

# OKINAWA DARC MESSAGE

# Q S K

## 沖縄ダルクからのメッセージ

2020年  
No168



見えない敵との長い間の攻防の中でまずは今日まで仲間たち全員が無事に過ごせている事に感謝です。そしてこのソーシャルディスタンス期間に学んだ事もたくさんありました。リモートワーク、オンライン会議、オンラインミーティング、マスクやクラフトの製作活動、新たな人や場所との出会い、新たな取り組みとして新たな気づきと変容する新時代への基礎を築けた貴重な期間となり、またコロナからの受け取ったメッセージとしてあらためて人との間（ディスタンス）距離感や関係性、近づきすぎず、遠すぎないハートの繋がりをより大切にして、これからの新たな時代の私たちの生き方の指針になりました 油断は大敵ですが止まらずにひとつになり同じ方向を向いて皆で歩み粛々と進めて参ります。

2020年6月10日沖縄ダルク 代表 森 廣樹 (かげとら)

夏を感じる今日この頃です。6月からは待ちに待ったデイケアも再開となりました。入寮者の明るい声が響き賑やかな日常が戻りつつあり、嬉しい限りです。

これから新しく変わる生活様式に適応していきながらさらに個々の個性が発揮できるよう誠心誠意支援をしていく所存です。外出自粛が解除されましたが、第二波に備え、常に感染予防に留意して過ごしていきましょう。

女性・LGBT担当・精神保健福祉士 森 彩也

### ◆ INDEX ◆

- P1 森夫妻・の挨拶
- P2 casa伊佐 紹介
- P3 casaコザ 紹介
- P4 casa デルソル 紹介

- P5 casa アモールレインボー紹介
- P6 casaクラシオン 体験談
- P7 活動報告/活動予定
- P8 今月の献金/献品

発行元：九州障害者定期刊行物協会  
福岡県福岡市福岡東区馬出2-2-18  
編集：沖縄ダルク



# Casa Isa カーサ伊佐



4月頃からコロナウイルスの影響で、プログラムや行事が全て自粛になりました。今まで当たり前のように出来ていた事が出来なくなり、買い物ですら制限せざるを得ない様になりました。全てのハウスが外出制限がかかり、毎日ハウスに缶詰め状態でプログラムを行う事に物凄くストレスが溜まる生活を送る様になったと思います。ですが悪い事ばかりでは無く、これまで以上に仲間との関わりが深くなった事で今まで以上に深い絆で結ばれたと言っている仲間もいる様に、共に困難を乗り越えたという経験をこれからの回復に繋げていける様に、一丸となって生活していければと思っています。

カーサ伊佐・スタッフ・タク

コロナウイルスの影響でダルクのプログラムが長い期間ストップしてしまい、主にハウスに閉じこもりっぱなしの生活が続いています。以前はエイサーの練習や本番、デイケアで仲間たちと一緒に楽しく昼食を摂ったりミーティングをしたりと毎日が充実していましたが、今では毎日がなんだか物足りなく感じています。そんな中、同じハウスの仲間と励まし合い、コロナが一日でも早く終息する事を願っています。沖縄ダルクの仲間達とまた楽しく歩んで行ける日を待ち望んでいる今日この頃です。

さと

コロナウイルスの影響で全く外出が出来なくなり、エイサーを始め様々なプログラムが自粛となりました。ですが逆に今まで以上に一緒に過ごす時間が増えた事で、今まで話さなかった色々な話が出来たりで、逆にプラスになった事もあったように思います。特にハウスの仲間だけで行った、たこ焼きパーティーは本当に楽しかったです。今回の様なストレスの溜まる生活を特に辛いと思う事なく、乗り切れた事で仲間同士の絆を深める事が出来た事もあってハウス全員が家族の様な関係になれて良かったと思います。

チカ





# Casa Koza カーサコザ



新型コロナの影響で自粛生活が続いていますが、コザハウスでは仲間達が限られた中で予防しながら回復を続けることができます。自立準備2名、県内アルコール依存の仲間が4名と県外の仲間が3名スタッフ2名、ピアメンターの11名で生活しています。3名で力を合わせて仲間の回復の道案内をしながら自身の回復を続けています。

