



コロナウィルスが猛威をふるい世界中で多大な影響が出ていますが皆様方がご無事に過ごされている事を強く願っております。私たちも、しっかり休養し、栄養取って、体力をつけ、免疫を上げて今できる最大の予防対策を入念に行い、現時点では仲間全員無事に過ごしております。

このウィルス大騒動の中でも、アディクションが猛威を奮い助けを求めてくる仲間も後を絶ちません。

新年度を迎え、デイケアも新設、新しいスタッフも増え、新しい気持ちでしっかりと必ずや早期にコロナ収束を信じて、スタッフ総動員で今できる最大のサポートを肃々と取り組んでいきます。

一日も早く世界に平安が訪れますよう祈ります。

沖縄ダルク 代表 森 廣樹(かげとら)

新年度を迎え、日々前進するなか皆様如何お過ごしでしょうか。4月1日より金武町にて新しい事業所「デイケア・クラシオン」が開所となり、私自身毎日晴々しい気持ちで職務を行っております。世界規模で流行している新「型コロナウィルス」によるニュースを毎日目にします。私たち沖縄ダルクでも手洗い・うがい・マスク・消毒等やることは沢山ありますが、いち早くこのウイルスが収束し世界が平和で安全に生活できることを祈っております。

カーサ・クラシオンスタッフ 西山 竜二

## ◆INDEX◆

- P1 森・西山の挨拶  
P2 クラシオン開所  
P3 浜比嘉島畠づくり  
P4 ボランティア

- P5 仲間の体験談  
P6 今月のエイサー  
P7 活動報告/活動予定  
P8 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

# 生活訓練事業所クラシオン開所



金武クラシオンも新年度を迎え、金武町に一般社団法人沖縄ダルク・クラシオン(生活訓練事業所)を開設致しました。沖縄の大自然の恵みあるヤンバル金武町で新たな回復の場所を与えられた事を、誠にありがとうございます。私たち依存症からの回復は、地域の受け入れと比例するといわれています。今までと同じく地域の皆様の一部となり、仲間と共に回復して行けるように努力して行こうと思います。

デイケア・クラシオン スタッフ一同



# あい 浜比嘉島農場愛ランドファーム



## とみお（ファームリーダー）

浜比嘉島で畑づくりを先月から始めました。仲間と一緒に汗をかきながら作業をしています。今後は仲間と楽しく野菜作りが出来ればと思います。

## ほりきん

神の島、浜比嘉島という島でハウス(寮)の皆で畑を作り始めました。少し肉体労働ですが力を合わせての作業です。未来のイメージを思いながら作業すると頑張れます。

## まる

ダルクへ来て2か月コザハウスで畑づくりをして今までなまっていた身体をツルハシとスコップで鍛えています。仲間と汗を流すことは最高に気持ち良いです。良い畑が作れるように頑張ります。



## アツシ

畑プログラムで浜比嘉島で畑を耕すと荒れていた土が生き返つたようになり、汗をかきながら耕せば土も変わり畠らしくなってきたと思います。

**たけし** 施設にいる間に、畑作業を仲間と頑張りたいです。

**ポチ**

数年の間休耕していた畑ということで荒れ地で石がゴロゴロ、つるはしで悪戦苦闘手作業はたいへんでした。

**カズヤ**

荒れた土地を畑に変える作業は大変ですが仲間と共に汗を流す楽しさを実感しています。



# 【今月のボランティア】



コザハウス ケンゴ

いつもお世話になっている那覇教会にて草刈りのボランティアをしました。仲間と協力してこれからも喜んでもらえる様に頑張っていきたいです。

伊佐ハウス ほたか

空き缶の分別作業が綺麗にできて良かったです。人の役に立てれて嬉しい気持ちになりました。

## 沖縄県薬物乱用防止教室 修了表彰式



レインボーハウス えっちゃん

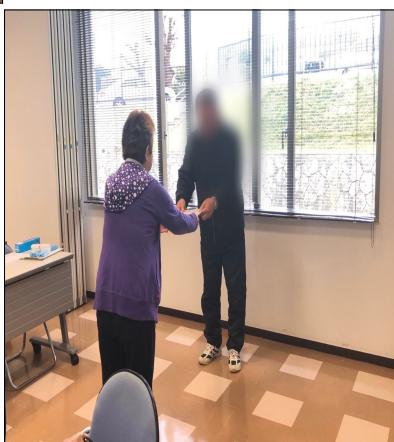
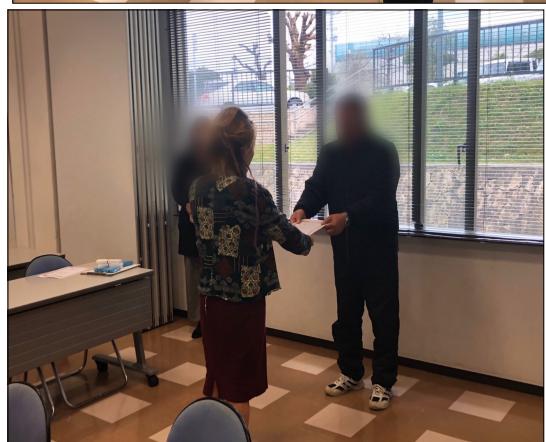
認知行動療法を受けました。いろいろ学べて良かったです。仲間たちに会えて良かったです。

