

ご支援・ご協力をいただき心から御礼申し上げます

寄付金支援者名(令和4年12月7日～令和5年1月7日) 敬称略

海津市更生保護女性会・飯田かゆ美 木下容子 橋詰清子 岐阜山県保護区保護司会 福島春美 吉崎出海 岩佐恭知・直子 柴田るみ子 日本キリスト教会大垣教会 池田時造 浦田方江 日本キリスト教会大垣荒尾教会 丹羽哲 緑バプテスト・キリスト教会 西戸一孝 稲垣泉 勇昭代 永嶋恵美 中津川更生保護女性会・近藤美保 岡部美代子 河口隆志 山科正太郎 大曾根弘美 合田政次 永尾ナミ子 秋山達雄 日本キリスト教会岐阜教会 本多岳明 市岡多賀賜 石田義高 丸山ウメ代 カトリック瑞浪教会 成井尋江 中西東峰 北谷雅春 松本秀子 日本キリスト改革派岐阜加納教会 不破ノ関病院院長・岩戸敏廣 横井勝秀 河合潔 吉田和郎 小松康宏 上野裕香 関地区更生保護女性会会長・早川貞子 八田栄子 山田慶子 山本澄江 可児福音教会 平川玲子 荒田ちづ子 福野照代 菅井昭胤 金沢聖霊修道院 県コミュニティ診断士・光野雄二 藤本弘 水野廣美 れお 杉岡隆子 山田均・幼き聖マリア修道会富山修道院 救世軍オリーブハウス齋藤久美子 一般社団法人ドムクス 援助修道会名古屋修道院 太田綾子 一宮聖光教会 スミタタカシ 小寺真紀 タケナカサトコ 高富グレイスチャペル金森洋三 深田逸子 矢野幸子 豊田聖ベテロ聖パウロ教会 関井勝己・昌子・優斗・靖詞 一宮教会・和仁義弘 野原直樹(故人) 奥村純子 三輪真由美 児玉千枝子 吉崎出海 田代祐希勇 小島浩一 伊藤晴吉 佐藤恵司 村上芳輝(故人) 島源三 若園優 名古屋北教会牧師・山田詩郎・麻衣子 出井宏樹 山田勝 橋詰清子 松井薫 藤本義広 日本基督教団熱田教会 カトリック日比野教会 武藤晏子 他匿名者多数

活動紹介による寄付金支援(令和4年12月12日～令和5年1月15日)

祖父江キリスト教会 鳴海教会(野菜・陶芸販売) 日本基督教団華陽教会 カトリック岐阜教会(野菜販売) 岐阜キリスト教会(野菜販売) ルーテル高蔵寺教会 他匿名者多数

物品支援者名(令和4年12月8日～令和5年1月15日) 敬称略

木下容子 藤懿希 ヨーガ療法士会 吉水みゆき 三輪真由美 吉崎出海 松原脩 三品洋子 多治見教会福祉委員会 奥村純子 山田眞人 二村千恵子 カトリック鳴海教会 清水由子 他匿名者多数

※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。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。

※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。

農業のため軽トラックとコンパクトな耕運機があると助かります。また、仲間が毎日安全に通所するため三輪自転車が必要になっています。あつかましいお願いで恐縮ですが、これらをお持ちの方がいらっしゃいましたらお譲りください。ご連絡お待ちしております。 TEL058-201-3555(山田)

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、今後、農場もある各務原方面でも新しく事業を展開していきたいと考えています。様々な仲間に応じたプログラムによって、回復を支援できますよう、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

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
〒500-8864 岐阜市真砂町11-12 不破ビル内 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/>
2022年 岐阜ダルクニュースレター令和5年新年号(№91)
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



AJU岐阜ダルク

AJU通巻14763号 昭和54年8月1日 第3種郵便物承認
ニュースレター 令和5年1月17日火曜日増刊



鶺鴒つうしん



岐阜ダルクニュースレター令和5年新年号(91号)

新年あけましておめでとうございます

特定非営利活動法人 岐阜ダルク
理事長 浅井太郎



2023年という新しい年が始まりました。皆様、どんな思いで新年を迎えておられるのでしょうか。3年前から始まったコロナ禍のために世界は大きな変化をこうむりましたが、そればかりでなく昨年2月からロシアによるウクライナ侵攻が始まり、新たな困難が世界中に生じています。私たち日本社会にあっても、それに起因する物価高に直面しています。

