



鶉鮎つうしん

岐阜ダルクニュースレター令和2年春号(75号)

見つめた十字架に教えられること

岐阜ダルク後援会
会長 徳弘浩隆



私は職業柄か、旅先で見つける十字架をつい買って帰ってきてしまいます。外国に行き、世界遺産になった歴史ある教会や、質素な海辺のお土産屋さんなどを訪ねると、いろいろなものがあり、興味津々です。買って帰ってきては、事務所や寝室、玄関などいろいろなところに下げています。

最近私が気に入っているのは、ペルーで買って来た十字架です。いかにも土着の異文化と後にやってきたカトリックのキリスト教会が混ざり合ったような雰囲気です。外国人旅行者の勝手な想像で、何のことはないただのお土産かもしれませんが、この十字架の何がよいかというと、インカやアステカの文化を想像させる形や配色、そして真ん中と四隅に鏡が埋め込まれているところです。

私たちは、失敗したり、怖がったり、願い事があると、十字架を見つめて祈ります。しかし、この十字架は、十字架を見つめている自分の顔とその視線を見せてくれます。その時、はっとさせられます。祈りで神様に願い頼むときに、憐れな自分の顔を見せられるからです。それは、鏡を通して、自分の姿と表情、やがては、今までの自分の生き方や今の姿を振り返らせられる時となります。

自分の乗り越えられない問題にぶつかった時、誰かをゆるせず怒りがこみ上げる時、願いをかなえてほしいと神様に願う時、自分を振り返るのはとても大切なことです。「ただお願いしてもダメだ、自分が自分に絶望して、神様の力に頼って、仲間の助けを借りて、自分が変わらなければ！」と、自分の表情の中に、十字架からの答えを聞き取ることとなります。

伝染病の蔓延で私たちはむづかしい問題に直面しています。私は、この原因にも、これへの対応にも、人間の罪深さを見せつけられます。命の大切さともろさも。神様に、または誰かに一生懸命に頼むときに、自分を静かに振り返りましょう。答えはそこにあるかもしれません。

今回もこのニュースレターを通して、岐阜ダルクの仲間や活動を知ってくださり、祈り、助け支えてください。あなたも気づかされ、豊かにされるはずです。よろしくお願いたします。

仲間の体験談

さわこ

葉が止まって12年も経つのに精神的におかしくなりました。「私は生きている意味があるんだろうか？もう死んで楽になりたい」死にたい気持ちが片時も離れませんでした。食べれず眠れず話せず、ただ息をすることが精一杯で自分に何が起きているのか全くわかりませんでした。

そして去年の12月5日、自らの希望で岐阜ダルクへ入所しました。あそこへ行けば何とかかな！結局私は「死にたい」じゃなくて「生きたかったんだ」と確信しました。

最初の1か月は無。本当に何も感じませんでした。誰が何をしても景色も風景もどうでもよかったです。2、3か月経つとだんだん状態がよくなっていき周りに目が向き始めました。昇ってくる朝日が眩しいなあとか、忠節橋で受ける風はひんやりするなあとか…。そして仲間の言動に腹をたてられました。自己中で我がままでおせっかいで、いい加減してくれ！！と。でも言えないからイライラはつのるばかり。自分で解決しようとして悪化しているのに、相談も行けない日が続きました。

そして言われたのは“自分側の棚卸”でした。そういえば…。私はとにかく色々隠すクセがあります。食事をきちんととっていない事、洋服ケースにお菓子を入れてたり、夜歯を磨けない、ロッカーの鍵をかけれない、言いたい事を伝えられずにとりつくろう自分の弱さ、嫌いな人をシカトする身勝手さ、自分のできていない事と同時に仲間の優しさにも気づきました。文句一つ言わずに荷物を持ってくれたり、泣いていると肩をさすってくれたり、私が1人でいるとサッと隣に来てくれたり、大丈夫？と声をかけてくれたり、とにかく今までバカにしてきた仲間に私は人生で必要な事を実は教わっていました。

