

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9月10日～令和4年12月6日)敬称略

藤本弘 田代裕希勇 カトリック津島教会 若園優 杉岡隆子 不破達生 永嶋恵美 原科浩 伊藤直美
鎌田憲子 吉崎出海 小田泉 田口大輔 大曾根弘美 日比とし子 木下容子 難波美和 中西東峰 柴崎
章子 田川満枝 清水忠 福田修 丸山ウメ代 横井勝秀 佐々木竜次・さち子 北谷雅春 早川昌子 石田
義高 中津川更生保護女性会・近藤美保 浅井美千代 中山久司 高富グレイスチャペル・金森洋三 出井宏
樹 小寺真紀 武藤晏子 島源三 菅沼登志子 檜田邦自動車株式会社 荒田ちづ子 鈴木信行 枡山真司
加藤久美子 基督兄弟団東白川教会 河口隆志 清水宗夫 光案英生 河合潔 大垣保護区保護司会 藤本
義広 加藤洋子 更生保護法人岐阜県更生保護事業協会 保護司・菱田和宏 池田時造 岐阜県保護司会連合
会 ミカミノリコ 吉田智紀 村上正人 同盟福音基督教会岐阜キリスト教会 佐伯由佳 小栗信行 大竹
幸子 恵那キリスト教会 高橋直子 大内弘子 橋爪タツ子 ミナミヤスケ 相川久江 堀尾佳広 山
本法律事務所・弁護士・山本亮 上田千鶴子 幼き聖マリア修道院 岩田恭子 名古屋教区カトリック女性
の会「樹の会」 関井昌子 養清興業株式会社 日本キリスト教団田瀬教会・清水与志雄 澤田透 中村昌広 瀬
戸教会・阿部尚子 三品洋子 他匿名者多数

活動紹介による寄付金支援(令和4年10月3日～令和4年12月11日)

田瀬教会 関キリスト教会 アガペチャーチ士岐 カトリック瀬戸教会 岐阜バプテスト教会 古川キリス
ト教会 瀬戸永泉教会 カトリック一宮教会 カトリック稲沢教会

物品支援者名(令和4年9月30日～令和4年12月11日)敬称略

若岡ますみ 出井宏樹 木下容子 揖斐地区更生保護女性会 ミュ 鳥取ダルク 伊佐地幸子 佐藤郁子
他匿名者多数

※お名前に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、恐れ入りますが、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せ
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。ご連絡お待ちしています。 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4年冬号 (No.90)

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14729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12月18日火曜日増刊



岐阜ダルクニュースレター令和4年冬号(90号)



特定非営利活動法人 岐阜ダルク
施設長 遠山香

各務原に女性ハウス設立を計画し、賛同して下さる方々からご支援をいただいたのが2年前のこと。
予定の準備資金は集まりましたが、困難な状況が続く物件を借りることができませんでした。

また、そこに従事する予定でいたスタッフも辞めることになってしまい、くじけそうな思いに押しつ
ぶされそうな時もありました。

私達が実践する大切なプログラムの中で祈りと黙想があります。くじけそうな思いを乗り越えるため
に、神様にどうすればよいのか問いかけながら祈って行動します。

つらくて苦しい思いは、「ダルクの活動を応援して下さいの方々、家族、共に働く職員、ダルクの
仲間達などたくさんの人たちに支えられているんだから大丈夫」という喜びの気持ちに変わっていき、
前に進む勇気が与えられました。

時間がかかりましたが、皆さまからいただいた寄付金をもとによりやく設立できる見通しが立ちました。
ご支援下さった皆さまにご心配をお掛けしましたことお詫び申し上げます。