安倍首相の銃撃事件は衝撃的でした。しかしその後の、旧統一教会をめぐる一連の報道を見て考えさせられました。信教の自由という戦後日本が獲得した精神的な価値観のもとで、いともやすやすと、人の弱さにつけ込んで巧みに資金を集め、日本人を食いものにする宗教教団が存在していただけでなく、それが日本の保守派を標榜する政治集団と癒着し、互いに利用しあっていたことに驚きました。政治権力を維持するためなら、理念そっちのけで、それどころか理念的には裏切り行為に当たるはずの教団でも利用するその姿勢、この世の政治権力とはそういうものかと思いました。

いつの時代にも社会の闇は存在しているようです。昨年のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、北条義時という1人の若者が独裁者となってゆく様を描いていました。次から次へと政敵を殺し粛正してゆく、それも謀略を使って、という見るたびごとに「ひどいね」という一面を抱えるドラマでした。それを面白がって見ていたら、同僚の神父から「そのどこが福音的なんだ」と言われ、「確かに」と思い直し、よくよく何が惹きつけるのかを考えました。このドラマは、政権を抱えざるを得なくなった者たちの哀しみが前面に溢れながらも、他面、時代を支えなければならぬ人々をつなぐ一筋の光明のようなものが、時々垣間見られ、そこが見どころであり、面白さでもありました。謎の僧「文覚」が持ち出した「髑髏」に象徴される鎌倉政権の虚構性・空しさ・残酷さと、源頼朝が乳母である比企尼から与えられ肌身離さず持っていた「髑髏観音」という小さな仏像が象徴する、変わることもないリアルな愛情の絆、この両者の織りなしの妙に惹きつけられました。どれほど社会の闇は暗くとも、親子をつなぐ慈愛の光は決して消えることはありません。

今年もまた岐阜ダルクは新たな課題にチャレンジしてゆきます。紆余曲折ありましたが、各務原に施設を準備しています。いつも困難だらけですが、不思議と道は開かれていきます。これまで同様この岐阜ダルクに皆様の温かい御理解と御支援を賜りますようお願い申し上げます。

カタルシス効果とは、不安や不満、悲しみ等の陰性感情を言語化して吐き出すと苦痛が緩和されて安心感が得られる現象のことである。

カタルシス効果は、ギリシャ語で浄化を意味する。自分のことを話すことは、浄化の効果がある。一般的に、大抵のひとは自分の話をすることが好きだ。10分時間があると、大抵6割方は自分の話をしている。これにソーシャルメディアが加わると、聞く媒体が増えるので、8割方自分の話をする傾向がある。かのオックスフォード大学では、自分のことを話さなければお金をあげるという実験をしたところ、それでも、ひとは自分のことを話す傾向にあった。つまり、ひとにとって自分のことを話すということは、金よりおいしいことなのだ。己を語ることで、脳内に起こっている出来事は、中脳辺縁系ドーパミン経路が活発に動いている状態である。要するに気持ちが良い状況なのだ。

回復ではべらべら話さないで良くならないと言われていた。大抵ミーティングが足りない。ごくまれにミーティングに参加する仲間がやたらと饒舌だったりする。周囲のメンバーは口には出さないけれど、非常に迷惑だったりする場合もある。たまに、治療教育で話をし、「分かりました！自助グループに通います」と言うひとがいるが、その後ミーティングに行かないと、しばらく経ってから、鬱憤がたまるといふのだ。電話をかけてきて、長々と話をすると、話を聞いてしまうと、余計に自助グループに行かなくなるし、逆転移や二次受傷等、自分へのダメージも考えられ、「とにかくミーティング行って下さいねー」と話をし、早々と電話を切るようにしている。今時は話を聞いてもらうのも金がかかる。しかし、自助グループは無償で仲間がどんなとんでもない話も聞いてくれるのだ。この方法は侮れないと思う。

まだ駆け出しだった頃、良く依存症者の話を聞いてしまっていて、「簡単に話をしちゃダメだ！ミーティング来なくなるから！」と回復者から注意を受けたことがある。初期は苦しい依存症者が多いから、手っ取り早くゴミ箱になるひとを捕まえて身勝手な自己開示のゲロを吐くことはよくある話だ。これは、お互いの精神衛生上、非常に良くないことだ。仲間の愛と配慮であると今は分かる。本人の話を周囲が聞いてしまうと、本人は自助グループのミーティングに行かなくなる。回復できなかつたり、中途半端になってしまうということだ。依存症者が依存行為を断ち切るには、どうしても依存症者の支援が必要になる。そうしないと他の依存症にスライドしたり、再発を繰り返したり、鬱等の疾病に陥ったりする結果になってしまいやすい。ひとは持っていないものは手渡しできないのだ。