葉は止まっているけど長い間自分と向きあってこなかったから、もっと自分を知って生まれ変わりたいです。



まさひろ

岐阜ダルクにつながって4年9か月になります。

最近の僕は、就労プログラムに行きながら一人暮らしをするためのお金を貯めています。

でも、中々お金が貯まりません。

おこづかい帳を書く事が続いていた僕は無駄遣いは何だろう？とスタッフに小遣い帳を一緒に見てもらいました。無駄遣いありました！あきらかにタバコでした。自分でも気づいていましたが、タバコだけは手放す気はありませんでした。手放せる気もしませんでした。その時は一日に1箱半、多いときには2箱ずつしていました。止めれるわけがない、やめる気もない、あの先行く仲間もタバコを吸っているから止める必要もない。止めたらしんどくなりそう。止めない言い訳はいくらでも出てきました。

でも、本当の心の中ではタバコ止めれたらいいな。と思っていました。けど行動は何もせずにいつもあきらめます。1度ダルクに来て禁煙を試みましたが、30分間、吸おうか、吸わないでおこうか考えただけで吸いました。

そんな僕が今、タバコが止まって1か月超えました。きっかけは施設長のおかひさんと話している時に「まさひろは自分の目的を達成するために自分で努力を覚えんといかんわー、タバコ止めるとか。」「これまで何でもお母さんにやってもらってたんでしょー。」「海外に行きたいからタバコやめてお金を貯める仲間もいたよ。」僕、愛想笑い。内心はカチン！（図星だけに、恥ずかしかった。）その話をした時は言いませんでしたが、その時にタバコをやめる決心をしました。その日の夜のミーティングで今日一日タバコを買わないと喋りました。それ以来タバコを買っていません。

タバコを吸いたくなる度に祈って、深呼吸して、甘いものを食べて、飴食べて、何で自分がこんなにしんどい思いでタバコを止めないかんのか分からん。タバコが吸いたいとミーティングで喋って、たまに何でタバコを止めているのか目的が分からなくなって、その度に先行く仲間にも愚痴たら何のためにやめているのか聞いてもらってお金を貯めるためと答えて、そうだったお金を貯めるためやと思いついて。と毎日タバコの欲求が今ありますが、仲間にも話を聞いてもらったりして何とか今日一日もタバコが止まっています。感謝します。ありがとうございました。



ボランティアだより

家族会スタッフ 亜希子

皆様こんにちは 岐阜ダルク家族会スタッフの亜希子です。

私は2人の妹をアルコールと薬物依存症でなくしました。1人目は7年前、もう1人は昨年の10月です。

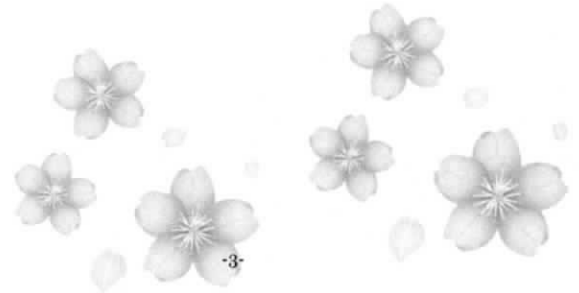
岐阜ダルクの存在をどうして知ったのかは正直言ってあまり記憶にありません。妹との戦いに無我夢中でした。でも7年前に妹を失くしてからは、ダルクのお手伝い如果能したら良いなあいつも長住町の施設を見る度に思っていました。一昨年のお正月、私は無宗教ですが、ふと教会に行きお祈りをしたくなり、家の近所で探し訪れました。そこで岐阜ダルクの活動紹介がされていたことを知り、突き動かされるようにダルクに出向き何かボランティアをさせて下さい！！と申し出たのです。施設長の香さんは「ちょうど家族会の人手が欲しかったんです。与えられました。」と笑顔で受け入れて下さいました。私もついにこの時が来た！！と心から喜びが湧き上がったのを覚えています。