女性ハウスの他、農作物の販売や加工をする作業所の設立を目指してその準備と無農薬の野菜づくり
に職員・仲間一同忙しい毎日を過ごしています。

岐阜ダルクで3年のプログラムを終え、ダルクで働くことが夢だったという仲間を11月から職員と
して迎えました。また、岐阜ダルクを卒業し社会経験を積んでいた仲間も1月から職員として迎え入れ
ます。岐阜ダルクが始まった当初はお金も人もいない中、岐阜ダルクの働きが誰かの役に立てるんだ
ろうかと不安になる日も多くありましたが、気付けば多くの仲間が薬物依存症から回復して笑顔で生活
しています。

今年も残りわずかとなりました。ニュースレターのご購読ありがとうございます。これからもどうか
この活動を心にとめていただければ幸いです。良いお年をお迎え下さい。

仲間の体験談

「僕と12ステップ」

だいづ

岐阜ダルクに入所して約1年8ヵ月経った頃、僕は囚われ事から妄想がひどくなり狂った行動をしていました。その為にしばらくの間鳥取ダルクへ修行に行きました。鳥取ダルクはNAのプログラムである12ステップの勉強が盛んで、仲間みんなが12ステップを身に付ける為に日々精進していました。鳥取でさらに妄想がひどくなり、苦しみながら生活している中で「12ステップを学べば妄想も楽になる」と聞き、僕にも12ステップが必要なんだと本気で思えました。それまでの僕は12ステップという言葉は耳にするものの、それが一体何なのかよく理解していませんでした。12ステップとは依存症の僕が上手に生きていくための最高の道具なのでした。

ステップワーキングガイドという文献を使って、仲間と設問ごとに経験を分かち合っていきます。薬物を使っていた頃の経験を仲間と分かち合う事で、過去の自分のヒドさを改めて思い知らされました。

しかし、どうしても無力を認められず、ステップ1の勉強は止まってしまいました。結果、岐阜ダルクに強制送還というような形で帰ってきましたが、ここ最近になってようやく現実を見て、自分の妄想は妄想なんだと分かり始めてきています。行動も目の前のやるべき事をやれています。今では岐阜の先行く仲間とステップ1の勉強をやり直しています。

鳥取の仲間、本当に色々有難うございました。岐阜の仲間、これからもよろしくお願ひします。



「健康第一」

なる

僕は、1年4ヵ月前ダルクにつながりました。

その前に初めて警察に逮捕されました。覚せい剤で生活がどうにもならなくなっていました。ダルクにつながって普通の日常生活が送れるようになりました。今は、当たり前のように、シラフで掃除をしたり食事を作ったり、毎日できています。特に料理は、楽しく作れている時期もありました。カレーライスを特によく作りました。仲間のトオルに教えてもらったメキシコ料理のチリコンカンもよく作りました。昔は料理なんか作れなかった。牛丼をよく食べに行っていたけど、栄養のことを考えてサラダとみそ汁をよく食べました。今自分で作る時も、栄養のことを考えてしっかり野菜を入れて料理をしています。

僕は16歳の時から建築の会社に勤めていました。19歳の時から覚せい剤を使うようになり仕事もまともにできなくなりました。それでも会社の人たちは黙って見守ってくれていました。最後に警察に捕まってしまう、家族に勧められダルクにつながりました。プログラムのことはよく分からないけど料理や掃除ができるようになりました。

そんな10月の初めに、昔の会社の人たちが富山から突然岐阜ダルクの方に来て、スタッフの人を交えて会って話をすることができました。すごく嬉しくて地元に戻りたくくなりました。それから2ヵ月経った今でも地元に戻りたくて、全くプログラムをやる気ができません。

でも夜ご飯は、しっかり作って食べています。

これからも健康に長生きしたいと思います。



依存症入門講座

第17回「依存症とは… 依存症にはどんな種類があるのか」

各務原病院 精神保健福祉士 澤木幾佐

依存症は間口の広い病気である。依存症は3つに大別される。ひとつはアルコールや薬物等の物質の依存。もうひとつは行動の依存。ネットやゲームやスマホ、買い物や万引き等である。三つ目が人の依存。共依存と呼ばれる。ひとの悪口や噂話、DVやいじめ、パワハラやセクハラ、モラハラ、嫌がらせ、風俗通いにストーカー、性依存等、人間関係を使って気持ち良くなる病気である。