1日も早く今の事態が終息し仲間達が伸び伸びと回復出来、仲間達と力を合わせて回復していきます。皆様応援よろしくお願い致します。

カーサコザ寮長・岸本



コロナウィルスの影響で、自粛生活が始まり、ハウスの中でプログラムを受ける時間が多くなりました。退屈に思う仲間やストレスが溜まるのを心配しましたが、ハウス内でエギを作る仲間や将棋、筋トレと個々で見つけ生活を送っています。今回自粛生活をきっかけにインターネットのズームミーティングを通して全国の依存症を抱えてる仲間と出会いました。コロナウィルスの影響で、新たな生活スタイルを見つけていっています。今できる事から見つけていきたいと思えます。 けんご



毎日が新型コロナウイルスの話を一  
日何回聞くのでしょうか？今では当たり  
前に着けるマスクが流行りのファッ  
ションにも見えてしまいます。自粛生  
活を続けながら、早く新型コロナウイルス  
が治まる事と感染予防に気を付け、  
回復していきたいです。

とみお

私が施設に繋がって約1か月。初め  
は不安も多くて様々な欲求との闘いに  
苦しいですが、周りの仲間達のサポー  
トに支えられ生活にも慣れて今日まで  
クリーンを続けることができます。  
それは一人ではできなかったと感じて  
いますし、何かの支えがあってこそ  
の結果だと思います。 エル



# Casa Del sol カーサデルソル



現在、ギャンブル依存症の方3名 薬物依存症の方2名

ギャンブル依存症と薬物依存症のクロスアディクトの方2名

（スタッフを含む）の計7名でゆったりと生活しています。コロナの影響で不要不急の外出を控えて皆で助け合いながら寮でのんびりと過ごしています。ギャンブル問題でお困りの方はご連絡ください。

TEL080-2555-7423

カーサ デル・ソル 寮長

精神保健福祉士・長久保。



お誕生日会 仲間に祝ってもらえて良かったです。感謝します。デルソルハウス ゆう

就労は今コロナで難航しています。 やっさん

アッパーになって仲間の手助けが少しでもできる様に頑張りたいです。 辰

てんぷらパーティー てんぷら揚げました。一番おいしかったのは野菜のてんぷらでした。6月からハウス番長（仲間のリーダー）をさせていただきます。依存症のちょうです。 頑張ります。



日曜日の休日に公園の川の魚を見に行きました。小さな魚が元気よく生きていて自身もほっとした。力強い生命力を感じた。 かず

希望者を募って家庭菜園を始めました。ダルクでは新しい仲間を大切にします。自分も大切にして貰ったので、この家庭菜園も大切にします。 くおん





# Casa Amor Rainbow カーサ アモール レインボー



今アモールは、私を含め3人で生活しています。月～土曜日まで通常プログラムで日曜日はセルフケアとなっております。今はコロナで自粛する中でアモールハウスが力を入れているのが、NAミーティングです。ホームグループだけのミーティングではなく全国色々な仲間のお話を聞いて自分と向き合う作業を行っています。ZOOMでのオープンスピーカー等を聞いて、自分だけでないと思うこと、視野を広げる作業や気づきを考えるという事に力を入れています。これからは12ステップや伝統等もどんどん取り入れていきたいと思っています。

カーサアモール・愛里



メディアを通して施設に守られていると実感し、自立の励みなり、また目標を立てる期間と切り替え過ぎました。

ジョーロ

コロナの影響でハウスで仲間達とプログラムが続き寂しかったです。またオンラインミーティングで元いた施設の仲間の顔が見れて話してもできて嬉しかったです。

君枝

ハウスでのプログラムが続き仲間と塗り絵をしました。また読めなかった本も読めるようになりました。塗り絵セットを自分で購入し趣味が増えてよかったです。

えっちゃん



# Casa クラシオン



デイケアクラシオンが開所になり、1ヶ月が経過しました。

コロナウイルスの感染拡大防止のため、プログラムを時短するやむを得ない自粛生活を行なっておりますが、みんなで力を合わせこの時間を乗り越えていきたいと思っております。ソーシャルディスタンスや三密を防ぐプログラムの提供を第一に考え、生活していきたいと思っております。

