

# OKINAWA DARC MESSAGE

# Q S K

## 沖縄ダルクからのメッセージ

2021年  
No178



変化変容の新時代 例年以上にバタバタの中、新年度を無事に明るく迎える事ができました。任意団体沖縄ダルク開設から27年、私が沖縄に繋がり13年、一般社団法人沖縄ダルク設立して7年を経て、私たちの活動は広がり大きく成長を遂げ、今や地域でなくてはならない存在となりました。

ここまで来れたのは、関わってくださった全ての皆様のおかげと心より感謝申し上げます。

末広りの8期目の今年度からは新たな体制で、より一層の仲間たちへの支援と社会への貢献にスタッフ一丸となって臨む所存でございます。法人の運営を新理事たちで切り切り、女性LGBTハウスが独立し、鹿児島ダルクのサポートに派遣をして、私自身はこれから始まる宮古島での大きなプロジェクトに全集中していきます。

各々が新しいチャレンジにワクワクしながら全身全霊で取り組んで生きていきます。

本年度も新たな体制での私たちどうぞを宜しくお願い致します。

社) 沖縄ダルク 理事、施設長 佐藤和哉 (ジャンボ)

社) 沖縄ダルク 理事、クラシオン 施設長 八木史晃 (フミ) 沖縄ダルク クレアドール 共同代表 八木史晃 (フミ)

沖縄ダルク アモール 共同代表 森彩也音 (あやね) 鹿児島おいどんダルク 理事、施設長 長久保 剛 (オギクボ)

2021年4月1日 沖縄ダルク 代表/理事長 杜 宙樹 (かげとら) ※本名は森廣樹 ミッションネームとして改字しました。

皆様こんにちは、早いもので今年も新年度が始まりました。熱心に関わっていただいた行政の方の移動など寂しい思いをするのもこの時期です。私自身も自分には過分の役割を与えていただきその準備に走り回ることとなるのかなど期待と不安で胸がいっぱいになっております。詳しい事はまた後日報告いたします。メディアからは第4波の懸念が毎日聞こえて参ります。ワクチンの接種も始まりましたので収束を信じ、仲間の安全を第一に考えて活動していきたいと思っております。このような状況下ではございますが皆様どうぞお体ご自愛ください。

沖縄ダルクスタッフ長久保剛

### ◆ INDEX ◆

- P1 森広樹の挨拶
- P2 金武クラシオン体験談
- P3 薬物再乱用教室
- P4 仲間の体験談

- P5 ボランティア ダルクステージ
- P6 りんぴあ活動報告
- 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

# 金武クラシオン 体験談

入寮当初、ステージを上げるどころか、ステージ声にさえ興味もなく、そのことも周囲にはっきり公言していたのですが、そんな私がいつの間にかアパートなりただいまこの文章に頭を悩ませている本当にこんな俺でいいのだろうか、内心頭をかきながら、不思議な思いに侵っているのですが夢幻ではなく現実世界のこと。今ここにこうして私があるのは、静かな良い環境で自分と向き合うことができるダルクと言う施設とこんな私を日々温かく見守りそして後押ししてくれた仲間たちのおかげであることも心から感謝しています。

ダルクの私は薬物を使っては犯罪を繰り返すといった人生で、結果塀の内外の行き来の連続。人生の限られた時間の大半を刑務所と言う場所で無駄にし、気づけば55歳と言う年齢になり得られたものも何一つとしてないある時いったい俺は今まで何をしてきたんだろう...。と、自身の人生を振り返り愕然とさせられたのですが、いつ頃からかこのままでは駄目だしこんなままでも終われないと思うようになり何とかしなければと思い悩んだ結果、今まで感情の赴くまま好き放題やってきて俺は俺だから他人からどうこう言われる筋合いは無いと我儘勝手に人生を歩んできた自分です。

それは現在も捨てきれずにいて長年親しんできた生き方は簡単には変えられないなあと痛感しているのですが、これまたある時自分はなかなか変えられないが環境はすぐにも変えられるのではないかと考え、環境が変われば生活も変化しソレが変われば生き方も変えられるし変わるのではないかとそう思い、地元の大阪から遠く離れた沖縄を選んだ訳で、今の所その答えに間違いは無い？と言うか大正解だったのではないかと思っています。