「回復は仲間のなかで始まる」という言葉がある。再発を繰り返す依存症者は初期の人的環境を整えることが難しい。自尊心を落としたり、劣等感が出るにも関わらず、依存症者でない専門家にカウンセリングをしてもらったり、自宅で母親とミーティングしている依存症者は少なくない。

良いことばが良い関係や良い人生を作る。酷いケースでは家族全員が鬱病や依存症になっていたりする場合もある。臨床でも周囲のたった一度の尻ぬぐいで年単位で回復が遅れることも珍しいことではない。驚くことに年単位だ……。自分は依存症治療教育ベクトルやステップスの前後にアンケートを取っているが、家族のメンタルが本人のメンタルより非常に悪いことは珍しいことではない。共依存を起しているのだ。本人の精神と家族の精神が入り替わっている現象が良く認められる。本人が考えなければならないことを家族が考えて、本人がしなければならないことを家族が代行して……

この病気は非常に自己喪失を起ししやすい病気である。年数が経つと、きれいな素面が再発を繰り返すか、どちらかになってしまう。きれいな素面のひとは、特に治療初期において、『ピア(同じような立場や経験を持つ人たち)』という人的環境をしっかりと整えている傾向が認められる。回復者が沢山出るしっかりとした中間施設では、そういった環境づくりや人間関係の線引きがしっかりと行われているのだ。



仲間の体験談

「どうなりたんだっけ？」

あやか



「依存症のあやかです。」と自分の事を言うのはダルクや自助グループの中だけで、一般社会の中でそれを言う事はあまりありません。隠したい訳でもないし周りに聞かれる訳でもないし、ただ仕事を一緒にしているうちに「どちらでもいい事」になっていきます。私は2023年から岐阜ダルクに転職をしました。ここからは「依存症のあやか」というのが肝心になってくるんですね。職場の人に聞かれました。次の仕事は何？どんなところなの？私は、言えませんでした。「福祉施設だ。」と濁していると、おじいちゃんおばあちゃんのサポートだとほとんどの人が勘違いしてくれました。でも、悔しいです。今までの生き方や、今の生き方、これからの夢。私は自分に自信をもって生きたい。職場の人と会える最後の日に お菓子と手紙を渡しました。手紙には、私は薬物依存症でリハビリをずっと受けてきたこと、その経験をもって依存症のリハビリ施設で働くということ。本当は直接言いたかったんだけど、勇気がなくて手紙にしたと書きました。「人にどう思われても良い。自分がどうなりたいかじゃない？」今日、職場の人から電話が入りました。「手紙を読みました。必ず幸せになってください！ 僕たちはずっと見てますよ！」涙がポロポロと落ちて、いい職場だった。いい人ばかりだった。プログラムをしてきて失敗した時も沢山あったし辛すぎて死にたくなった時もあった。ただ、逃げることをやめて、やってみた。そしたら、「人」の中で自分らしく生きられるようになった。だからこれから沢山の事ができるようになる。心から感謝して「自分にしか出来ない仕事」をスタートします。

「健康第一」

さわか



去年の10月初め「来年からスタッフね」そう言われた時、私は顔色ひとつ変えず「はい」とだけ頷いた。心の中じゃ「きたああ！よっしゃオー！！！」と感嘆の声を挙げガッツポーズ！10年来の夢が叶った瞬間だった。と同時に物凄いプレッシャーと不安が襲ってきた。私には昔から2つの夢があった。1つは岐阜ダルクのスタッフになる事。2つ目は野菜作りをする事。

シラフで底つきを味わい、もう自分のことで嘘をつきたくないから機会ある度にミーティングで夢を話していった。そして、ダルクに入寮して1年後には自然農法での野菜作りが始まり、3年後にはスタッフにさせてもらった。私が10年以上誰にも話せなかった秘めた思いを、ミーティングで正直に話す力になったのは、ライバルの仲間が自分の歩もうとする道について話していた姿だった。激しい嫉妬が生まれたが、それが私が変わるキッカケとなった。今、その仲間には感謝しかない。

かつて私は、周りからどう幸せに写るか、どうしたら羨ましいと思われるかに重きを置く生き方だったが、今は他人にどう思われるかはどうでもよくて、自分自身が「幸せだなあ」と感じる瞬間が増えた。それは紛れもなく仲間のおかげ。

スタッフになって2ヶ月、当然仲間の目は鋭く手厳しい事も言われ圧力も感じるが、ハイパーパワーと決めたこの道はそう簡単には手放せない。1人ぼっちだった私が仲間の中で回復のプログラムを踏めるのは、本当に贅沢だと感じる。