今、冷静になり当時を振り返ると、妹は両親との共依存がひどかったと思います。母は与えることが愛だと勘違いしていました。妹は17年前にアメリカで大事故をし、頭蓋骨損傷で高次脳機能障害になりました。アスペルガーもあったので理性的コントロールや、自分に不都合な記憶でもしっかり留めておくということが、ますますできなくなりました。今日は飲まないと言っても、一晩寝たらリセットされます。私は毎回裏切られた悔しさを腹を立てていましたが、母の目に映る妹は顔に大きな傷を残し、無念の帰国をした可哀想で不憫な娘でしかありませんでした。次第に母への暴力が始まり、ついに階段から突き落とし、警察沙汰になり、各務原病院の保護室に入院することになりました。

ソーシャルワーカーの澤木さんからさんさん共依存を指摘されていましたが、渦中にいる時は意味もわからず聞く耳をもつことができませんでした。その後千葉にある女性専門の回復施設へつながりましたが、本人に回復の意志が無いのに環境を変えても回復にはつながりませんでした。

皆様にお伝えしたいのはまずはこの病気をしっかり知る事です。依存症は家族や病院だけでは治りません。180度意識を変える必要があります。辛い道のりですがまずは家族会で勉強する事が希望への第一歩になります。道は必ず開かれます。

そして最後にお伝えしたいのはダルクのメンバーは「今日だけ」にフォーカスして生きています。この世の真理です。依存症のプログラムは人生マニュアルだと感じます。今この瞬間に調和を保ち正直になる。これを毎日懸命に繰り返す。そんな仲間を私は尊敬しています。今生で生きづらさを選んだ勇敢な魂の持ち主です。そんなチャレンジャーの集まるミーティングルームはいつもキラキラ清々しく心地よいのです。私はこれからも仲様の計画の一部として働けること心から感謝を捧げ、一人でも多くの方が救われ回復していける事を祈り続けます。そしてこの機会を与えて頂いた事にお礼申し上げます。読んで下さりありがとうございます。合掌。



活動報告

1月	2月
26 岐阜ダルク家族会	3 情状証人出廷
27 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)	4 岐阜刑務所薬物離脱指導
28 薬物依存ネットワーク会議、笠松刑務所薬物離脱指導	5 各務原病院メッセージ
29 レクリエーション (牧歌の里)	6 精神科地域包括ケアシステム研修会参加
29~30 豆の木ネット研修会参加	7 保護観察所勉強会
31 陶芸プログラム	9 岐阜ダルク家族会
3月	10 各務原病院メッセージ (ハイジーンズ)
1 岐阜聖パウロ教会にて活動紹介	12 笠松刑務所薬物離脱指導、ステップアッププログラム
4 各務原病院メッセージ	13 ヨーガプログラム
5 笠松刑務所薬物離脱指導	14 ステップアッププログラム、コミュニケーションフェレんげ参加
8 岐阜ダルク家族会、聖イエス会岐阜教会、同盟福音一宮キリスト教会にて活動紹介	14~15 徳島ダルク主催セミナー参加
9 岐阜ダルク理事会	16 春日井福音キリスト教会にて活動紹介
10 ステップアッププログラム	17 レクリエーション (高鷲スノーパーク)
13 ステップアッププログラム、陶芸プログラム	18 笠松刑務所薬物離脱指導、ステップアッププログラム
17 ステップアッププログラム	19 岐阜刑務所薬物離脱指導、岐阜ダルク後援会
18 岐阜ダルク後援会	20 地域定着支援センター運営委員会
19 ステップアッププログラム、	21 依存症研修会参加、男女共同参画サポーター交流会参加、ステップアッププログラム
22 岐阜ダルク家族会	22 フラワーセラピー
23 ステップアッププログラム	23 岐阜ダルク家族会、日本キリスト教団各務原教会にて活動紹介
24 笠松刑務所薬物離脱指導	25 ステップアッププログラム
25 岐阜刑務所薬物離脱指導	26 保護観察所勉強会
28 フラワーセラピー	27 ヨーガプログラム
29 那加教会にて活動紹介、レクリエーション (食べ放題&花見)	28 陶芸プログラム
	29 レクリエーション (犬山散策)
	4月
	8 情状証人出廷
	15 岐阜ダルク後援会
	17 ニュースレター発送作業