たかだか6ヶ月という短い時間の中で入寮当初全く頭になかったステージに興味が出て実際アッパーにもなっている。コレは紛れもない事実ですし今の私にはズレも全くない。初めの頃こそやる事なす事全てに否定的で、こんな事をしていて何か意味はあるのかと迄思っていましたし、ソレこそいつ退寮するか迄考えてました。

ですがそんな私でしたがほんの僅かの間でもこんなにも人が変わるんだという事に正直自分でも衝撃を受けてましたし、人間芯から考えを強く望めば変わる事も可能なのだと自信にもなり現在全てを前向きに捉えることが出来るようになりました。本当にこの10年位の間このままでは全く話にならないし何とかどうにか薬にも縋りたい程の思いで真剣に悩み苦しみましたし、その陰にはやはり二度と刑務所には行きたくないと思っている私が居て、今後もしそんな羽目になれば死んだ方がマシだとさえ思っています。人間死んだ氣になれば何だって出来ると云われますが、全くその通りで、正に今、自身がその時に有るのではないだろうか...

ダルクでの生活は面倒な事も多く大変で色々と苦勞も有りました。しかし、今迄に一度もした事のない経験と生活ですからそれも当然の事で、そこから逃げていたから変わらない自分が居た。

何の努力も行動も起きず変わる筈もないですし、今が変わる為の当然の生活で有ると受け入れてしまえばなんて事もなく、逆にやる気さえ湧き起こる。それ等の全てを前向きに捉えられる様になったのも、日々静かな環境で自分と向き合えるという事も大きかったですし、それと同時に周囲には同じ環境の仲間がいる。

こっして1人ではなく見守り支えてくれる仲間達が大勢いる、それは大変有り難くまた心強くも有る。仲間意識等全くなく分かち合えることも絶対にないと思っていた私ですが、いつの間にか仲間意識が芽生えて私なりにですが大切に思っている。

こうした仲間は、簡単には裏切れませんし、人として仲間として何かしたくもなります。と云い乍らも今以て何が出来るのか手探りの状態で、取り敢えず目の前の事からやっているのですが、兎に角受け入れられる様になり肩の力も抜けました。アルコールも私とは関わりもない為飲んでも悪くないか...。と、以前は軽く考えてましたが、苦しんでいる仲間の陰で飲めないし、今は飲みたくもない。酒は楽しく飲む物で一人隠れて飲む物では無いし、楽しくもないので今は必要性さえ感じてません。そう思わせてくれたのも間違いなく仲間の存在。