依存症と聞くと、一般のひととはとても遠い問題に感じるかもしれないが、依存症は間口の広い、とても身近な病気である。この世の中、99.9%依存症だと言う学者もいる位、この世の中は依存症がはびこっている。

依存症者同士の集まりである自助グループのミーティングが回復においては有効である。これは昔から言われていることである。自助グループには伝統と歴史があり、もちろん実績もある。ミーティング場が多いアメリカでのAA(注)の回復率は70%と非常に高い。しかし、昔からの伝統的なやり方に取り組みず、小手先だけのプログラムがかなり出回っていて、そういったものに安易に手を出して、自己流のトライ&エラーを繰り返してしまっている依存症者がかなりいると考えられる。東京の方では親がアルコール依存で大変なことになった子どもたちが早目に自助グループに行き助かるという現象が起きているという。

前述したように、依存症は間口の広い病気である。自助グループのミーティングやプログラムは効果がある。毎日ミーティングに来てプログラムに没頭している者のなかにはフルマラソンに出たり、資格を取ったりと、非常に予後が良いひともある。しかし、同時にメンバー内での軋轢(注)や生存競争にもリンクしていることも否めない。追っ払われたり否定されて、ミーティングを諦めてしまう依存症者も少なくない。嫌な奴がいるから行かない、嫌なこと言われたから行かないとなると回復はより厳しいものになる。人格的にもかなり成熟していないと嫌な奴や嫌な奴の話はとて聞けないのだ。それは健常者でも難しいことだと思う。

岐阜は伝統に乗っ取り、毎日自助グループのミーティングに出席する依存症者がいる。メンバーの回復は目を見張るほど素晴らしい場合もある。花が咲くように回復するのを実際見てきた。実際、働き出すのである。東京の専門家の仲間からは回復の風は岐阜から吹いてくると言われたほどである。私も病院のなかでグループを立ち上げて回復支援を行っているが、回復初期は毎日依存症者だけのミーティングに参加することが回復の土台となり原則となる。10年以上取り組んでいるが、毎日のミーティング抜きにして、重症の依存症者が依存行為を断ち切り、処方薬、恋愛や共依存等他の依存にスライドせず、しっかりと働けるくらいに回復したひとを私は見たことがない。このことは偽りのない事実である。ミーティングが足らないと、依存症者は何等かのかたちで再発を繰り返すことになるのだ。

イギリス屈指のビジネス作家マルコムグラッドウェルが提唱した『一万時間の法則』というのがあって、何かものごとを成し遂げるには一万時間を要すると言われている。アメリカでは一日に6回も7回もミーティングがあって、2年位経つと一万時間を成し遂げることになるが、日本人は一日一回のミーティングでも多いと訴える人々が少なくない。昨今コロナの影響でZoomミーティングなるものがあるが、私はそのことについて、支援している方々に、リアルなミーティングに出て下さい。自分はネットミーティングを補助的に利用していると伝えている。それは、まだ歴史の浅いZoomミーティングでの実績や臨場感が乏しい事や、自分がネットミーティングで長い素面を構築していくという経験があれば良いのだが、その経験がなくてひとに安易に勧められるのは無責任になってしまうと、自分はそう考えるからだ。依存症者は悪い癖が付きやすい。何らかの理由をつけてミーティングに行かないとなるひとは大勢いる。実践的に、すべての依存症者が毎日のピア的(注)なミーティングに参加できれば、日本の医療が変わるぐらいの良い結果になるかとも思う。

(編集部注・AA=アルコホーリクスアノニマスの略でアルコール依存症者の自助グループ、・軋轢(あつれき)=仲が悪くなることや不和、・ピア的=同じような立場や経験を持つ人達の)