2月14~15日 徳島ダルク主催セミナー

徳島DARC主催セミナー
テーマ「回復に必要な12ステップ」



目の前に起こる困難な状況を12ステップを使うことで、何とか乗り越えられた体験談を話しました。嬉しそうに体験談を話してくださった方々(かお)り。

2月23日 各務原教会にて活動紹介



岐阜ダルクの活動を紹介させていただきました。仲間の体験談などをうなづきながら聞いていただいたり、話のあとに声をかけて下さったりして、いつも教会の方に支えてもらっているなあと感じます。感謝いたします。(まさひろ)

第15期(2020年度)コープごふ 福祉活動助成金交付申請

去年の十二月十七日に行ったコープごふさんでのプレゼンテーションの様子です。二月十二日に助成金の交付が決定されました！本当にありがとうございます。新しくパソコンを購入させて頂き、仲間のパソコンスキルアップのため役立てます。(ケイコ)



2月17日 レクリエーション in 高鷲スノーパーク



もう絶対に行かないと言うくらい去年は滑れませんでした。今年はお金を貯めて仲間と一緒にスノーボードスクールに入った事でも楽しめました。(ちさこ)

スノボがギャンブル以外の楽しみとして毎年恒例になってきました。今年はやったのですが、そんなことは関係無しに楽しませてもらいました。(ウメちゃん)



来年は、もっと上手に滑れるように日頃から筋トレをがんばります。(ようこ)

3月29日 レクリエーション in 食べ放題&花見



全員マスクをして、皆で桜を見に行きました。貸し切り状態のお店で昼食を食べましたが他にはお客さんが全くいないことで、手洗いや身の回りの消毒などのコロナ対策を徹底しなければと感じました。早く収束するよう祈っています。(タロー)

各務原へバイキングとお花見に行きました。今回はレク係として仲間と一緒に計画を立てました。仲間の意見を聞きながら自分の意見を言う事が難しいと思いました。1人でやる事は得意ですが、皆でやると自分の欠点が浮き彫りになります。当日は皆で楽しむ事ができました。(あらちゃん)



仲間と一緒にこの日の為にレクリエーション係として週に一回お金を集めたり、お店に電話をかけて下調べなど計画を立てました。ぬかりなく！と思いましたが、スタッフへの報告漏れのミスがありました。でも当日は皆でモリモリ食べて天気にも恵まれて桜をめでる事ができました。おいしかったあ〜(まな)



ボランティア紹介 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

陶芸プログラム



不器用な私が、先生とみんなに応援してもらって作ったのが、この「いちご大福断面図」です。別の仲間が型を作ってくれたので私は絵付けを担当しました。断面図は雑誌の切り抜きから真似をしました。プログラムも憧れの先行く仲間の真似をして技を盗む。まずはそこから始めていきます。(さわこ)

中村 崇 先生



料理プログラム

週に1度の料理プログラムでは協力してランチを作っています。料理本からメニューを選定し、材料の調達、調理、盛り付けまでを共同する中で、心地良い関係を学んでいます。技術的なアドバイスを、料理指導のボランティアの先生から受けています。(てっちゃん)



鎌倉 容子 先生

フラワーセラピー



植村 昌子 先生



各務原ダルク開設に向けて

スタッフ 宮嶋慶子



今年に入ってから、いよいよ各務原ダルク開設のため各務原市内に物件を探しはじめました。行政はもちろんのこと、弁護士さん、保護司さん、教会の皆さまへお願いをして回り、紹介してもらいながら今まで接したことのない職業の人にもどんどん会っています。