私と関わってくれた全ての人から教えてもらった事を、自分の所で止めずにどんどん伝え続けたい。それが恩返しや使命=私の命の使い道。だからハイパーパワーはまだまだ私を生かしてくれる。そう信じて、みんなとずっと幸せになりたい。

施設長だより

岐阜ダルク 施設長 遠山 香



新年おめでとうございます。

全国でコロナの感染者が増加していますが、岐阜ダルクでも年末にクラスターが発生する事態となりました。

スタッフ・仲間の総勢 18 名のうち、私と男性の仲間の 2 名だけが感染しませんでした。私も男性の仲間も以前コロナに感染していたためなのかわかりませんが感染を免れました。共同生活をしているため感染するリスクが高いことはやむ負えませんが、順番に感染者が増えていくことでどうやって隔離したらよいか困ってしまいました。幸い重症化することもなく全員が回復し、施設内のコロナ感染は終息に向かいました。一昨年の年末は皆で大掃除をして皆でおせちづくりをして初詣に出かけましたが、去年は大掃除はできず、4 施設で簡単なおせちとお雑煮を作り、各施設ごとで食べてもらいました。1 月 4 日には全員が日中活動に戻ってくることができ、ひと安心でした。

12 月と 1 月に旅行支援を利用し、毎年恒例の研修旅行と正月合宿に全員で出かけることができたことは、コロナで自宅に缶詰だったことや、毎日のリハビリのつらさから解放されるひとときになったのではないかと思います。

伊勢神宮で引いたおみくじに何事も果敢に挑戦せよと書いてあったので、私の今年の書初めは「挑」にしました。本年もよろしくお願ひいたします。

ダルクまんが by あらちゃん

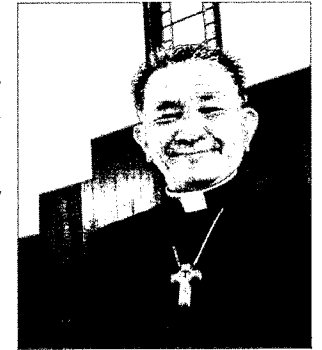


「かじかんだ心を温めて」

岐阜ダルク後援会長 徳弘浩隆

クリスマスを迎え、新しい年を迎えました。

私のいる教会のこどもたちとのクリスマスの礼拝を思い出します。難しいお話ではなくて、楽しくて、インパクトがあって心に残るお話をしようと思案しました。そこで、「暗くて、寒いときに、どうしたらいい？」と聞きました。礼拝堂にはいつもより多いろうソクに火がつけられていました。でも、まだ足りません。私が聖卓に置いたもう一つの太いろうソクを見せて、「これにも明かりがついたらいいねえ」と言い、「ちょっとみんなで祈りしてみる？」というと、みんな手を合わせてお祈りの姿勢をしてくれました。私が大きなジェスチャーで「エイっ」と手を振ると、そのろうソクにも明かりがとまり、みんなは大喜びでした。もちろんこれは、タネと仕掛けがある手品みたいなもので、お祈りのおかげではありません。それも説明しました。そのうえで、「じつは、クリスマスってこういうものなんだよ」とお話をしました。



暗いとき、寒いとき、私たちは火をつけると、明るく、温かくなります。「この世の中に、そんな光として来てくれたのが、イエスキリストなんですよ。」と説明をしました。LED のろうソクは小さなリモコンでスイッチを押すと明かりがつくものです。上手に作ってあって、炎がゆらゆらと揺れているように見えます。みんなで、そんな炎を見つめました。

寒くて雪も降ったクリスマスでしたが、私たちの人生も、心が寒くなる時があります。暗くなる時もあります。無理をして心がボロボロになったり、座り込んで何もなくなったり、何かに逃げてしまったり、誰にもあることです。そんな時に、神様、そして仲間たちから、暖かい炎を分けてもらうことができたら、どんなにいいでしょう。少し明るくなって見えるようになります。人の表情も見えるので、気持ちもわかります。明るくなれば、隠していた自分の嫌なことや失敗も見えるようになります。やるべきことや、行くべき道も見えるようになります。かじかんだ手だけではなくて心も温まります。

ダルクの仲間たちも、迷い道をしながらも、立ち止まり、しっかりと自分を見つめ、行くべき道を見つめ、やり直しをしています。それは一人ではできないので、助け合い、支え合ってもいます。私たち誰もが、多かれ少なかれ、失敗や、遠回りをして生きています。今年も、彼らのことを一緒に支え、支援してください。自分も、それによって助けられ、支えられていることに気づくはずですよ。今年もよろしくお願ひいたします。

HAPPY NEW YEAR

2023年新年書き初め

今年一年新しい抱負を持って過ごします。仲間と共に回復に向かって。

正月合宿(伊勢)

伊勢神宮にお参りし、おかげ横丁で食べ歩き。新しい年のスタート!

