



鶺鴒つうしん

岐阜ダルクニュースレター令和2年夏号(76号)

あたりまえではないこと



岐阜ダルク 施設長 遠山香

新型コロナウイルスの流行で緊急事態宣言が出された事により、共同生活をしている岐阜ダルクの仲間達の生活も密集を避けるために、日中過ごす部屋を分けたり、運動プログラムも少人数とするなど、様々な配慮を余儀なくされました。又、夜、毎日参加していた自助グループのミーティングもほとんど閉鎖されたため、小グループに分けてダルク内でミーティングを行いました。他県で行っているオンラインミーティングに参加し、普段会えない全国の仲間の話が聞けることはとても嬉しいことでした。しかし、仲間の話を聞いていて感じる一体感や共感の部分は、顔を合わせて行うミーティングに勝るものはないとつくづく思いました。

また、私事では、毎月顔を見せてくれていた孫の顔が見られなくなったり、胃がんの手術を受けた父親に会えなかったり、気の置けない仲間との他愛もないおしゃべりやランチを楽しむ事ができなくなったりとかけがえのない人々と分断されて日常のありがたさに改めて気づかされる事が多くありました。

緊急事態宣言解除後の今は、新しい生活様式とやらを取り入れて生活していかなければならないためまだまだ不自由な事もありますが、感染者の方々がひとりも命を落とさず、回復できることや1日も早い終息を祈りつつ、続けていくしかありません。

最近新入寮者が2名加わったこと、各務原に女性のためのダルクを開設することの楽しみもあり、できることに精一杯取り組みたいと思います。ご理解、ご協力をどうかよろしくお願い致します。

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。
過去、ギャンブルをして家賃が払えず、アパートを夜逃げし、ケータイ代も払えなかった自分が3年間ダルクで過ごし、週5で介護の仕事でお金を貯め、やっとケータイを借りて一人暮らしするようになりました。

しかし、ケータイ契約する時には、過去の責任を問われることがありました。自分には、ケータイ大手3社全てに未払いがありました。なので、最初に行ったケータイ会社では審査が通りませんでした。その会社には、20万円以上の未払いがあったことが原因でした。しかし、今払うことはとてもできないので、諦めて別の会社に契約に行きました。その会社にも未払いがありましたが、決して払えない額ではなかったと思い、照会に行きました。すると、1万6千円程だと思っていたのが6万6千円を請求されしばらく悩みました。このお金があれば、いい家具が最新のケータイが買えるのという葛藤がありました。自分がやった事の責任を取ろうと折り合いをつけ、6万6千円を払いにきました。その後も、クレジットカードがないと契約できないと断られ、自己破産をした自分を悔やんだり、契約できても、最新機種ではない限られた古い機種しか選べないことに歯がゆさを感じました。ただ自分は、こういった不自由な思いをすることでしか自分が犯した過ちを省みるができませんでした。自己破産をしたからもういいだろうという甘い考え方しかできませんでしたが、自分がしたことが自分をこんなに苦しめるとは想像もできずに無責任な行動を取った事に気づかせてもらいました。ですが、そんな自分でも契約できるケータイがあり、苦勞して手に入れたケータイを今では大事に使わせてもらっています。

一人暮らしのアパートも決まり、市の制度や人に支えられ備品も無事そろえることができました。感謝を胸に社会にでもギャンブルをしない生活を続けていきたいです。

ちさこ



依存症のちさこです。

岐阜ダルクにつながり5年3ヶ月が過ぎました。2度目になりますが就労活動にはいつかいます。そのための準備として施設にはいつかからの振り返りのステップ4、その分かち合いのステップ5をして、自分の陥りやすいパターンについて分かち合ってもらいました。以前は問題が起きて相談できず、1人でかかえこんで施設を出ていくことをしましたが、今はミーティングで1日の振り返りをしたり、出ていきたくなったらミーティングで話したり、1人で考えないようにまずスタッフに話しに行くことで、施設にとどまることができ、以前よりも笑顔でいられることが増えたと思います。

私はこれまで、飲食の仕事が多かったです。薬を使いながらですが病院の給食の仕事をしていました。飲食の仕事は、好きな仕事ですし調理師免許を持っていますが、今度は新しく福祉の仕事を探したいと考え、スタッフに相談しながらハローワークに行っています。前回働いたのは3年前ですが週5で1日5時間働いていました。働き始めて5か月くらいたったある日アルバイトから施設に帰る途中で急に嫌になり、そのまま施設に帰らず5日間野宿をして過ごしました。そしてアルバイトにも行かなくなりました。面接のとき「前回の仕事はどうしてやめましたか」と聞かれ、「人間関係で」と答えました。「何も言わずに行かなくなりました」とはさすがに言えませんでした。1度飛び出して施設に戻ってきてから今までの3年の間プログラムに取り組んできて、もう2度と無責任な行動はしないと、心の中で謝りながら今回はありのままのことは言わずにおきました。

