

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7月27日～令和4年9月9日) 敬称略

伊藤直美 藤本義広 田口大輔 小田泉 佐々木竜次・さち子 山本澄江 横井勝秀 枡山真司
河口隆志 出井宏樹 中津川更生保護女性会・近藤美保 藤本弘 木下容子 吉崎出海 大曾根弘
美 丸山ウメ代 吉田正俊 勇昭代 島源三 松本秀子 中西東峰 光楽英生 スミタカシ 渡
辺眞帆 成井尋江 佐藤郁子 柴崎章子 河合深 カミヤミキコ 永嶋恵美 北谷雅春 もとす広
域保護区保護司会・会長・郷欣治 保護司・菱田和宏 武藤晏子 堀尾佳広 深田逸子 有限会社
ユー・アイ・シー・鶴飼武彦 出井武史 岩田恭子 澤田透 中村昌広 服部正博 池田時造 福
島春美 村上正人 菅井昭胤 田代裕希勇 養清興業株式会社 吉崎出海 他匿名者多数

活動紹介による寄付金支援 (令和4年8月8日～令和4年10月2日) 敬称略

津島佐織キリスト教会 カトリック瀬戸教会 日本キリスト教会岐阜教会 北名古屋教会 カトリ
ック東山教会 カトリック鳴海教会

物品支援者名 (令和4年8月3日～令和4年9月29日) 敬称略

三品洋子 檜田邦自動車株式会社 飛騨高山教会 カトリック岐阜教会 生存戦略研究所・黒川壽
巳 山口夫婦 他匿名者多数

※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。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。

※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。

農業を進めていくため軽トラックと女性でも使えるようなコンパクトな耕運機があると助かりま
す。また、仲間が毎日安全に運送するため三輪自転車が必要になっています。ご自宅に眠っている
新品のタオルも頂きたいと思っています。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願いください。ご連絡お待ちしております。 ☎058-201-3555 (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。

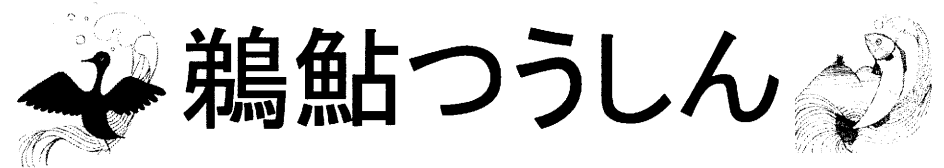
岐阜ダルク 郵便振替口座 00840-5-167752 岐阜ダルク後援会

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4年秋号 (No.89)
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 14669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4年10月11日火曜日増刊



岐阜ダルクニュースレター令和4年秋号 (89号)

何を信じたらいいのか?

岐阜ダルク後援会
会長 徳弘浩隆



車の運転中に見知らぬ番号からの電話がありました。後で留守電を確認
すると、「支払いが確認できないので、お振込みください。詳しくはこ
こにお電話を」というパソコン音声の案内。最近使っていないカード会社だ
し、なかなか思い出せません。

メールでも詐欺メールがたくさん来る時代。一応こういう事には慣れていて、冷静に対処します。メ
イルなら文章の一部コピーしてネットで検索すると、同じメールをもらった人の情報があり、偽物かど
うか判定するのに役立ちます。今回は、発信者の電話番号を検索すると、実在の信販カード会社です。
金額や振込先をメモして、冷静に数日考えようと、おいておきました。ところが今日また電話がありま
した。パソコンのプログラムの電話なので、「あの一、いつのどれでしょうか?」と聞くこともできませ
ん。財布や引き出しの奥を再度探して、ようやくカードを発見。ネット上で登録し閲覧すると、確かに
同じ金額の請求があり、引き落としできていないのを確認。やっと安心して、振り込みを済ませました。

つくづく思う事は、便利だけれどもむづかしい時代でもあるという事です。私たちはどう見分けて、何
を信じていいのか、迷う事ばかりです。すぐに信じて騙されるかもしれません。逆に疑い続けてい
ても、支払いに応じずブラックリストに載るかもしれません。