- ・ミーティング・仲間・スポンサーの話を聴く。聴いて信じて、やる (あらちゃん)
- ・イヤなことをやって回復へ (まな)
- ・人生修行続きですな (あやか)
- ・真心を持って人に接したい。自分の心の心を知りたい。大切にしたい (りょう)
- ・自分のやり方を手離すことに挑戦したい (かおり)
- ・人のことを考えて、思いやりの気持ちを大切にしたい (はやとくん)
- ・自分がクスリ・酒が止まっていることに感謝 (ようこ)
- ・人の意見を聞いて、考えを拾い直してみる (てつちゃん)
- ・新しい生き方を續けていきたい (あい)
- ・謙虚に感謝と愛を持って生活できますように。(しよーたろう)
- ・それでも生きていくんです (タロー)
- ・内側からキラキラ輝く人生に! (さき)
- ・自分に自信をつけたい (ともちゃん)
- ・一歩ずつ信じた道を歩みたい (さわか)
- ・柔軟な考えや行動ができるようにしたい (いつき)
- ・自分の個性を認めて生きていく(アトム)
- ・ステップ1「無力」を認めたら、次はステップ2「信じる」です (だいづ)
- ・恐れつつ、挑戦します (ジュン)
- ・去年は入院3味だったので、身体を少しでも良くしたいです (たいち)



みんなで伊勢に行ってきました。一番良かったのはおかげ横丁。500円で松坂牛のライムバーガーを食べました。美味しかった!また行きたい (りょう)

以前伊勢神宮に参拝に来たことがありましたが、苦い思い出になっています。でも、今回仲間と行った伊勢は、あの時と感じるものや景色が違いました。(さき)

歳末たすけあい援助事業助成金贈呈式

今年も助成金は仲間たちの研修旅行に充てさせていただきました。



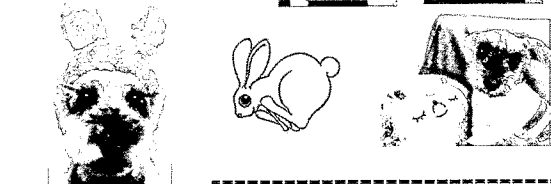
岐阜市社会福祉協議会から施設の福祉の向上を目的とした事業への助成金をいただきました。このお金は年末に開催した4달ク合同の研修旅行への参加に使わせていただきました。ありがとうございました。(てつちゃん)

岐阜달ク 活動報告 2022.12.14-2023.1.18

- 2022年12月**
- 14 歳末たすけあい援助事業助成金贈呈式
 - 15 岐阜刑務所釈放前教育参加 陶芸プログラム
 - 16 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)
 - 17 薬物電話相談日
 - 18 祖父江キリスト教会にて活動紹介
 - 20-21 研修旅行(下呂温泉)
 - 22 岐阜달ク後援会
 - 24 ボランティア講師の指導による合唱練習 薬物電話相談日
 - 25 ルーテル岐阜教会クリスマス会参加

- 2023年1月**
- 5-6 正月合宿(伊勢)
 - 7 薬物電話相談日
 - 8 日本基督教団華陽教会・ルーテル高蔵寺教会にて活動紹介
 - カトリック岐阜教会・岐阜キリスト教会にて野菜販売
 - 11 薬物電話相談日
 - 12 ヨーガプログラム
 - 13 ボランティア講師の指導による合唱練習
 - 14 コミュニティカフェいんげに参加 薬物電話相談日
 - 15 鳴海教会にて陶芸・野菜販売
 - 17 ステップアッププログラム
 - 岐阜刑務所釈放前教育参加
 - 18 岐阜달ク後援会 ニュースレター発送作業
- 農薬プログラムは天候により随時

研修旅行(下呂) 名古屋・三河・香川の달クの仲間と一緒に下呂温泉に行きました。お酒を飲まないで会食し、一発芸大会を楽しみました。



年末に下呂に行きました。僕の地元でもあるその場所は変わってなくてとても落ち着きました。楽しかったです (はやとくん)

달クに繋がりが2年経った私は、初めて年末のレクリエーションリーダーをやりました。チャレンジして良かった! (あい)

コロナのためハウスで過ごしました。12/23-1/3

それぞれのハウスでおせちをつくらたりしてゆっくりと過ごしました。少し楽になったら、やっぱりミーティング!