後援会だより 人生の年末調整

岐阜ダルク後援会 会長 徳弘浩隆



年末調整の書類をやっと出しました。提出期限を過ぎて、催促されてです。忙しかったし、親の関係で急いで帰省もしたし、いや、自分も忘れっぽくなってきた。「やれやれ」とため息をつきます。年末調整は、払いすぎたり、逆に足らなかつたりした所得税を調整するためのこと。

年末年始に一年間の振り返りもしますが、それは、それぞれの「人生の年末調整」と言えるかもしれません。流行語などで振り返ることも楽しいですが、自分自身がどんな人生を送ってきたか、一年を振り返りましょう。

人からしてもらったこと、してあげたこと。自分にしてあげたこと、できなかったこと。税金のように受ける権利と負担する義務があるとしたら、収支バランスはどうでしょうか？ 人との関係、自分との関係、そして神様との関係で、それぞれを考えます。たくさんの事をしてもらって、返してないかもしれません。一生懸命はしたけど、理解してもらえなかったかもしれません。思うような結果が出なかったかもしれません。

でも、良かったこと、反省すべきことを、指折り数え静かに過ごすのもいいと思います。神様は、両手に10本の指をくれました。両手でも足りないか、片手でも余るか…。昔はやった歌を思い出しながら、教会の聖書を学ぶ会で笑いながら考えました。そこでそばにいてくれるのは、仲間であり、友であり、神様だと気付きたいですね。心配しすぎることはありません。安心して一緒に生きていきましょう。

インタビュー 陶芸対談

中村崇先生が陶芸を教えてくださいと、6年になるうとしています。この長い間の私たちとの関わりについてお聞きしたくて、インタビューをさせていただきました。



先生はどのようにして陶芸家の道に進まれたんですか？

選べる選択を、その都度してきた結果です。高校の時成績が悪くて(笑)選べる大学が少ない中で、初めて自分自身に向き合ってみました。そして、その時自分が持っているもので挑戦できる美術系の道に進みました。

先生は自分の持っているものを見据えて進む道を選ばれたとのことですが、ダルクでは、やったことのないこと、不得手なことこそやってみようにはしていますが、これをどう思われますか？

誰もが自分の好きな事を見つけ、好きな事を仕事にして行けたら良いなと思っています。だけど、自分が何が好きなのか？ 見つけ、認識することができない人も多いでしょう。

ダルクという空間にいる間に、それまでにやったことの無いことや、避けてきた事、不得手な事を色々経験して、その上で本当に自分の好きな事を見つけることができたらいいなと思います。

そして自身が選んだことに責任を持って取り組んで行く。失敗しても原因を探して次に繋げる、その繰り返しが大切だと思います。

陶芸と言うと一人の力でやっていくことと言うイメージがありますが、先生は一人で作品をつくれるなかで困難な状況になった時、どのようにして乗り越えていらっしゃるのでしょうか？

僕は、陶芸家としてスタートした20代の頃、人見知りや引込み思案な自分の背中を押して、がんばってネットワークをつくりました。その人たちに助けられて道ができました。その後も、しんどい時に、タイミングよく誰かが現れて助けてくれました。一人ぼっちだと言う気にはあまりならなかった。また、ダルクの人たちとのつながりもそうですが、陶芸でない世界とのつながりも大きいです。陶芸で行き詰っても、それ以外の人たちとのつながりから力をもらっています。

ダルクの人たちも、共に歩める仲間たちがいて、一人じゃないと感じられることは、本当に大きな力になっていると思います。ダルクの仲間たちが毎日ミーティングで自分の事を赤裸々に話し、自身の事を明らかにすることを繰り返しされているのは、本来、僕も含め、誰もが出来たら良い事で、それを勇気を持って、精神的なタフさを持ってされているのは、凄いことだし、日本社会では十分に出来ていない事をしている、ダルクはそんな空間だと思います。

