

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

# 沖縄ダルクからのメッセージ

2020年  
No176



皆様、こんにちは。沖縄県は県独自の緊急事態宣言が2月末まで延長されました。その影響もあり、人数制限や時間短縮などを行い、活動を縮小しております。そんな状況下でありながらも、各ハウスで工夫し元気にプログラムを行っています。また、年末から相談が後を断たず、多くの仲間が訪れました。

12年前、私自身が沖縄ダルクに繋がった時の事を最近良く思い出します。当時は、何かを考える力すら残っていなかった私は、ただ、「先ゆく仲間」後を着いて行くだけでした。何もできなかった私は、仲間を頼ることしか出来なかったのです。そのおかげで今の自分があります。当時支えてくれた仲間は、残念ながら亡くなったり、どこにいるのかも分からない人もいて、今どこでどうしているのだろうか?と気になったりもします。

施設の規模が大きくなり、障害福祉サービス等の業務が多忙になると、目の前の一人の仲間が見えなくなってしまうこともあります。私の役割は、当時私が支えた様に、新しい仲間を支えていく事だと思っています。どんなに忙しくても、このことは忘れずにいたいと思います。 2021 2月 施設長 佐藤 和哉 (ジャンボ)

日頃より、沖縄ダルクの活動にご支援ご協力承りまことにありがとうございます。ひかん桜が咲き始める季節となっておりますがまだコロナ収束のめどは立たず、先日県より緊急事態宣言の延長が発表がされました。沖縄ダルクではノロウイルスやインフルエンザなど、その都度適切な対応をして参りました。今回もマスク着用、手洗い、消毒、うがいなどを行い皆で声を掛け合い助け合いながら仲間の安全を第一に考えこの予期せぬ緊急事態を乗り越えたいと思っています。コロナの1日も早い収束を願っています。どうぞ皆様もご自愛下さいませようお願いいたします。

精神保健福祉士・デルソル寮長

長久保 剛

## ◆ INDEX ◆

P1 佐藤・長久保の挨拶  
P2 金武クラシオン  
P3 女性ハウス  
P4 仲間の体験談

P5 今月のエイサー  
P6 今月のボランティア  
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

# 金武クランシオン体験談

## 「クリーン1年を迎えて」

スカイライン

私がダルクに入所したのは刑務所を出所した翌日でした。それまでの私は刑務所を何度も出入りする生活を送っており、とても普通とは言えない生活を送っていてどうすればそんな生活から抜け出せるのかと日ごろから考えてはいたのですが良い方法が見つからず悶々とした日々を以前から過ごしていました。

そんなある日またもや刑務所へ入りしばらくして刑務所の教育で酒害教育の該当者に選ばれ6カ月間の講習を受けることになり出席したのですがその際に私がアルコール依存症になっていることがわかりショックを受けました。

しかし自分には思い当たるところも多々ありましたでも自分がアル中になっているとは考えたこともなく驚きました。そしてその講習でアルコール依存によって起こる現象、考え方、行動などを学び、その中で自分に当てはまるどころがたくさんあってまた、驚きました。

それからは飲酒の量を減らす努力をするために出所後頑張ったのですが力が足りずだめでした。私はなるたけスーパーやコンビニに入っても買わないように努力したし酒を出す場所へも出入りしないようにしていたのですが、私の周りには友人は酒飲みばかり多くて私がどんなに飲酒を断っても許してくれず何度も何度も勧めてくるので仕方なくいっぱいだけと約束をしていっぱいだけ付き合いのために飲まされたのですが、また一杯と何度も続きついには本気で飲んでしまい禁酒もダメになってしまいました。今度こそはと別の日に はしっかりと断ると彼らは喧嘩腰になって怒るので断ることがとてもできずに失敗しました。

そこでその後、禁酒をするために家を引っ越して酒飲みの友人とは合わないようにしていたのですが、今度は仕事仲間とのあいだで飲酒を断ることができずまた、失敗しました。

その後はまたもや刑務所入りになり、再び酒害教育を受けて禁酒をするためにはすべての今までのしがらみを捨て、新しい自分になることが一番良いと思いついたのです。

そのためには出所後はアルコールを完全に止めてから仕事、住所も全て変えて全く新しいところで生活をするのだと思いついた結果ダルクさんへとつながることができしかもNAともつながることができた。