人生では神様の言葉を聞き、教えられ、信じることができる神様と、仲間たちがいることの大切さも
実感します。そのうえで、ただ盲信するのではなく、そんな人たちとのかかわりを通して自分の知識や
判断力も成長させていくことができます。忙しくて後援会の会議に出られないこともあります。先日
はZoomで一部参加して懐かしい方々と一緒に、うれしく心強い時間でした。

ダルクの仲間たちも一生懸命、自分を見つめ、信じることができる方法や仲間とともに、新しい自分
を生きています。これからも、ご支援をよろしくお願いいたします。

仲間の体験談

岐阜ダルクを卒業して・ダルクの生活が役立ったこと

でいちゃん

「岐阜ダルクを卒業して。役に立ったこと」って原稿の依頼をいただいた時には、とても光栄な気持ちと全部書ききれぬのかあって不安でした(笑)。一言で言うなら、岐阜ダルクで身についたのは、自分にとっての新しい「いい感じ」な生き方・考え方・価値観の土台みたいなのかなと思います。

昨年7月に岐阜ダルクを卒業し、介護に関わる会社に就職しました。過去は処方薬の依存で動きがとれないのに教壇に立って口ばかり達者だった自分が、今は誰よりも動き回って目の前の業務に全力を尽くしています。出れる日には必ず自助グループのミーティングに参加し、悩んだことはスポンサー(注)に相談したり、ミーティングで話し、空いた時間には自助グループの役割…毎日クタクタでめちゃめちゃ大変だけど、物凄く充実した日々を送っています。

休日は天気良かったら布団を干して長良川の堤防をランニング、帰って家のことをやって自助グループのミーティングに参加…何か特別なことがなくても、こんな何気ない休日が、些細な幸せで満たされた1日だと感じられるようになったのは、本当に岐阜ダルクのプログラムのおかげです。

ただ…そんな自分も時々調子が悪くなったりしんどくなったり…。なので、今はできるだけ車ではなく電車で自助グループに行き行って行き帰りの仲間と話したり、岐阜ダルクのブログを読んだりすることで、仲間から気づきやパワーをもらったり、ダルクでの生活を思い出して初心に戻ったりしています。

今の自分にとって岐阜ダルクは、「母校」「ふるさと」「第二の家族」のような存在です。これからも自分のプログラムを続けて「ありのままの自分」を『自分』が許して、もっと愛していけたらいいなと思います。感謝！



就労プログラムとひとり暮らしの練習をはじめました

まな

岐阜ダルクに来てもう少しで4年経ちクスリも止まっています。今年の2月から私は飲食店での接客の一般就労(アルバイト)プログラムに取り組んできました。クスリが止まらずに一般就労のプランクは10年あったんです。10年前までクスリを使いながら看護師をしていました。恐ろしいですね。

人生で初めてに近いシラフ(注)でのアルバイトは、それはそれは楽しいです。ダルクのおかげで身についた体力と人との人間関係作りを活かして、一生懸命働いていたんです。バイトが楽しすぎて頑張る！でも、このご時世思いうようにシフトに入れたい！そして、ダルクのプログラムのおかげなのに、それを忘れてプログラムをおろそかにしてしまう自分が居たのも事実です。と言うことで、転職の提案をもらいました。次はコツコツと地道な作業をやるのが苦手と言う自分の短所を良くしていけるよう、清掃員のバイトを探していきます。

また私は、8月からダルクの用意してくれているセカンドハウスNOAHで1人暮らしの練習をしています。ずっと仲間の中でやってきた日常生活も急に1人になると「ああ、やりたくないな、怠けようかな」と自分に負けそうになるけど、祈って毎日取り組んでいます。

私は、クスリでどうしようもなかったけれどダルクプログラムで元気になった私自身の経験を活かして、いつかダルクのスタッフになりたいです。仲間の役に立てますように！もっと自分が好きになれるように！(編集部注・スポンサー＝自助グループの相談相手、シラフ＝薬物を使っていない状態)