カーサクラシオン スタッフ一同

## 今の私 マヤ

私が7か月（クリーン）前真面目に働いていた時の事、いきなり施設と言う言葉を言われて、自分自身何が何だか分からず、沖縄ダルクに入寮しました。楽しく働いていた所も辞める事になりました。母親が色々と相談してダルクへ入寮することを考えてくれました。母親の気持ちが理解できないまま、沖縄ダルクへ入寮しました。入寮してみて、面白く感じたのは、働かなくてもお金が貰えることです。しかし働いていた時の事を考えると、ほんとにこのままでいいのかなあ？と思っていましたどこにも、ひっかからないで働けないという状態の私であれば理解できるけど就職が決まったばかりで、これから人生を楽しもうかなと思った矢先でした。毎日違和感を感じながら生活していました。なぜ、こんな人生になってしまったのか？そのことを考えると泣きたい気持ちになります。ダルクに来て話すことと言えば自立について働きに出ることがメインで、また最初の振り出しに戻らなくてはならないと考えていました。ダルクで習った12ステップがあるのですが、母親にステップの事を伝えたく、聞かせてあげたい気持ちがあります。ここでの【ステップ1】について力が入っており仕事に置き換えると、私からすると頭に来る内容で【無力】になることです。今の自分の気持ちを母親に伝えることも出来ないで毎日を送っています。ダルクの仲間達は、早く自分に合った仕事を見つけていく仲間、ダルクで残って生活する仲間2通りに分かれます。一時期は思い悩みました。働きに出るのではなく施設にしばらくいてみようかなあ？そう考える様になりました。何故その様な気持ちになったのかというと、仲間達が「なにもずっーと一緒にしよう」の一言が私の気持ちを変えました。いつもミーティングに出ているテーマの【変化】なのかもしれません。沖縄の海に惹かれ、もし地元に戻り生活すると、損した気持ちになるかもしれない。この沖縄の海の魅力【観光地ナンバーワン】を感じています。今は毎日心は揺れますが、旅行が好きなのでいつかはホテルのフロントの仕事に就きたいと考えています。一日も早くそんな人生が来ることを楽しみにしています。

カーサアモール マヤ



## 5月16日から6月15日まで活動報告

**【5月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ 宜野湾FM  
毎週木曜日 薬物アルコール依存症ショートケア (前期) プログラム  
沖縄県立総合精神保健福祉センター

**【6月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ 宜野湾FM  
9日 (火) 保護観察所ステップアッププログラム 那覇保護観察所  
11日 (木) 保護観察所コアプログラム 那覇保護観察所

## 6月16日から7月15日まで活動予定

**【6月】**  
16日 (火) 保護観察所ステップアッププログラム 那覇保護観察所  
18日 (木) 保護観察所コアプログラム 那覇保護観察所  
23日 (火) 保護観察所ステップアッププログラム 那覇保護観察所  
25日 (木) 保護観察所コアプログラム 那覇保護観察所  
毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ 宜野湾FM  
毎週木曜日 薬物アルコール依存症ショートケア (前期) プログラム  
沖縄県立総合精神保健福祉センター

**【7月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ 宜野湾FM  
毎週木曜日 薬物アルコール依存症ショートケア (前期) プログラム  
沖縄県立総合精神保健福祉センター  
2日 (木) 那覇保護観察所コアプログラム 那覇保護観察所  
7日 (火) 那覇保護観察所ステップアップ 那覇保護観察所  
9日 (木) 那覇保護観察所コアプログラム 那覇保護観察所  
14日 (火) 那覇保護観察所ステップアップ 那覇保護観察所

## 『家族の会』

第2土曜日 (6/13) 家族の会 13:30~16:30 サントウアリオ (大謝名)