それは私にとってはすごくラッキーでした。そしてつながったダルクでの生活は最初のうちはリラックスできてとても住み心地の良いところだと思いついていましたが途中から私は何のためにここへ来たのかと忘れるほどでした。

そのことに気がつくやと依存症を治すことに専念することに集中的に取り組み始めます。

毎日 MT、NAに参加していると自分のこれまでの生活態度、考え方、行動が依存症に拍車をかけていることに気づきその原因や問題を知り、それを解決しなければ直すことができないことがわかり、それからの自分の悪いところを直していく努力が必要であることに気づかされ、一つ一つの問題に対して真剣に取り組みやと前が見えてきて前進することができ、なぜこれまで何もできなかったのはどうしてだったのかに気付かされ、今私は何をすることが大事なのか解りました。今これまでダルクでの1年の間にあったことを思いおこしてスタッフの皆さんやメンバー（仲間）のおかげでここまで来ることができて本当に感謝しています。これからはダルクでの生活したことを胸にいつまでも忘れずに一生頑張ってこれまでの努力を無駄にしないように生きていきます。



# 「女性ハウス」緊急支援のお願い



沖縄では桜が満開の季節を迎えております。

この度、女性・LGBTハウスが独立することとなりました。5年前に一人の行き場所の無い女性のために開設された女性ハウスも、令和3年2月現在 女性12名、LGBT5名、スタッフ3名の大所帯になり、男性と同じデイケアを利用することが困難になってまいりました。

そのため、別法人を立ち上げ新たに生活訓練事業所 沖縄ダルク アモール を開所するため、沖縄県に申請中です。新しいデイケア開所に伴い、消防設備や事務用品など設備投資や諸経費が150万円ほどかかってしまいます。

そのため、このような情勢の中お願いするのは大変心苦しいのですが、依存症からの回復を目指す女性・LGBTの仲間のために皆様のお気持ちを支援していただけないでしょうか。安心、安全に笑って過ごせる居場所作りに使用させていただきたいのです。何卒宜しくお願い致します。

職員 森 彩也音

一口千円から受け付けます、ご支援、ご協力のほどよろしくお願いたします。

振込先 沖縄銀行 大謝名支店 302 口座番号 1725006 (同) GranAmor 代表社員 森 廣樹

お振込の際にはお間違いがなように十分ご注意頂きますようお願い申し上げます。



## 開所に必要な物品リスト

- 事務用椅子 3脚
- ホワイトボード 2台
- 耐火金庫 1台
- ミーティングチェア 8脚
- テーブル 2台
- フロアーケース 1台
- 机 4台
- デスクトップパネル 2枚
- 折りたたみ座卓 2台
- 事務用チェア 1脚
- 引違保管庫 2台
- 会議用テーブル楕円形 1台
- オフィスチェア 1台

よろしくお願致します。 職員一同

## 失敗からの回復 アロハ



自分がダルクに初めて入寮したのは今から約3年前になります。それから2回の自主退寮を繰り返して、今回のダルク生活が3度目の入寮生活となります。自分はアルコール依存症です。

アルコールを止めるためにダルクでの生活やプログラムを受けて、回復の道を歩みはじめました。入寮当時は色々と不安がありましたが、仲間のサポートがありなんとか頑張ることができました。

ミーティングやボランティアやエイサーのプログラムを受けていく内に体も健康になり以前の自分とは違った生活を歩んで行けるようになりました。その中でもプログラムの中で特に沖縄伝統のエイサーは自分の中で一番回復を実感することができています。

最初の頃は練習も大変でしたが、先ゆく仲間の力を借りて練習しなんとかデビューをすることができました。そしてデビュー後に何度も舞台上でエイサーを演舞することが出来たときの気持ちは今でも忘れることが出来ません。

本当はとても気持ちが良かったのです。

ですが、自分は考えの甘さと精神的な弱さのために一年の記念日でもある、バースデーの迎えること無く施設から無断で飛び出して行き退寮したのです。

その後は一年半の間はなんとか仕事を頑張って生活してきましたがスリップをしてしまい再びダルクに戻る事になりました。そして2回目のダルクでの入寮生活が始まるのです。しかし複雑な気持ちや、2度目のダルク生活ということもありなかなかダルクでの生活が安定しないまま短い期間でダルク生活を終え、2度目の退寮をしたのです。

