

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

# 沖縄ダルクからのメッセージ

2020年  
No164



皆さま、こんにちはスタッフの長久保です。皆さまのおかげで去年の8月に新ハウスを開所することが出来ました。沖縄ダルクではわたくしども依存症者を受け入れてくださり回復の機会を与えて下さっている地域の皆様に感謝を込めてエイサーの演舞や、各種ボランティアをさせていただいております。

新ハウスでも仲間たちが自発的に近隣のゴミ拾いをしようと話し合い行なっております。

そのような仲間たちの活動のおかげなのでしょうか、お正月にお花をいただいたり、お酒落な木製の椅子を頂いたり思いもよらない近隣の方々とのふれあいがありました。とても嬉しく活動の励みになっております。今後も近隣の皆さまに感謝を忘れずに地域で仲間と共に回復に取り組んでまいりたいと思います。 デル・ソル責任者 長久保剛

## ◆ INDEX ◆

- P1 長久保の挨拶
- P2 花見
- P3 仲間の体験談
- P4 今月のエイサー

- P5 活動報告/活動予定
- P6 今月の献金/献金

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

# 沖縄ダルク花見



毎年恒例、2月5日に沖縄ダルクで今帰仁城にお花見に行きました。

天気は曇り空でしたが、とても綺麗に咲いてる桜に心癒される時間となりました。花見をしながら、みんなでお弁当を食べ、その後は今帰仁城を観覧し、今帰仁城や沖縄の文化にも触れることができました。

笑顔が多き1日となりました。沖縄の自然の恵みに感謝致します。ありがとうございました。



# 仲間の体験談 ～沖縄ダルク再入寮～ ガズヤ



依存症のカズヤです。自分はアルコール依存症で、病院や自分1人の力ではどうしてもお酒を止めることができなくなり、約1年8ヶ月前に初めてダルクにつながりました。

前々からダルクの事は知っていましたが、施設とのこともあり、かなり抵抗もあって正直あまり前向きには考えられなかったのですが、結局入寮する事となり、施設での生活が始まりました。

初めて自分の生活するハウスに行き、まず頭に思い浮かんだのが、同じ悩みを持つ仲間とは言え他の依存症の人と共同生活をやっていけるのかが、1番不安に感じ、心配でしたが、仲間は笑顔で優しく自分を迎え入れてくれました。

施設やハウス内での規則、ルールなど色々と仲間に教えてもらい、体調の変化や悪い時はすぐに病院で診察を受けさせてもらい寮長や仲間の手助けもあって生活も徐々に慣れていきました。

共感する部分も多かったこともあったと思います。施設でのプログラムはエイサーやボランティア色々ありますが、ミーティングの多さには頭を抱えたことです。

自分はミーティングは、あまり好きな方ではないので、ここまでやって意味があるのかと何度も思ったこともあります。

入寮して4ヶ月頃、共同生活の中で難しいと思っていた人間関係と言う壁に直面し、そこで感情の軸がブレ始め、安定しない日々が続きました。同じ回復を目指す仲間とは言え、一人ひとりの性格、考え方も違っているので歯車が噛み合わなくなるのも当然のことだと思います。

自分がこの状態に耐えられなくて、いつ感情が暴走してもおかしくないギリギリのラインに立っている感じで自分の悪い部分、弱い部分が前面に出てしまい、これ以上施設にいても無理だろうと思って寮長や施設長と相談し退寮することを決めました。今回は2度目で再入寮と言う形です。

地元に戻り仕事も始め頑張っていたんですが、毎日いろいろな誘惑や欲求を抑えこむのが大変で、AAのミーティングや断酒会などにも参加し自分を保とうとはしたのですが、8ヶ月位でスリップしてしまい、改めて1人の力は無力だと痛感しました。一旦飲み始めるとお酒の量も次第に増えていき連続飲酒になるのは時間の問題でした。

頭ではわかっているけど行動が伴わず、だんだんとお酒を止めることができなくなりどうにもならなくなっていきました。そこで施設長に電話をしたところ別の用件で自分の地元に来ていたので会うこととなり、寮長、施設長の2人と会って話し、再入寮を約束し別れたのですが、正直今回もどうしようかだいぶ抵抗はありました。

それでもお酒を止めようと思う気持ちが強かったのかもしれませんが。再入寮し、ハウスも以前生活していたハウスで、寮長を始め前回共に生活していた仲間もいれば、初めて見る仲間もいます。

新たに生活していく中で、意外に思ったこともあり、それは懐かしさを感じるよりも、ほっとする気持ちと安心感の方が強くずっとここで生活をしてたような感覚で日常を過ごせていることです。再び施設での回復への道が始まりましたが、今度はあせらず、自分自身をしっかり保ち、いっばずつでも進んで行けたらと思います。

# 今月のエイサー

沖縄は短い冬の真っ只中でございますが、中間のエイサー熱はまだまだ冷める事なく続いております！新年早々に高校の修学旅行で無事エイサーデビューをした女性の仲間をはじめ次々とデビュー候補の仲間が頑張って練習に取り組んでいます。有難い事に自分達のエイサー活動も沖縄の地域の沢山の方々に認知して頂き毎月たくさんの本番依頼を頂く事で自分達の練習のモチベーションも下がらずに練習に取り組む事が出来ている事に感謝して今年も練習に励んでいきたいと思ひます。