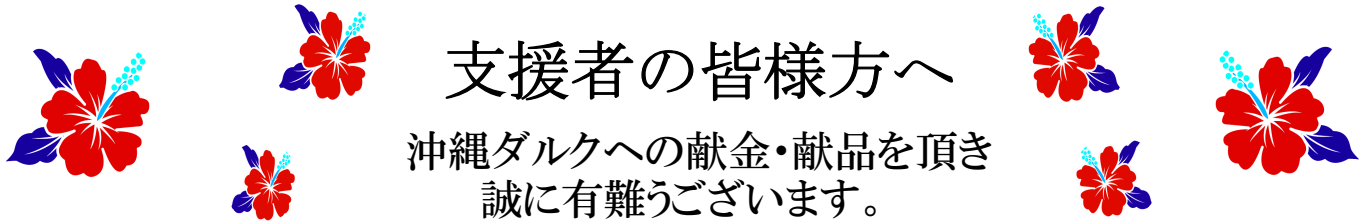
## 『週間プログラム・及びボランティア』

毎週火曜日 ヨーガ教室 金武町保健センター  
毎週水曜日 クリスタルボール (女性) サントウアリオ  
毎週木曜日 ヨーガ教室 (女性・男性) 宇地泊公民館  
令和2年度薬物・アルコール依存症ショートケア (前期) プログラム 沖縄県立総合精神保健福祉センター  
毎週金曜日 ボランティアの日  
各カーサ近隣清掃・デイサービス竹園・特別養護老人ホーム森城 等  
宜野湾シティFM「宮内一郎のトーク&トークSHOW」出演  
毎週土曜日 薬物再乱用防止教室 てだこホール  
毎月第2火曜 沖縄ダルク法人会議 サントウアリオ

### ～編集後記～

緊急事態宣言も終わり、活動もスタートし仲間達も新たな気持ちで毎日を過ごしています。  
新しく始まるプログラムもあり、仲間達の表情も少しずつ良くなっています。  
これまで以上に予防等に気を付け、元気な仲間の活動を届けていきたいと思います。  
スタッフ岸本 裕樹





## 支援者の皆様方へ

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き  
誠に有難うございます。

**4月26日～5月25日到着分の献金  
合計¥38,2471-**

(株) 沖縄歯科器材 武富良彰 長久保江世 富田安世 玉城志保 仲谷三好 高山順一 武村福美 小池和弘  
荻野恵美子 森阿希 小野里欣子 小野里篤美 藤代効子 坂本純子 玉城秀美 江原二郎 ヒューバー和恵  
有限会社ピナクル代表 屋宜孝 中村綾子 中村澄子 沖縄サンコースト 照屋辰弘 聖クララ修道院  
岸本貴志 加藤郁雄 河崎幾恵 開南修道院 安里修道院 サービスプラン沖縄伊芸晋作 布施良子 糸川のぶ子  
春山満子 向井ようこ 長浜モータース 那覇バプテスト教会 森下幸子 ニコル真理子  
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

**4月26日～5月25日到着分の献品**

那覇保護観察所 喜納様 片本様 鳥八 パピルス 河合利香  
うんてん様 うるま市更生保護女性会 島袋ますみ 平良様  
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

**献金はカード決済の他、下記銀行からのお振込みも可能です**

### 【ゆうちょ銀行】

記号：17040 番号：12632141  
店番：708 普通：1263214  
店名：七〇八 (ナナゼロハチ)

### 【沖縄ダルクを支援する会】

- ① 沖縄ダルクホームページを検索
- ② ご寄付・ご支援のお願いをクリック
- ③ 内容のご入力をお願いします。

### 【琉球銀行】

大謝名 (オオジャナ) 支店 店番508  
店番：508 普通：485858  
沖縄ダルクを支援する会 代表者 森 廣樹

(ご不明な点等ございましたら 担当 長久保まで)



ホームページ 【沖縄ダルク】 <http://okidarc.or.jp>  
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアドル】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。



定価 100円 (会費に含む)

郵便振替口座 01770-1-142380

編集 沖縄ダルク  
住所 : 〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐1-7-19  
TEL : (098) 893-8406 FAX (098) 917-2560  
Eメール : [daycare@okidarc.or.jp](mailto:daycare@okidarc.or.jp)  
URL : <http://okidarc.or.jp>

沖縄ダルクを支援する会

発行：九州障害者定期刊行物協会 福岡県福岡市東区馬出2-2-18