しかしすぐに飲酒してしまい、3度目のダルク生活をする事になりました。何度も失敗を繰り返して来て家族や友人達にも心配をかけてしまい、本当に後悔しても過去を変えることは出来ないし、これから未来の事をしっかり考えて前向きに生きようと思います。依存症という病気と向き合っていくかをダルクでの生活の中で見つけ社会復帰を目指して行きたいと思います。今は残念な事にコロナのために中々外でのプログラムが出来ませんがハウス内で時間を見つけ新しい事をしていきたいです。そして僕自身が一番好きなエイサーを練習し、もう一度舞台上に立ち演舞したいです。新しく繋がる仲間にエイサーの素晴らしさを伝えていきたいです。

今回が最後のチャンスだと思い、同じ失敗を繰り返さず前を向いて新しい自分を目指して行きたいです。

アロハ

# 今月のエイサー



コロナウイルス対策で練習もまともに行えていない状態ですが、新たに太鼓を購入させて頂きました。本番の見通しが全く立たない状況の中でも各自ハウスで一生懸命練習に取り組み、コロナウイルス感染対策中にも関わらず沢山の仲間が本番に出れる状態まで頑張っている事がすごく頼もしく感じています。少しでも早くコロナウイルスが収束し本番デビューを待ち望んでいる仲間達が新しい太鼓を担いでデビューする姿を見れる事を祈っています。

エイサー番長 タク

年も明け、未だ続くコロナ禍の中、私たちは、いつかコロナが収束し本番で叩ける日が来ることを願い、毎週エイサー練習に取り組んでいます。自粛生活が続いていますが、私たちのハウスにも新しい仲間が増え、日頃、体を動かす機会も少ない中で、たくさんの仲間が参加し、一生懸命汗を流して頑張っています。

タイゾー

「自粛で外に出る事ができませんが、エイサーデビューを目指し、練習で身体を動かす事ができるのでこれからも頑張ります。」

こちけん



# 今月のボランティア



ボランティアに皆と参加できて気持ちよかった。普段、動けなかったの。  
畑の野菜が育つのが楽しみです。  
天気も良く、皆で力合わせて頑張れました。  
草刈りは、教会に行かせていただいて前回の続きをやりました。また体が動かして良かったです。  
草刈りしてとても気持ちが良かったです。  
2回目の草刈りボランティアでしたが楽しかったです。

トミ  
アツシ  
メッシ  
モトキ  
アロハ  
ツヨシ

## 農業プログラム



今後やった事のない野菜など土作りを楽しんでみたいと思いますし、畑作りを通して人との成長に繋げることができたらいいなと思ってます。  
畑プログラムは、体も動かせるし仲間との協調性も生まれるので素晴らしいと思います。  
畑の周りの塀を、キレイにした。僕の役目かと思った。  
人参、ニラ、ネギ、島らっきょう、ブロッコリー、ほうれん草、サラダ菜、島唐辛子を植えています。植えて、世話して、収穫してが楽しいです。野菜は、密集していると育たないので「間引きする」というのを習いました。サラダ菜を植える時「株分け」と言うのを習ったり、知念さんから聞いた知恵で、収穫量が倍増してると思います。自分で育てた野菜を食べた時は、売ってるのを買って食べるのより、難儀した分、味は数倍、愛情も籠って美味しいです。食べ物大切さを感じています。  
畑以外の敷地に、パパイヤ、シークァーサー、山苺、アセロラ、バナナ、マンゴー、グァバがあります。相談役の大家さんから敷地内の砂地や赤土など、場所や土の種類によって適してる植物を教えて頂きました。元気に育ってくれたり、失敗したり、色々ありますが、収穫して料理して味わいながら食べる時「腰が痛くなったけど、頑張って耕して良かったなあ」とか「蚊にいっぱい刺されたけど、草むしりして良かった」とか思います。幸せの瞬間です