しかし最初に与えられた喜びとは違って「これで本当に物件が見つかるのだろうか」と、見えないことに恐れを感じ始めている自分が出てきました。この前、ある団体の事務員さんに各務原ダルクの開設のためにご協力をお願いしたいのですと頼みに行ったところ、「私は事務員なので、何もできない。まずは文書で郵送していただかないと、何とも…」と、他の予定もあるのか慌ただしくジャケットを着ながらそう言われました。相手は当然のことを私に伝えているまでです。しかし、私はその事務所を出るや否や暗い雰囲気の下に立ちすくみ、何ともいえない相手とのギャップに直面しました。車を運転し始め、涙が溢れてきます。もちろん、こんなことはよくあることなんです。でも、涙が止まりません。この状況を受け止めきれない私の中に何があるんでしょう。車を運転しながら、祈り始めました。すると段々落ち着いてくる感覚が広がってきます。そうか、まず私自身が不安でいっぱいだったし、焦ってた。それだけでした。私はもっとと無力になる必要がある。ただ、行動するだけ。そのことに気づかせてもらえました。

各務原ダルクの開設を1年後に目指しています。女性だけが入寮できるダルクは日本全国でも11か所しかありません。依存症で苦しむ女性の回復のため、皆さまからの支えを必要としています。物件の情報や、その他どんなことでも支援していただけたら幸いです。 感謝のうちに



(まんが執筆: ちさこ)

依存症入門講座

第2回 土着の民族と酒の関係

各務原病院 ソーシャルワーカー

澤木幾佐



土着民族と飲酒

ヨーロッパの人々がアメリカ大陸に上陸した頃、原住民であるネイティブアメリカンの多くは馬にまたがってバッファローを狩り、移動生活を送っていた。彼らはジブシーの様に移動をして生活をしていて、アルコールを作る技術を持っていなかった。酒に対する免疫もなく、直ぐに酩酊したため、白人は物々交換をする際にはインディアンに酒を飲ませて交渉した。土地を奪う時に使われたのはイギリス海軍で兵士に支給されたラム酒でネイティブアメリカンを酔わせて泥酔させ、譲渡証にサインをさせ、強引に土地を奪う行為をしていた。「ブランデーは最も多くのネイティブアメリカンを殺している」ということばも残っている程である。

一方で、オーストラリアにはアボリジニという先住民がいる。彼らは5万年も前からオーストラリア大陸に住んでいるが、ネイティブアメリカン同様、長い間酒に曝露されない伝統的な生活を送っていた。1788年に白人が入植した。当時はアボリジニと白人は物々交換をしており、アメリカ大陸同様、オーストラリアでも原住民がそれまでは未知の領域であった酒を手にとることとなる。際限なく持ち込まれるアルコールに彼らの生活は荒唐し、保護隔離政策が取られる程酷い状態に陥った。現在は彼らにはお酒を飲ませてはならないという法律まである。その法律は2007年に制定された。飲酒にまつわる性的な虐待が多く、アボリジニの子ども達を守るためにこの法律が作られた。この飲酒規制に対する反対の声はほとんど上がることはなかった。それ程までにアボリジニ内での飲酒に関するトラブルは深刻化しており、法律ができたことでむしろ安堵の声が上がった程である。

日本人と飲酒

日本・・・我々、日本人が土着の民族ということをししばしば忘れてしまう。それ程までに我が国は発展し、豊かで利便性の富む国となった。日本書紀や古事記に酒の記載があり、その歴史は古いが、当時は庶民が自由に飲める状況ではなく、祭礼や正月、慶事等神事の行事に飲む特別なものであった。ところが、一時は酒税が国税の第1位になる程に消費量が増加し、第二次世界大戦後のビールの大量生産を機に、酒の消費量は高度経済成長とともに急増した。増大する酒の消費量にも関わらず、日本人は他の民族と比較し、驚く程遺伝的にアルコールに弱いとされている。アルコールを分解する酵素の欠損率が高いのだ。その欠損率は4.4%とも言われていて、中国人4.1%、韓国人の2.8%、フィリピン人の1.3%と比較するとモンゴロイドはかなり高値である。どれだけ頑張っても、遺伝子レベルで酵素の状態が欠損しているのだ、他の民族の様に飲酒できる状態にはなれないとも言われている。