エイサー番長 タク



## 無事にデビューする事が出来ました

今回無事エイサーデビューさせて頂きました。

沖縄ダルクに入寮して初めてエイサーを見た時、暑い中練習もキツそうだし、自分には無理だと思ひました。でもプログラムとして自分も何とか参加していきたいと思ひ、少しずつですが練習に取り組んでいくようになりました。周りの仲間のサポートのおかげで無事本番デビューはしましたが、まだまだ覚えたい曲もありますし、一緒に本番で演舞したい仲間もいます。自分が仲間にサポートしてもらった事や教えて貰った事を同じ様にこれから来る仲間に伝えていける様に頑張って練習に取り組んでいこうと思ひます。

ユキ

## 1月16日から2月15日まで活動予定

### 【1月】

16日 (木)	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 保護観察所コアアッププログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター 那覇保護観察所
18日 (土)	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール
22日 (水)	にゃおん我如古・わおん伊佐 開所式	にゃおん我如古・わおん伊佐
23日 (木)	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
28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
30日 (木)	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 保護観察所コアアッププログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター 那覇保護観察所

### 【2月】

1日 (木)	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
4日 (火)	保護観察所ステップアッププログラム ゆいまーる沖縄カカオ農園体験	那覇保護観察所 カカオ農園
5日 (水)	群馬ダルク依存症講座	群馬ダルク
6日 (木)	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
7日 (金)	群馬ダルクワークショップ	サントゥアリオ
8日 (土)	沖縄ダルク家族の会 (ゲスト ショーン・プー) 沖縄県薬物乱用防止教室	サントゥアリオ てだこホール
9日 (日)	OKINAWA BOMBER FIGHT 回復はどこにでもある研究会	沖縄県糸満市サムシングフォー西崎 那覇保護観察所

## 2月16日から3月15日まで活動予定

### 【2月】

15日 (土)	沖縄県薬物乱用防止教室 開南教会ボランティア	てだこホール 開南教会
16日 (日)	開南教会エイサー	開南教会
18日 (火)	高橋洋平弁護士事務所 那覇拘置所面会	サントゥアリオ 那覇拘置所
19日 (水)	引受人会	那覇保護観察所
20日 (木)	ラジオ収録	宜野湾シティFM
32日 (土)	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール
25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
26日 (水)	エイサー本番	自立支援センターイルカ
29日 (土)	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール

### 【3月】

3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
7日 (土)	沖縄ダルク家族の会 (田中先生来所) 沖縄県薬物乱用防止教室	サントゥアリオ てだこホール
12日 (木)	FMコザ 出演	FMコザ
14日 (土)	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール

## 『家族の会』

第1土曜日(2/8) 家族の会 13:30~16:30 サントゥアリオ(大謝名)

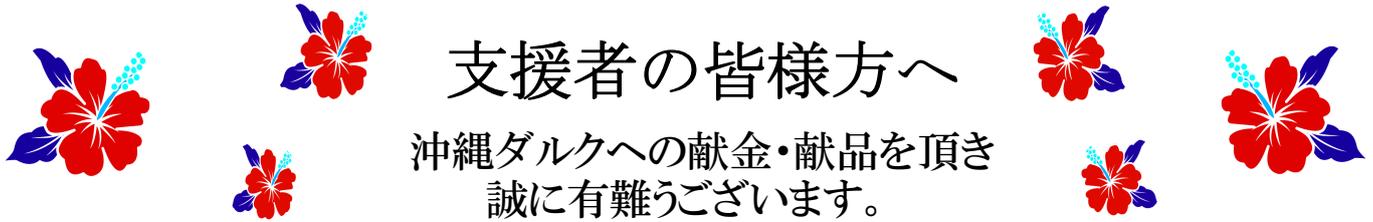
## 『週間プログラム・及びボランティア』

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)	サントゥアリオ
毎週木曜日	ヨーガ教室 (女性・男性)	宇地泊公民館
毎週金曜日	31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 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	沖縄県立総合精神保健福祉センター
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	サントゥアリオ

### ～編集後記～

沖縄にも本格的な冬が訪れ、毎日寒い日が続いております。  
仲間達も寒い中エイサーの練習やプログラムに取り組んでおります。  
こんな季節は体調管理に徹底することが回復の源になると考えております。  
健康第一で、今後もプログラムに取り組んでいきたいと考えております。

スタッフ西山



# 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。

**12月26日～1月25日到着分の献金  
合計¥433,350-**

沖縄ダルク家族の会 ヨーガニケタン Yさん 木村さん 長浜会長 ニコル麻里子  
(有) 沖縄サンコーストホテル 中村綾子 ヒューバー和恵 宮古島保護区保護司会 金武バプテスト教会  
フランシスコ姉妹会 杉岡 開南修道院 玉城順子 比嘉 玉城秀美 荻野恵美子 森あき 長久保江世  
森下幸子 武村福美 宜野湾市社会福祉協議会 知念産業 石嶺バプテスト教会  
名護商業高校 仲里ボクシングジム ちゃぷるう会 その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

**12月26日～1月25日到着分の献品**

シンヤ先生 名嘉さん 鶏八 サンコースト ゆうか母 西津先生 嘉手納ベース奥様方 保護司宮城さん 藤田社  
長 沖縄銀行大謝名支店 わおん知念オーナー しののめケア 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)

### 【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

### 【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。

(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  
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