のり  
エル  
ポチ  
ダイゴ  
ダイスケ

畑の楽しみは“収穫”です。これが一番です。醍醐味です。穫れたての野菜の味は甘いです。食べて初めてわかるすごさです。だけど、僕は野菜の作り方を知りません。だから、、、草を刈ります！草をむしります！沢山の事は手伝えないけれど、仲間と一緒に畑に行きます。毎日畑を覗いて収穫を楽しみにしています。

いち太郎

## 12月16日から1月15日まで活動報告

### 【12月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

- 18日 (金) DV講習ボランティア
- 19日 (土) 薬物再乱用防止教室
- 26日 (土) 薬物再乱用防止教室

宜野湾FM  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター

### 【1月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

- 4日 (水) 保護観察所ステップアッププログラム
- 9日 (土) 沖縄ダルク 家族の会 講師 茨木ダルク代表 岩井 喜代仁
- 9日 (土) 薬物再乱用防止教室

宜野湾FM  
 那覇保護観察所  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター

## 1月16日から2月15日まで活動予定

### 【1月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

- 16日 (土) 薬物再乱用防止教室
- 23日 (土) 薬物再乱用防止教室
- 30日 (土) 薬物再乱用防止教室

宜野湾FM  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター

### 【2月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

- 2日 (火) 保護観察所ステップアッププログラム
- 6日 (土) 薬物再乱用防止教室
- 13日 (土) 薬物再乱用防止教室

宜野湾FM  
 那覇保護観察所  
 沖縄県総合福祉センター  
 沖縄県総合福祉センター

## 沖縄ダルク家族の会

ご家族の依存症問題にお悩みの方はぜひご参加ください

毎月第2土曜日 沖縄ダルク・サントゥアリオ  
 問い合わせ先 098-943-8774 (佐藤)

## 週間プログラム・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  
 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

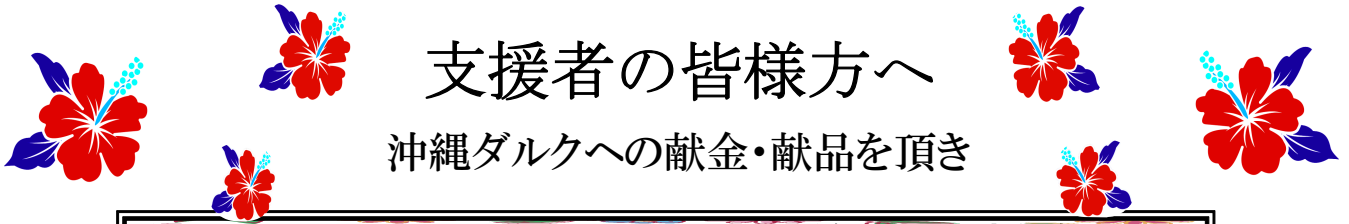
毎週金曜日 ボランティアの日  
 各カーサ近隣清掃・那覇バプテスト教会・パピルス 等  
 宜野湾シティFM「宮内一郎のトーク&トークSHOW」出演

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～  
 沖縄でも2度目の緊急事態宣言が出された中で仲間たちは制限下の中でも創意工夫し楽しみながら回復の日々を送っています。仲間たち皆で今の状況を乗り越えているそんな毎日をお届けできればと思います。  
 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

**12月26日～1月25日到着分の献金**  
**合計¥- 264,300**

(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  
荒井香織 荻野美恵子 森阿希 小野里欣子・小野里篤美 吉武春男 日本キリスト教団首里教会 坂本純子 森下幸子  
花谷綾子 比嘉秀勝 金武バプテスト教会 玉城秀美 江原二郎 有限会社ピナクル・屋宜孝 ヒューバ和恵 中村綾子 中村澄子 蔵根尚美  
荒井香織 金武バプテスト教会 比嘉秀勝 花谷綾子 日本キリスト教団首里教会 吉村正夫 岸本貴志 河合利香 Y. UMEHASHI J. HARADA R. HERBERT  
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**

高橋仁 花谷綾子 江崎澄考 鷺野薫 赤井若菜 小林一夫 藤田社長 内間 栄志  
ラティオ武田 茨木優志 聖クララ修道院 石川電気 比嘉 鳥八 澤岐 聖司

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 (会費を含む)

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>

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  
沖縄ダルクを支援する会