依存症入門講座

第16回「真実の愛は憎悪に変わらない……ストーカーの心理」

各務原病院 精神保健福祉士 澤木幾佐

ひとは誤解をしやすい。ちょっと異性がにこっと笑っただけで、ちょっと何かくれただけで「自分に気がある」と誤解するひとは少なくないように感じる。特に依存症者は誤解をしやすい。依存症者の男女間の問題は13ステップと言われていて、一番の再発の原因だと言われている。その位気をつけなければならない。仲間同士ハグや握手をする状態にある。アタッチメント(接触機会)は比較的多い。

そんななかで、ある仲間同士でカップルができてしまった。男の方は女へ色々とプレゼントをあげていた。そして、そのうち人間関係の障害が生じてきて、間もなくそのカップルは決別をした。男の方は急に「あげたもの返せ！」と言い出し、とたんに相手の悪口を周囲に吹聴するようになった。女の仲間の方は「こんな風では仲間じゃない」と叫んでいた。依存症者同士、お互いのことを仲間と呼ぶが、それも、お互い助け合っている仲間ということで、足を引っ張り合うのであれば、それは当然本当の意味での仲間にはなれない。自分にも共に活動している信頼関係のある異性の仲間はたくさんいるが、おかしなことをする仲間は今となってはほほえない。岐阜は治療教育ステップスやベクトルで教育が行き届いている部分があるからだ。

男女間になるな！男女間になった仲間には関わらな！とはよく言われる話である。依存症者同士なら3年、片方が依存症なら2年は自分の素面を守るように言われる。今は世の中が便利になって、過剰なエネルギーが蔓延している。部屋に入っただけで電気がついて、トイレの後も自動に流してくれる・・・そういう世の中になった。ひとはテクノロジーに甘えさせられ、ストレスに弱く、色々な意味でわがままになった。「異性を思い通りにしたい！」「異性の気をひきたい！」と思うことは、普通なら良くあることかもしれない。それが行動化してストーカーになると、新たな問題を作っていくことになる。

ストーカーになってしつこく異性につきまとい、とうとう逮捕された依存症者が何人もいる。最近では高齢者のストーカーが増えていて、警察も大変な状況になっている。失恋状態のストーカーは暫く感情のスリップを続ける。大抵の場合失恋の痛みが癒えるまで何年もストッキングを続けることになる。ストーカーには一気にコンタクトを遮断しない、拒絶しない、被害者と同性の支援者が複数で対応する、警察の介入等ポイントがある。しかし、警察が介入してストーカーを止めたひとはほんの一握り、4%程だと言われている。

ダルク入寮者は施設のメンバーたちに守られている状況にある。あるイベントで男性の依存症者が入寮者の女性の依存症者に近寄っただけで「ばいばいばいばい」とその施設のスタッフに手厳しく追い払われてしまったのを目撃したことがある。異性に対する自己の行動や立ち振る舞いも、誤解やトラブルを招かないように徹底的に教育される。異性に近づくとそれだけで回復が遅れるとも言うひともいる位である。それ位施設では異性との関係を警戒している。中間施設では様々な知恵をつけることが出来る。しかし、回復初期、外部のメンバーはほぼ何も知らないことも珍しくない。これはとても怖いことだと思う。

みなさん、どうか、依存症初期治療教育ステップスを受けて下さい。受講後のアンケートでは「もっと早くこの教育を受けていれば良かった！」という声が多いです。一刻も早く、この教育を受けることで、回復は加速していくでしょう。お電話お待ちしております。



【限定発売】各務原病院 アローズ10年誌 1200円 好評発売中

残り80冊です。お早目にお求め下さい。

★電話 058-389-2228★澤木まで ご注文お待ちしております！



各務原病院 理事長 天野宏一

小説家 鈴木輝一郎



施設長だより ドキドキ わくわく

施設長 遠山香



大型の台風が日本列島を横断するニュースで、岐阜ダルクの畑「風のとおりみち」も台風予報を聞いて、ビニールハウスが暴風で崩壊しないようビニールを外し準備をしました。こういうことも、農作業を教えてもらっている西部さんから言われないと何もわからないことばかりでした。自然の力になすすべもないことを何度も体験されてきた西部さんの話を聞くと、これから私たちが野菜づくりの苦労を体験することになるんだろうなあどドキドキします。