近年、日本人は酒に弱い方が優位に生き延びられてきた。1000年単位のスパンで酒に弱くなるようにより進化したのだという学説が話題になっている。古の日本人は少人数のコンパクトなコミュニティのなかで効率良く生活により集中する必要があり、重い荷物を運んだり、畑を耕したりする重労働が当たり前だった。江戸時代には米俵300キロを女性ひとりが一度に運んだ写真がある程である。飲酒は多くの場合エネルギーを昇華させるためのものであり、酔いを伴うことから、労力を持続的に集中させることができない。そういったことから、我々日本人が飲酒の必要がないように進化したことが考えられるのだ。種明かししたマジックは使えない。

依存症から回復するためには、依存症についての歴史やからくりを知っておく方が有利である。我々、日本人は他の民族と比較し酒に弱く、同時に依存症にもなりやすい。こういったことを知ることで、依存症の知的予防につながっていくのだ。

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2年1月1日～令和2年3月21日) 敬称略

聖マリアの無原罪教育宣教師道会・名古屋修道院 清水隆 田中勇 カトリック日比野教会 山本亮 岐阜カトリック教会・主任司祭・テラー・ブライアン 木下容子 有安祥子 田口大輔 大垣保護区・保護司会 吉田春江 木村暢男・薫子 徐淑子 河合潔 カトリック江南教会 川口清子 福田修 粟生真美 岩田輝雄 武藤晏子 藤本弘 北川博司 柴田純一 小田泉 カトリック豊橋教会 カトリック岡崎教会 橋本逸雄 久保田和子 伊藤直美 服部正博 横井勝秀 北谷雅春 佐々木竜次・さち子 カトリック一宮教会 金森タイ カトリック神宮修道会・多治見教会 太田綾子 高山保護区保護司会・今井扶美子 カトリック一宮教会・古田正宏 弁護士・伊藤知恵子 学校法人・名古屋学院 上野裕香 島源三 奥石由起子 カトリック膳棚教会女性会 山科正太郎 カトリック小牧教会 杉山賢 伊藤皓吉 戸崎正文 安西玲子 松居勲 清水宗夫 加藤敏男 公益財団法人・名古屋YWCA 村松みよ子 岡田千歳 河口隆志 中西東峰 市岡多賀賜 日本ホーリネス教団・名古屋城北教会 大竹幸子 松坂美幸 粕谷靖彦 岐阜キリスト教会 葛谷登 岩田恭子 三輪真由美 樽田邦自動車株式会社 福島春美 安西玲子 青木千夏 各務原社会福祉協議会・秋田房子 日本聖公会・岐阜聖パウロ教会・相原太郎教師 田代裕希勇 北島あずさ 永嶋恵美 光菜英生 清水隆 田中勇 見平隆 松尾孝和 西戸一孝 養清興業株式会社 ムラマツ ヒロニキ 匿名者多数

活動紹介による献金(令和2年1月1日～令和2年3月21日) 敬称略

同盟福音基督教会・笠松キリスト教会の皆様 日本聖公会・一宮聖光教会の皆様 大垣サンライズチャペルの皆様 春日井福音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 日本聖公会・岐阜聖パウロ教会の皆様 聖イエス会岐阜教会の皆様 同盟福音基督教会・一宮キリスト教会の皆様

献品者名(令和2年1月1日～令和2年3月21日) 敬称略

大垣サンライズチャペル 粟生真美 地域活動支援センターふらっと 澤田透 杉浦由季 安西玲子 青井初恵 木下容子 ショートスティ 千手の華 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せようお願い致します。

◆献品のお願い◆仲間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。 TEL. 058-201-3555

岐阜ダルクへのご寄付をお願い申し上げます

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、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

各務原ダルク開設準備のご寄付の受付をはじめました

各務原ダルクの開設計画がスタートしました。開設のための資金、初期運営活動費などが不足しています。岐阜ダルクとは別に、寄付受付口座を設けました。どうかご理解とお力添えをいただければ幸いです。

各務原ダルク 郵便振替口座 00820-3-207230 女性ハウスを支える会

※昨年から、ご利用いただいていた、クレジットカードでのご寄付は、いったん中止とさせていただきます。再開するさいには、又、お知らせいたしますので、ご注意ください。

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/>
2020年 岐阜ダルクニュースレター令和2年春号(Na75)
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