この面接には落ちてしまいましたが、次に週5日、1日7.5時間の病院のリネン室に面接に行き、仕事が決まりました。今働き始めて2週間がたちました。生活がいつべんにも変わって、今はとても大変ですが、逃げずに頑張りたいです。

岐阜ダルクとの交流を重ねて

土岐保護区保護司会

出口 満知子



平成13年5月に保護司を拝命し、土岐保護区で更生保護活動に従事しています。保護司としてまだ経験の少ない何年目の特別研修で、遠山香さんの体験談を聴かせていただきました。「大勢の人の前で話すのは今日が初めて」と語り始めた遠山さんのその体験談は衝撃的で、今もその光景は脳裏に焼き付いています。

薬物依存症について教材などで学んだ知識しかなかった私にとって、それと戦ってきた遠山さんの壮絶な体験談と、今まさに大勢の面前で話している知的で楚々とした感じの遠山さんとのギャップに驚くと共に、そのような体験のない保護司にとって果たして、薬物依存症の保護観察対象者を理解し寄り添うことができるだろうか、できないまでもせめて不用意な保護司の言葉で相手を傷つけないようにしたいとの思いが胸中に芽生えました。それからは機会を捉えて、ダルクのセミナーやその他薬物依存症に関する研修会に積極的に参加してきました。

また、保護司会としても、10年前から毎年保護司の自主研修のひとつとして、数人のグループで岐阜ダルクを訪問し、回復プログラムとして行なわれているミーティングに参加させていただいています。明るい雰囲気の中で、快く私たちを迎えてくれるダルクの人たちは、薬物依存で苦しんできた人とは思えないほど爽としているように見えます。ミーティングなどを通じて生きる目的を見つけ、それに向かって一緒に歩む仲間や、道筋を示してくれる先輩たちに恵まれたからでしょうか。彼らは決して特別な人ではなく、環境が違っていたら、誰もが薬物を使用し依存症に陥る危険があったかも知れないと痛感しています。

ダルクで仲間と共に支え合い、回復に向かって歩んでいるみなさんの姿を見せていただき、私たちが関わる薬物依存の人を、ダルクに繋がって欲しいと思いを抱いて折に触れ働きかけるのですが、「自分でやめられる」「お金がない」「遠い」等々、それぞれの事情もあって繋ぐことがまだできていません。ダルクに関わっていないが再び違法薬物に手を出し、逮捕された有名人のことが彼女らが一歩踏み出せない言訳になることもあります。違法薬物を使用している人の多くは病識が無く、被害者が無いことで周囲の気付きも遅く、薬物への依存が深刻な状況になることがあります。これ以上自分の肉体や精神を痛めることなく、どうかダルクに繋がって欲しいと願っています。

新型コロナウイルス感染予防のための緊急事態宣言がひとまず解除されました。いまだ予断は許せませんが、一日も早く平常な日々が訪れ、ダルクのみなさんにお会いできる日を土岐保護司会一同心待ちにしています。



コープぎふ福祉活動助成金交付



1年前から鶴點つうしんの、このページを担当しています。ボランティアの先生や施設のスタッフに教えてもらいながら作成してきました。今では、いろいろな機能を使えるようになり、パソコンの便利さと楽しさを実感しています。(ヨッチャン)

コープぎふさんより、福祉活動助成金交付が決定されました！この助成金を使って仲間の社会復帰に役立てられるよう、ノートパソコンを購入させて頂きました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。(スタッフ：宮嶋 慶子)

各務原中央ロータリークラブ寄付金贈呈式



各務原ダルク開設のために寄付金をいただくことができました。本当にありがとうございます。大切につかわせていただきます。(スタッフ：宮嶋 慶子)

岐阜ダルク理事会 総会



当初は、オンライン又は書面での総会を開くかどうか迷っていましたが、緊急事態宣言が解除されたので集まる事ができました。顔を見ながら行う会議の方が、やっぱりうれしいですネ。新年度の新しい事業、各務原ダルクの開設に向けて、進捗状況の報告もありました。(施設長：遠山 香)