風のとおりみちから10分程の所に位置する物件が見つかり、今後B型作業所として開設を目指しますが、外壁や内装など大掛かりなリフォームを必要とします。先日、男性スタッフと仲間4人で薄汚れた天井をペンキで塗り替えてもらいました。真っ白に塗り替えられてとても気持ちがいいです。壁や床は業者さんに頼みます。スタッフ皆でどんな作業所にリフォームしようかと話し合っています。来年の4月あたりに開設できればと思います。わくわくしているのは私だけの気もしますが、皆で協力しながら開設を目指しますので応援をよろしくお願いします。

ダルクまんが by トオル



インタビュー 料理プログラム・植村先生に

植村昌子先生が毎週教えに来てくださる料理プログラムは、間もなく270回になります。先生に、私たちとの関わりについて改めてお聞きしたくて、久しぶりのインタビューをさせていただきました。



岐阜市のボランティアセンターに行かれて岐阜ダルクでの料理指導を勧められた時、どう感じられましたか？

依存症の人って私には全く分からないから、どうしようかと思いました。

依存症は、「極端な自我の暴走」と言われていますが、料理を教えて下さるなかで、それを感じることはありますか？

私自身、夫が亡くなってしばらくの間は、買い物依存だったように思います。でも、子どもの成長につれてお金もかかるし...と、やめることができて良かったですよ。ダルクの人たちは、私の言っていることを守ろうとせず、自分勝手にやる人が多いような感じはします。例えば、必ず裏の説明書を読んでその通りにやってねと私はいつも言いますが、それと違うことをやると言うことが、毎回のようにあります。



ダルクでは、そんな依存症の仲間が12ステップのプログラムに従って、自分で信じる大きな力に自分を委ねて変わっていきこうとしているのですが、仲間の変化を感じることはありますか？

それは、見るからに変わってますよ。ダルクに来た最初の人たちは、本当にみな好き嫌いも多いし、何を食べていても不味そうな顔をしています。でも、しばらくここで過ごしていくと、とても明るい美味しそうな顔で食べるようになっていきます。私は料理が大好きで、そんなところを見ると本当に嬉しいんです。もちろん料理をつくるなかでも、私の言ったことをちゃんと守ってつくれるようになっていきます。そんな人は、どうやってつくと良いのか、いろいろ質問して来てくれたりします。そんなことがあると、とても嬉しいです。

ダルクのことをよく知らない人たちに、ダルクについて知らせたいと言うことはありませんか？

ろくでもない人たちの集まりだと偏見を持っている人が多いみたいですが、ここにいる人は自分を変えようとしている人たちです。変わって納税者になって、私たち高齢者を支えてもらわなければいけないですね(笑)。ダルクに来れずにクスリを使い続けている人が多いと聞きますが、そうではなくて変わろうとしている人たちだと分かってくれれば、見方も変わると思いますよ。

ダルクに来ることは、先生にとって何ですか？

私は、元々「食育」をやりたいかったです。小学生を相手に。ダルクで、相手は違うことになったけど、しっかり「食育」をやらせていただいています。どうしたら伝わるか、いつもとても考えさせられますし、私には本当に毎回勉強です。そして、それでみんなが変わっていく姿を見ると、良かったな~と思います。あと、お金の価値をここで学びました、一人300円でつくりますが、それを続けてきて私もスーパーでちゃんとしっかり値段を見て買うようになりました。

それに、こうして毎週やっていることは、本当に私のボケ防止です。脳みそをフル回転させて、脳みそを活性化させているお陰で元気でやれています。

(聞き手 岐阜ダルクスタッフ 山田興久)

一泊旅行(高山みのり家)



ダルクに来て初めての宿泊レクリエーションで緊張していましたが、仲間と楽しく過ごせた自分がいて驚きました。(アトム)

合唱練習(ボランティア講師の指導による)



合唱のリーダーになって、自分が自信を持って歌うと、皆もやる気や声を出してくれることに気づきました。自信を持つ事の大切さを知りました。(りょう)