にやおんハウス ゆーりん

司会者のユニークな進行により堅苦しい雰囲気ではなく仲間の知らない部分も知れて仲も深まり貴重な時間を過ごせました。

レインボーハウス ジョーロ

認知行動療法の真価を改めて知り、また更に自分の課題、回復のコツを教えて頂ける素晴らしい機会でした。終了証も自信になりました。



# 仲間の体験談 ～私の依存症～ ダイク



私は、アルコール依存症です。家族は両親、姉、妹の5人家族で全員仲が良く何の問題のない、ごく普通の家族で育ちました。今、考えると、むしろ幸せな方だったと思います。ですが、子供の頃、唯一幸せじゃない時間がありました。父が酔っ払っている時です。私だけでなく、母も姉も妹も酔っ払っている時の父が大嫌いでした。だからこんな大人にはなりたくない、と子供ながら強く思っていたのを今でも時々思い出します。そんな私が初めてお酒を飲んだのは16歳、高校1年生の時でした。その時は、泥酔してしまい記憶がありません。それからは、月に1、2回程度、友達と飲み会を開き、お酒を飲むようになってしまいました。酔っ払った父が大嫌いで、父のようになりたくないと思っていたはずなのに、私自身、お酒を飲み、酔っ払い、友達と遊ぶことがすごく楽しくて、お酒が好きになっていました。その頃はまだアルコール依存症ではなかったと思います。

18歳の時に突然、原因は分からぬのですが、不眠症になってしまい2日3日眠れず起きっぱなしで3日間起きていても2時間以上は寝れず、ひどい時は10分で目が覚めてまた三日間起きっぱなしの繰り返しでした。

当時(20年以上前)は、今より不眠症やうつ病など精神科にかかる病気には理解がなく、母に不眠症のことを相談しても理解どころか相手にもされず苦しかったのを覚えています。この時はまだ学生だったので良かったのですが、社会に出て働き出すと2日3日眠らずにいる事で仕事に影響が出るので眠るためにお酒を飲むようになってきました。

眠ることが目的だった為、飲み方も酷く意識を失うまで飲み続けていたので当然ながら翌日は二日酔いだったり、お酒の匂いも残つてたりお腹を下していたりと不眠症で眠れなかった時とはまた違う仕事への影響があったのですが、それでも眠れない辛さよりお酒を飲み眠ることを優先させてしまっていました。

そんな生活を15年以上続けていましたが、自分がアルコール依存症だとは、全く思ってませんでした。気付いたキッカケは、職を変えようと思い就労支援してくれる無料機関に相談した時、日々どう過ごしているのか聞かれ不眠症である事、お酒を飲まないと眠れない事毎日飲むお酒の量等、いろいろ話すと相談した方がダルクと言う依存症を克服する施設があるから、まずはそこでお酒を飲まず眠れるようになってから就職のことを考えた方が良いと助言してくれました。

最初は自分のことをアルコール依存症だと思ってなかったのでとても驚きましたが、仕事中にお酒の匂いがしたり、二日酔いだったりではダメだと思い2ヶ月くらい悩んだ末、ダルクに入寮することを決めました。ダルクに入寮するまでは、ほぼ毎日お酒を飲んでいたし自分がアルコール依存症だと気付いてなかったので知識と経験がなかったのですが、入寮した翌日の夜中、アルコールが体から抜けていくせん妄と呼ばれる幻覚、幻聴、体の震え等、様々な症状に襲われ、頭がおかしくなり、正常な判断もできずスタッフや他の入寮者とも会話にもならない状態で、精神科の病院に入院することになりました。ダルクに入寮する前、入寮期間は人それぞれですが13ヶ月が目安だと聞いていたので、13ヶ月を目標にしていたのですが、入院中に父に肺がんが見つかり、手術をすることになったと連絡がありました。

その後、手術は成功したのですが術後3日後に脳梗塞で倒れたり、前立腺肥大が見つかり、その手術もしないといけなくなったりと他にもいろいろ体の不調が見つかり、改めて父が高齢であることを実感させられました。