今回はコロナ対策のために色々な行事が中止となりました。自粛の為、いつもお知らせしている活動は行わず、ダルクで毎日継続しているプログラムを紹介します。

岐阜ダルクの1日

| 時間 | スケジュール |
|---------|------------------|
| 9:00過ぎ | Step houseに到着 |
| 9:30 | 掃除 |
| 10:00 | ミーティング(グループセラピー) |
| 12:00 | 昼食 |
| 13:30 | 運動 |
| 16:00頃 | 筋トレ |
| 18:00頃 | NAに出発 |
| 21:00過ぎ | NAから帰宅 |

・岐阜ダルクでは、基本的に変わることのないプログラムを365日続けています。みんな薬を使うことに休みはなかったはずで、回復に向かうにも休みはありません。依存症者が薬を使うのは症状の1つで、その人の生き方そのものに問題があると言われています。長年にわたって作られてきた人間性を変えることは簡単ではありません。しかし、継続する事で自分を変え、生き方を良くすることが可能になります。



自粛中に、仲間を作ってもらったペンチボックスだワン！(ステッフ)(ロイス)

掃除

毎日、自分で自主的に場所を決めて施設の掃除をしています。入所している仲間も、Step houseに来る前、それぞれのハウスの掃除もします。部屋や物の片付け方には、その人の心の状態が現れます。

ミーティング
(グループセラピー)

朝は施設で、夜はNA(薬物依存症の自助グループ)に言ってミーティング(グループセラピー)を行っています。「過去どうであった、今どうであるか」自分の事を正直に話します。意見を交わしたり質問したりすることはしません。仲間の話を聞き、正直に話し続けるうちに何かが変わり、薬を使わない生き方を求めるようになっていきます。

私たちがコロナ対策として、ソーシャルディスタンスなど、新しい生活様式を取り入れています。外出自粛で、先の見通せない不安から具合の悪い日もありました。そんな日は、まずそれを受け入れて、正直にミーティングで本当の話をします。(こわ)



毎日検温をして外出の際に、うがい、手洗いをかかします。ステッフハウスで過ごす部屋も女性と男性が分けられていて、毎日数時間おきに消毒しています。ミーティングも少人数で換気をしながら行われます。緊急事態宣言は解除されましたが、まだ油断できません。(ちき)

昼食

自立に向けて、各自が自分で三食摂ります。始めは弁当を買っていた仲間も、そのうち自分で作るようになっていきます。「食」は生きることの基本です。それを大切にする事で、お金の使い方も健全になっていきます。男性の仲間も、ハウスでお弁当を作って持ってきたりしています。



お昼ご飯は各自で用意しています。今日は韓国のり巻きを作りました。以前は食べたいものを外食で済ませていましたが、本を見たり、調べたりして自分で作ることにチャレンジしています。料理の先生に教えてもらったことを復習したりして、どんな料理の幅が広がっています。(あやか)

運動

健康な精神は健康な肉体からと言われるように、身体作りに励みます。体の健康が回復のベースになります。景色の美しい長良川まで30分歩いて行き、河川敷をそれぞれのペースで走ったり歩いたり。始めは1つ目の橋までの往復(約2km)がやっとだった仲間も、気が付くと平気で2つ目まで往復(約5km)するようになっていきます。走る事が新しい喜びになる仲間も多いです。



コロナの影響で緊急事態宣言の為、運動もかたまらないで離れてしています。長良川沿いに向かって仲間と歩く時も、マスクを着けて間隔を開けて黙々と歩いています。1日も早く(コロナも無くなり、自由に話しながら歩ける日が来ることを祈っています。(ミラクル)



長良川に到着後、各人が自分で決めた距離を走ります。「長距離に挑戦する人」「仲間と併走する人」「新しい仲間と歩く人」など、自分で決めたプログラムに取り組んでいます。(てっちゃん)



自助グループのミーティングで、施設以外の仲間と分かち合うことも出来ないなか、開放的な気持ちになれるのは運動の時間でした。いつもは仲間みんなで長良川まで歩いて行きますが、コロナ対策で、長い間二人組になって走る事になりました。施設から20km以上走ったり、山に登ったり、それぞれに考えながら運動を続ける事ができました。(タロー)

筋トレ

女性の仲間も筋トレをやっています。最初は想像できなかったような重さのバーベルが、毎日続けるうちに上るようになっていきます。継続する事で自分が変わり、限界を超えていけることを実感できます。



仲間に声をかけて一緒にベンチプレスをやっています。最初は27.5kgしかありませんでしたが、今は40kgが上がるようになりました。コロナで外出する機会が減りましたが、今できることをやっています。(あらちゃん)



忘れていた大切なもの・肩ひじはらずに生きる社会へ

岐阜ダルク後援会 会長 徳弘浩隆



出かけたくても出かけられない。頑張って仕事に行きたくても行ってはいけない。さて、どうしよう？「家で仕事だって？調子が狂うなあ。」いや、僕の仕事は家じゃあできないんだ。」いろいろなことを考えさせられた期間を私たちは過ごしました。