岐阜ダルク活動報告

2022年8月

- 11 ボランティア講師の指導による合唱練習
- 13 薬物電話相談日
コミュニティカフェれんげ参加
- 14 岐阜ダルク家族会
- 18 ヨーガプログラム
- 19 陶芸プログラム
- 20 薬物電話相談日
- 21~22 一泊旅行(高山みのり家)
- 24 ダルク後援会
- 25 笠松刑務所薬物離脱指導
- 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)
大垣保護司会にて講演
- 27 薬物電話相談日
フラワーセラピー
- 28 岐阜ダルク家族会
津島佐織キリスト教会にて活動紹介
- 31 瑞穂市生活困窮者支援調整会議参加

2022年9月

- 2 ステップアッププログラム
- 3 薬物電話相談日
自助グループオープンスピーカースミューティング参加
- 6 ステップアッププログラム
各務原病院メッセージ
- 7 ヨーガプログラム
- 9 ステップアッププログラム
- 10 薬物電話相談日
コミュニティカフェれんげ参加
- 11 岐阜ダルク家族会
カトリック瀬戸教会にて活動紹介
- 13 金華山登山
- 14 薬物電話相談日
聖カピタニオ女子高校にて講演(2年生向け)
- 16 陶芸プログラム
ステップアッププログラム
- 17 薬物電話相談日
フラワーセラピー
- 18 日本キリスト教会岐阜教会、北名古屋教会にて活動紹介
- 21 笠松刑務所薬物離脱指導
- 22 ヨーガプログラム
- 24 薬物電話相談日
ボランティア講師の指導による合唱練習
- 25 岐阜ダルク家族会
カトリック美濃加茂教会、カトリック東山教会にて活動紹介
- 27 レクリエーション
- 28 岐阜ダルク後援会
- 29 依存症家族教室

2022年10月

- 1 薬物電話相談日
- 2 カトリック鳴海教会にて活動紹介・草刈りボランティア
- 5 各務原病院メッセージ
- 6 聖カピタニオ女子高校にて講演(3年生向け)
土岐保護司会にて講演
- 7 ニュースレター発送

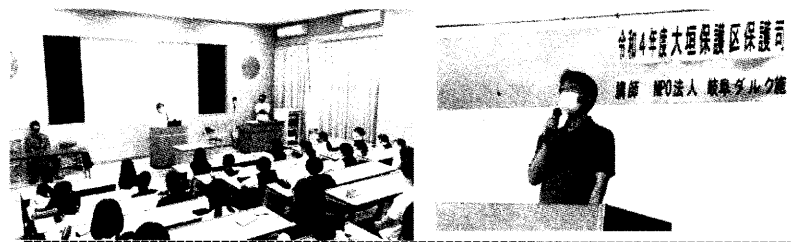
農薬プログラム 天候により随時作業

金華山登山



ひとりでもぐちゃらに一気に駆け上がるのもよし！でも今回は、みんなでしゃべりながら、ゆっくり上りました。(さわこ)

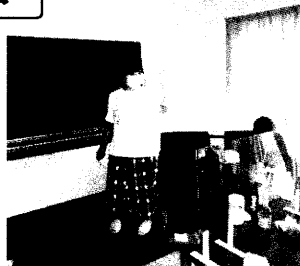
講演会(大垣保護司会・聖カピタニオ女子高校・土岐保護司会)



今回の講演も、とても緊張しました。保護司さん達は、普段から薬物依存について色々疑問をもっているのだと感じました。(大垣保護司会:いつき) 私は高校生の頃からおかしくなり、クスリに薬がりました。同じような人が増えないように、その体験を話しました。(聖カピタニオ女子高校:あい)

岐阜ダルク家族会

依存症者のごで悩むご家族の方と接する中で、過去自分がいかに家族を苦しめてきたか考えさせられます。依存症は難しい病気です。多くの方が回復へ向かうことを願っています。(まな)



薬物電話相談日について

岐阜ダルクでは、岐阜県と中日新聞 社会事業団から委託されて、次の「薬物電話相談日」を設けています。
毎週(第5を除く)土曜日 10~12時・13~15時
毎月(8月・1月を除く)第2水曜日 10~16時
その他の曜日・時間帯でもできる限り対応していますから、薬物等の依存症の問題でお困りの方は、勇気を出してお電話ください。



ステップ



ロイス

おはぐろ(〜♪)