幸いどれも大事には至らなかったのですが13ヶ月を目標に入寮した僕は自分の依存症を甘く見ていたので、社会に復帰してもやつていけると思っていたのと、高齢の父の度重なる病で父との残された時間のことを考えると、できるだけ早く施設から出たくなり13ヶ月を迎える前に退寮してしまいました。それからが自分の人生で最も酷い状態に陥り、最悪な日々でした。それなりに自信はあったのですが、入寮中に治っていた不眠症が退寮後、直ぐに再発し、眠れなくなったのと1回位平気だろうと甘い考えから飲酒欲求を止められず、お酒を飲んでしまってからは、もう自分の意思、自分1人の力では止められなくなり、眠る為に飲んでいたはずなのに、飲酒欲求に勝てず起きて直ぐ、飲んでしまったり仕事中にもお酒に手を出してしまったりと以前より何倍も依存症が悪化し、どうにもならない状態に陥ってしまい、自分自身だけでなく家族や周りの人にも迷惑をかけるようになってしまい、このままではいけないと思い、以前お世話になった沖縄ダルクに助けを求める形で再入寮させて頂きました。

まだ再入寮して1ヶ月位ですが既に不眠症は改善し、毎日よく眠れています。まだ飲酒欲求はありますが、繰り返さないように、しっかり自分の病気、依存症と向き合い、常に最善の道を考え、その方向に向かって生きていこうと思います。

# 今月のエイサー

今月のエイサーの本番依頼はコロナウイルスの影響により全てキャンセルとなってしまいました。それに加えて練習場所の使用も出来なくなる等、普段行っている活動がほとんど出来なくなり各ハウス内で自主練習となりました。全国各地で同じ様な状況が続いている為、いつ元通りの活動が行える様になるかは全く見通しがたっていません。いつエイサー依頼が来て、活動が再開しても大丈夫な様に準備しておく事しか出来る事はないのですが、沖縄ダルクにとってエイサーはとても重要な回復のプログラムですので、少しでも早く活動が再開出来ますように、そして沖縄ダルクメンバー全員がモチベーションを保ち続け練習に励んでいける様に頑張っていこうと思っています。エイサー番長 タク



沖縄ダルクに入寮して5ヶ月になります。入所前にエイサープログラムがあるとは聞いてたのですが、正直あまり興味がなくやる気もありませんでした。ですが入寮生活の間に少し太ってきた事もありダイエットとして取り組み始めました。取り組み出してから見るエイサーの練習や本番の仲間の姿はとても楽しそうで輝いて見えました。周りの仲間の指導のおかげでもう少しでデビュー出来そうなのですが、現在コロナウイルスの影響で練習が停止状態の為モチベーションを切らさない様に毎日少しづつですが、練習をする様に心がけています。早く仲間と一緒に本番の舞台に立って演舞できるように頑張って行きたいと思います。 ユタカ

## 3月16日から4月15日まで活動報告

### 【3月】

- 17日（火）NAデモミーティング
- 18日（水）みんなでつくる依存症回復支援

那霸保護観察所  
石垣市大川（結い心）

### 【4月】

- 1日（水）生活訓練事業所 クラシオン 開所
- 3日（火）保護観察所ステップアッププログラム

金武町  
那霸保護観察所

## 4月16日から5月15日まで活動予定

### 【4月】

- 14日（火）NAデモミーティング
- 24日（火）保護観察所ステップアッププログラム

那霸保護観察所  
那霸保護観察

### 【5月】

## 世界的有事時期の為 活動自粛

### 『家族の会』

## 活動自粛

※

### 『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    |
| 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 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                 |           |
| 毎週土曜日  | 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～

新年度に入り沖縄では春が過ぎ、夏が近づいてきています。

新年度から編集をさせて頂きます。

慣れないことで不手際があるかもしれません

よろしくお願ひいたします。

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。



2月26日～3月25日到着分の献金  
合計¥337,450-

(株) 沖縄歯科器材 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 萩野恵美子  
森阿希 小野里欣子 小野里篤美 藤代効子 坂本順子 玉城秀美 江原次郎 屋宜孝 ヒューバ和恵 中村綾子  
中村澄子 (株) 沖縄サンコースト 照屋辰弘 河合りか 吉村正夫 ロバートハーバート 中山理美  
沖縄県更生保護連盟 聖クララ修道院 宗教法人聖マリアの汚れなき御心のフランシスコ姉妹会 開南修道院  
小波津 人権啓発研究集会 長浜モータース 那覇バプテスト教会 北谷更生保護女性会 向井ゆうこ  
森下幸子 ヒューマンライソ 吉崎

2月26日～3月25日到着分の献品

石川幸子 小波津 かんさん 吉崎知義 新里直美 北谷更生保護 稲福 高橋歯科  
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 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。【沖縄ダルククレードル】・【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

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

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