私は教会の集会やプログラムがお休みになり、手紙に電話にメール、礼拝はインターネット中継、そんな風に一時期生活が変わりました。空いた時間は気になっていた教会の草刈りやペンキ塗り、ドアや看板の修理。草刈りのついでに環境保護をと畑を少し作って野菜を植え、エアコンではなく日よけになるゴーヤも植えました。草を抜き、水をあげ、スポンジや手を泥んこにして汗まみれになって土のおいをかきました。

しばらくして、実家の父から「ウチで玉ねぎがたくさんできたから」と送ってきて、次は妻の実家からジャガイモ。ちょうど我が家でもミニトマトとエンドウ豆が少し採れたところ。さっそくジャーマンポテトとサラダで、三ヶ所の作物が同時に夕食のテーブルに乗りました。何か今まで、忘れていた大切なものに出会って、それがそろった感じがしました。

今まで一生懸命生きてきた。負けたいいけないと頑張ってきた。きつけれど、弱音は吐けないと周りばかり見ていた。それは、私たちの生き方だけではないかもしれません。国と国も競争。経済ニュースだけではなく、オリンピックも、ワールドカップも、「国の名誉」や「いま、メダルがいくつ！」とTVの掛け声に踊らされていました。

早く先進国に追いつきたいから、大気汚染問題はわかっていけど止められない。今手を緩めると追い抜かれてしまうからそういうわけにはいかない。そんな、人間のエゴ、国のエゴが地球をここまで弱らせてしまった。開発しすぎて、人間の世界と鳥獣の世界の境目がなくなり、動物特有のウイルスが人間にもうつり変異し、抗体を誰も持っていないから止めることができない。そんな側面も新型コロナウイルスにはあるそうです。

私たちは、立ち止まって考えなければなりません。今までの生き方や便利な生活や、競争に勝つことに疑問を持たねばなりません。誰も生きにくさを感じず、一人一人の違いや多様性が認められ、「成功物語を実現する幸せ」ではなく、「普通に生きることの幸せ」を大切にできる社会にならねばと思われたい。肩ひじ張らずに、みんな助け合い、ゆるし合い、認め合う社会に。ダルクの働きもそんなところにあると思います。一緒に歩み、支えていきましょう。

依存症入門講座

第3回 「法律ですらコントロールできない病気」

各務原病院 ソーシャルワーカー 澤木幾佐



1400年半ばの大航海時代に大勢のヨーロッパの人々がアメリカ大陸に上陸し、生活の場と始めた。アメリカ大陸を統一したのはイギリスで13の州が植民地として確立した。イギリスは多くの課税を全ての植民地に課した。その課税が主たる引き金になり、独立戦争が勃発した。アメリカ独立の功労者であり依存症の最初の治療者である「精神医学の父」ベンジャミンラッシュ(1746-1813)が登場したが、その後、半世紀程一般的にアルコール依存症が病気という概念がなかった。当時のひとびとには依存症が道徳的なものが欠落した状態と捉えられていた。ラッシュが依存症治療に関わり始めた当初、アルコール依存症者の飲酒を蒸留酒や醸造酒やアヘンに代用すれば良いと提唱していた。またその他にも薬物治療や電気ショック、入院治療等、様々な治療を試みては失敗し、治療の困難さを認識し、最終的には完全断酒しかない、「触るな、舐めるな、手にするな」と酒の瓶全てに記載するべきだと主張するに至り、アルコール依存症のことをある種の自殺行為や自傷行為と位置づけた。当時のアメリカで大きな影響力を持つ新共和国の人々からは、馬鹿げた話とみなされていた。しかし、ラッシュの影響はそれ以上に大きく、同僚の医者らの理解と協力もあり、アメリカ全土において完全断酒の考えは大きく浸透していった。ラッシュが亡くなる二年前、コネチカット州で初めて断酒のグループが発生した。断酒の波はコネチカットを始めとし、バージニア、ニューヨークと次第にアメリカ全土に広がりを見せていった。

