声、荘厳なパイプオルガンの響き、心に染み入るようなヴァイオリンの旋律。教会ではクリスマスの4つ前の日曜日(日)から、クリスマス準備期間に入ります。それを「待降節」と呼びます。その時期にちなんだ曲を演奏いたしますので、是非みなさまに楽しんでいただけたらと思います。
今年はずっと、岐阜ダルクの仲間たちと音楽家の皆様とで歌のセッションをいたします! 皆様のご来場を心よりお待ちしております。
詳しいことは岐阜ダルクのHPにてご確認ください!

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（令和元年6月30日～令和元年8月19日）敬称略

堀尾佳広 有安祥子 小田泉 光楽英生 武内榮子 田口大輔 北谷雅春 伊藤皓吉 山下民男 中山久司
木下容子 藤本弘 齊藤栄子 中西東峰 伊藤直美 河合深 服部正博 岐阜市更生保護女性会事務局・長谷
川比登美 養清興業(株) 榎田邦自動車株式会社 福安一幸 三輪正人 福島春美 佐々木竜次・さち子 澤
田透 山本亮 亀田公子 太田綾子 田中勇 光野雄二 原政子 松坂美幸 外村正之 大竹幸子 葛谷登
岩田恭子 古民家宿みのり家・平澤聡 永嶋恵美 嶋田宏之 村松宏幸 緑バプテスト・キリスト教会 日本
キリスト教団岐阜キリスト教会 木村薫子・暢男 成井尋江 もとす広域保護区保護司会・会長加藤伸明 武
藤晏子 岡崎修道院 加茂保護区保護司会 匿名者多数

活動紹介による献金（令和元年6月30日～令和元年8月19日）敬称略

友愛キリスト教会の皆様 同盟福音基督教会祖父江キリスト教会の皆様 名古屋聖マタイ教会の皆様 日本
キリスト教団中濃教会の皆様 カトリック鳴海教会の皆様 日本福音キリスト教会連合希望キリスト教会の
皆様 グローリーチャーチ教賀自由キリスト教会の皆様

献品者名（令和元年6月30日～令和元年8月19日）敬称略

澤田透 所紀代香 古藤みつ子 島源三 小西和子 山田眞人 不破寛子 日本キリスト改革派那加教会
酒向秀子 根木千賀子 鳥居よしふみ 匿名者多数

※お名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。

◆献品のお願い◆

利用者が増えお米の消費がたくさんあり、献品としてお米をいただくと助かります。

お力添え下さい。お力添え下さいます方は、ダルクにご連絡下さい。058-201-3555 まで！

クレジットカードでご寄付いただけるようになりました

このたび、岐阜ダルクの活動資金のご寄付が、クレジットカードでもできるようになりました。
右のQRコードをスマートフォンで読み込んでいただくか、「岐阜ダルク 寄付」で検索していただくとクレジットカード寄付ページにたどり着きます。

岐阜ダルク 寄付

もちろん郵便振替用紙でのご寄付も従来通り受け付けさせていただきます

岐阜ダルク 郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会



岐阜ダルクでは施設の地代家賃、水道光熱費、専任スタッフの人員費等、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。

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 徳弘浩隆 鈴木輝一郎

〒500-8175 岐阜市長住町7-3 TEL/FAX : 058-201-3555

Email : gifudarc2004@yahoo.co.jp

ホームページ : <http://www.gifu-darc.org/>

ダルク日記『今日もぐるぐる』 : <http://darcblog.sblo.jp/>

2019年 岐阜ダルクニュースレター令和元年秋号 (No.72)

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