依存症の人たちに対する偏見を感じることも多いのですが、社会一般の人たちに対して伝えたいと思うことはありますか？

偏見と言うより知らない世界に対する恐れがあるのは、誰でも当然だと思います。僕も初めてダルクに何う時には何か起こったりするのかな？と怖かったです(笑)。でも、最初に皆が笑顔で大きな声であいさつしてくれたその時すぐに、怖さの霧が晴れていきました。ダルクの人たちは、繊細で感受性の豊かな人が多いと思います。それは、皆が作っている陶芸作品を見ると良くわかります。作るものには、その人の性格が現れます(笑)。

社会一般の人たちに伝えたい事があるとするれば、恐れがある事を前提に、それでもコミュニケーションをとって、互いを理解しようとする気持ちを持って欲しいです。

僕は、仲間と何か物事を進めている時に、思いもよらない良い形で進み、結果がもたらされたりした時、何か大きな力が働き、繋いでもらっているような感覚になり、感謝する事が良くありますが、ダルクの仲間たちと同じ時間を過ごし、彼らが創り出す作品を見られる事が、楽しみであり、喜びです。

(聞き手 岐阜ダルクスタッフ 山田興久)

ダルクまんが by サキ

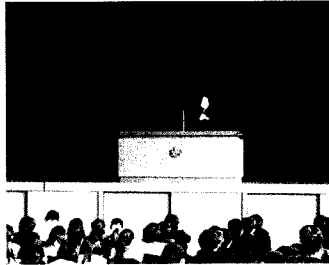


講演会 薬物依存の当事者が自らの体験談を語り、薬物依存症という病気の啓発活動を行っています。学校や地域、行政・司法などの各種機関の依頼により講師を派遣しています

坂祝中学校



尾北高校



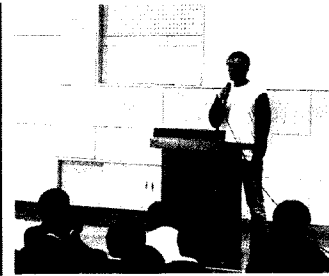
南山高校



名古屋中・高校



誠信高校

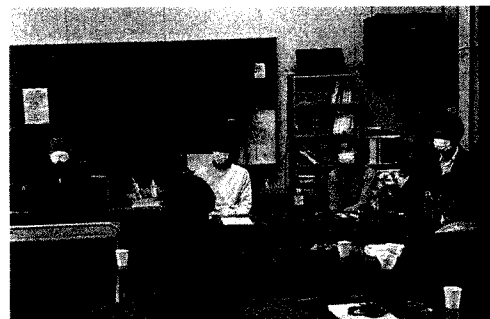


日本衛生検査所協会



まだまだ明るい未来のある子供たちへ送る心のメッセージ「絶対にクスリに手を出しちゃだめだ」と一人にでも届いて欲しい。(だいづ)

岐阜ダルクOBによるOSM ダルクを卒業した社会で働く4人の仲間がメッセージを運んでくれました！



OBの仲間から、ダルクで生活してきてどう言うことに苦しんでどう変わっていったかなど貴重な体験を聞くことができ、頑張る気持ちが強まりました。(いつき)

防災訓練 毎年1回、避難訓練と消防点検を実施しています。実際の火災を想定して、ビルの4階から宙ぶらりんて劇出します



緩降機を使って4階の窓から降りる体験をしました。スリッパを落としてしまいましたが、有事のための体験ができて良かったです。(しよーたろー)



近藤さんお別れ会 11月6日(日)ダルク創設者、故近藤恒夫氏のお別れ会が日本ダルクで行われました。ご冥福をお祈り申し上げます。



ダルクの創設者近藤恒夫さんが今年2月に亡くなられ、コロナ禍で先送りにされていたお別れ会が行われました。60か所のダルク代表が集まり近藤さんを悼かしました。(かおり)