1840年には禁酒運動が始まり、キャリーネイションやピリーサンデーのような禁酒運動家が現れた。カンザス州では聖書とまさかりを手にしたキャリーネイションのような運動家が徒党を組んで酒場や商店を練り歩いていた。キャリーネイションは酔っ払いに説教し、酒を商店ごとまさかりで叩き割ることをしていた。キャリーネイションの歩いた街は潜りの酒場を除いては一軒の酒場もなくなってしまう程だった。驚くべきことにキャリーネイションは身長が180センチもある巨漢の女性であり、医師だった元夫がアルコール依存症で亡くなっていた。30回程逮捕歴のあるネイションは生涯を断酒運動に捧げ、その人生は映画化やオペラ化もされ、「禁酒法の母」となった。ピリーサンデーはキャリーネイションよりも過激ではないが、舞台を使って大衆を圧倒するようなアプローチで断酒を訴えた。

1920年から1933年、アメリカで酒害を予防するために禁酒法が反対者も多いなかで強引に制定された。禁酒法の内容も矛盾しており、酒の「製造や販売、輸送はOK」で、「飲酒はNG」とおかしなものだった。飲酒が見つかって逮捕された者は直ぐに釈放された。そういう法律だった。禁酒法の悪影響はすさまじく、警察とギャングで銃撃戦が勃発し、市民を巻き込んで何百人〜何千人もの多くの死者が出た。法律ができる前は1万5千しかなかった酒屋が3万2千に膨れ上がった。アルコール依存症で死ぬ者は6倍になり、医療用や工業用の粗悪なアルコールを利用した酒で死者や密造酒で失明する者もいた。腕の良いパーティーの多くはヨーロッパに渡り、そこでアメリカンバーを広めた。一方で潜りの酒場では、禁酒法時代の密造酒の味がまざったことや、警察に摘発されないように、洒落た隠語で呼ばれ、一見して酒に見えないように酒とジュースと混ぜて飲むことがブームになった。この時に「カクテル」の飲み方が有名になった。当時のアメリカ政府は禁酒法の失敗に躍起になり、工業用のアルコールに毒性のある化学物質を添加するように指示していた。そのために、禁酒法が終わる頃には一万人の飲酒者が工業用アルコールで死亡していた。こういった歴史的教訓からも、法律でコントロールするだけでは依存症は止まらないどころか、治安まで悪化してしまうということが分かるのである。



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3月18日～令和2年5月31日) 敬称略

伊藤直美 カトリック名古屋教区・カリタス福祉委員会 村松みよ子 田口大輔 鎌田憲子 齊藤栄子 河口隆志 藤本弘 日本基督教団・名古屋中央教会 北川博司 奥石由起子 武藤晏子 小田泉 伊藤皓吉 (有) ユーアイシー・鶴飼武彦 幼き聖マリア修道会・富山修道院 浅岡帆太郎 森川・鈴木法律事務所・中西敏夫 北谷雅春 不破達生 福田修 横井勝秀 勇昭代 渡辺真帆 (有) 加藤損害生命保険事務所・加藤尚史 福田修 清水宗夫 大森正樹 伊藤恵子 伊藤潤子 聖ドミニコ宣教修道女会・岡崎修道院 山本亮 上田千津子 福島春美 幼き聖マリア修道会 吉田加代子 有安祥子 出井武史 山下民男 西洋子 山田真人 援助修道会・名古屋修道院 青木千夏 山科正太郎 中西東峰 大竹幸子 杉浦ユリ 吉田正俊 河合潔 加藤洋子 赤木貴美江 インマヌエル岐阜キリスト教会 服部正博 樽田邦自動車株式会社 弁護士・伊藤知恵子 矢嶋美保 神谷奈緒美 光榮英生 川原聖 木下容子 川合宗次 市岡多賀賜 佐々木竜次・さち子 西戸一孝 関井昌子 南保輔 徐淑子 コウノシュウゾウ 藤井しのぶ 土田由喜子 福本直樹 岩田恭子 田代裕希勇 森雅明 日本カトリック女性団体連盟・阿部正子 野村淳 タケナカユタカ 養清興業株式会社 ムラマツヒロユキ 匿名者多数

活動紹介による献金 (令和2年3月18日～令和2年5月31日) 敬称略

日本キリスト改革派・那加教会の皆様

献品者名 (令和2年3月18日～令和2年5月31日) 敬称略

大垣サンライズチャペル 永嶋恵美 鈴木信行 杉山仁美 新実重理砂 日本キリスト改革派・那加教会 青井初恵 木下容子 矢嶋美保 岡本敏孝 水野智文 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す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けると助かります。

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。

岐阜ダルク 郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会

各務原ダルク設立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、振込用紙を同封させていただきました。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

※このニュースレターは、中日新聞社会事業団からの助成金を受けて発行しています。

※岐阜ダルクに手作りマスクを送ってくださった皆様、心より感謝致します。

大切に使用させて頂いています。

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.abio.jp/>
2020年 岐阜ダルクニュースレター(令和元2年夏号 (No.76))
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