レクリエーション(雪嵐溪・もみじ祭り) 月に1日、この日の為に仲間達は毎週お金を積立て、係がイベント内容を企画します。



残念ながら、前日の雨で紅葉は見頃じゃなかった。でも、薬物を使っていた過去は紅葉を見て季節を感じるなんてなかった！シラブに感謝。(まな)



岐阜ダルク活動報告

- 2022年10月**
- 8 薬物電話相談日、コミュニティカフェいんげん参加
 - 9 岐阜ダルク家族会 アルコール依存自助グループイベント参加(AAラウンドアップ) 田原教会活動紹介
 - 11 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 12 岐阜刑務所釈放前教育参加
 - 13 ヨーガプログラム、互ノ本ネット研修会参加(～14日)
 - 15 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
 - 16 関キリスト教会にて活動紹介
 - 18 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)
 - 20 坂祝町立坂祝中学校にて講演
 - 21 ステップアッププログラム 名古屋ダルクと合同マラソン
 - 22 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
 - 23 岐阜ダルク家族会
 - 24 アガベチャーテュ土曜にて活動紹介
 - 25 レクリエーション(江南フアワーパーク)
 - 26 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 27 ステップアッププログラム、陶芸プログラム
 - 28 瑞穂市生活困窮者支援調査会参加、岐阜ダルク後援会
 - 27 ヨーガプログラム
 - 28 ステップアッププログラム
 - JCCA(日本カトリック依存症委員会)定例会・総会に参加(～29日)
 - 29 京都マツワフォーラム参加

- 2022年11月**
- 2 各務原病院メッセージ
 - 5 薬物電話相談日
 - 6 近藤さんお別れ会出席
 - 瀬戸カトリック教会にて陶芸・野菜販売
 - 岐阜パブテスト教会にて活動紹介
 - 8 笠松刑務所薬物離脱指導
 - 9 薬物電話相談日、岐阜刑務所釈放前教育参加
 - 10 ヨーガプログラム、日本衛生検査所協会にて講演、尾北高校にて講演
 - 11 ステップアッププログラム
 - 12 薬物電話相談日、コミュニティカフェいんげん参加
 - 13 岐阜ダルク家族会、いびがわマラソン大会参加、古川キリスト教会にて活動紹介
 - 15 ステップアッププログラム、岐阜ダルク後援会
 - 16 科学警察研究所来訪
 - 17 陶芸プログラム
 - 18 ステップアッププログラム
 - 名古屋中・高等学校にて講演
 - 19 薬物電話相談日
 - 京都ダルクフォーラムに参加、岐阜ルーテル教会バザー準備
 - 20 岐阜ルーテル教会 Café・バザー
 - 21 誠信高校にて講演
 - 24 ヨーガプログラム
 - 25 南山高校にて講演
 - 28 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
 - アワーセラピー
 - 27 岐阜ダルク家族会、瀬戸永泉教会にて活動紹介
 - 29 ステップアッププログラム、ボランティア講師の指導による合唱練習
 - 30 レクリエーション(雪嵐溪・もみじ祭り)

- 2022年12月**
- 1 ヨーガプログラム
 - 3 ボランティア講師の指導による合唱練習
 - カトリック一言教会にて活動紹介
 - 5 岐阜ダルクOBによるOSM
 - 8 ヨーガプログラム(クリスマスお楽しみ会)
 - 9 ステップアッププログラム
 - 10 ボランティア講師の指導による合唱練習
 - 11 岐阜ダルク家族会
 - カトリック聖心教会にて活動紹介
 - 13 ステップアッププログラム、笠松刑務所薬物離脱指導
 - 薬物依存回復支援ネットワーク懇話会参加
 - 14 歳末たすけあい助成金贈呈式
 - ニュースレター発送作業

農業プログラム 天候により随時作業