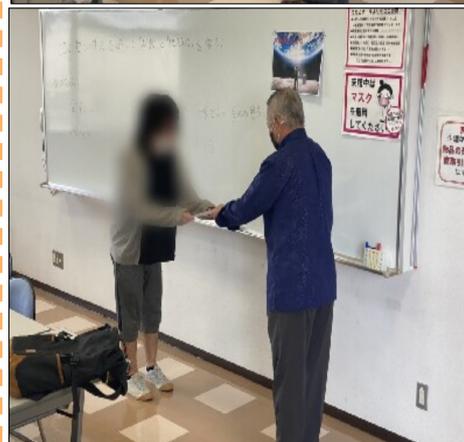
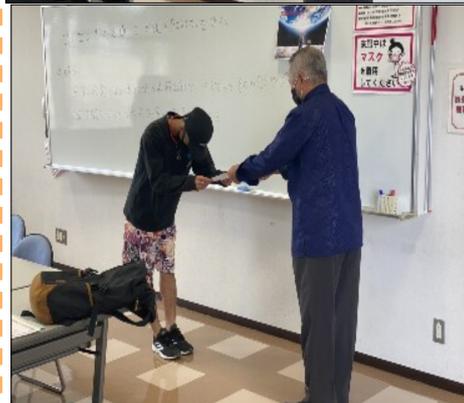
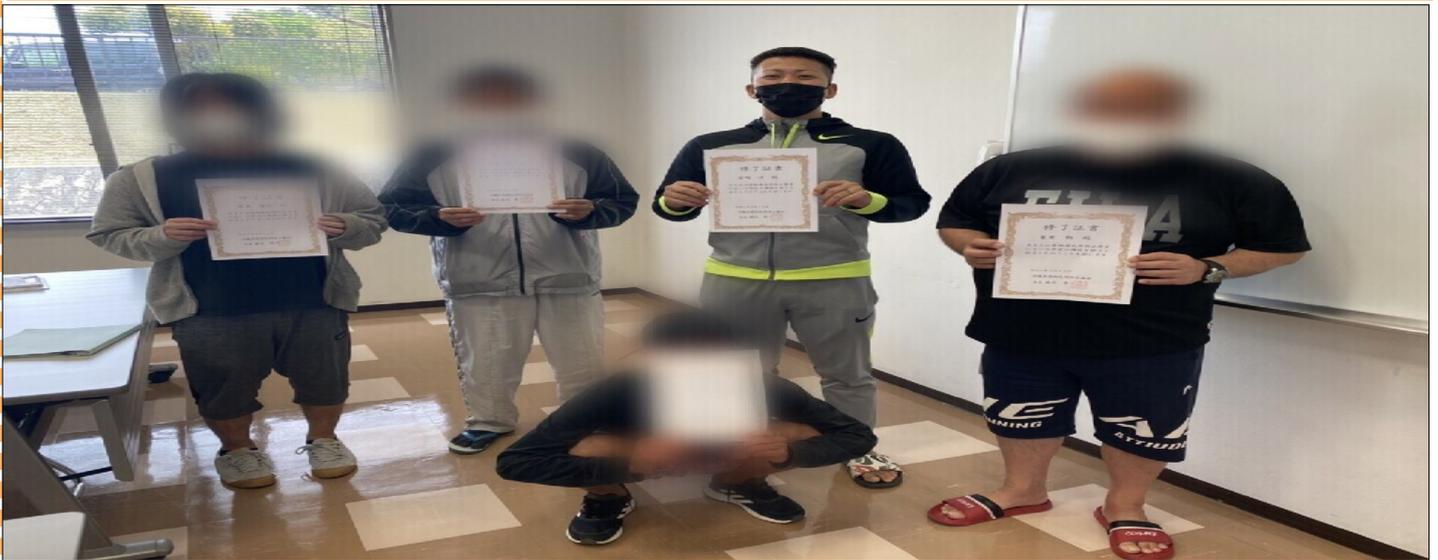
こうした思いがある限り、仲間を大切に出来るし、その仲間を大切にする事が、必ず自身を大切にする事に繋がる。アッパーとなり見える景色も変化し始め違う光も見え始めた。その光の先に何が有るのか、今の所想像もつきませんが、そこへ向けて突き進む限り、道が開きされる事はないでしょう。

信ずる者はすぐわれるのです。

まっさん



# 薬物再乱用防止教室 修了式



以前、通っていた病院でも認知行動療法について学ぶことがあり、同じような物かと思っていましたが、さらに踏み込んだ内容や課題でアルコールや薬物の害について理解を深めることができました。また引き金や危険信号に対して可視できるようにすることでそれらを避ける術を学べたような気がします。

トウマ

私はスマープのお陰で依存症の考えがかわりました。自分の回復にむけて頑張りたいと思います

サトシ

今回、認知行動療法スマープに参加して依存性の回避方法や引き金などいろいろ学習できて良かったと思います。これからも、回復にむけて取り組んで行きたいと考えています。

ムー

今回スマープに参加して自分とアルコール依存の関係を考えるいいきっかけになりました。自分は若いから依存とは無縁と思っていたのですが自分が追い詰められた時に逃げる場所がアルコールという事や、気分が落ちている時に上げる方法がアルコールだったり、アルコールという存在に頼っているこういう状態を依存という事を学びました。スマープで学んだ上で自分のこれからをよく考えていこうと思います。

ゆき

過去にも認知行動療法について学ぶ事は何度かありましたが、その度に気づきがあり、今回も自分にとっての引き金や問題を新たに知る事ができました。ただリスクを減らす事はできても完璧な解決策というもの無く、全てを避けて生きていく事は難しいなど改めて依存症という病気の恐ろしさを感じました。完治する事のない病気なのでスマープを通して学んだ事を活かしながら回復に向け、この病気としっかり向き合っていこうと思います。

ヒロ



# 新しい生き方 もとき



私が最初に薬物を使ったのは中学一年の時にシンナーから始まりました。それから大麻、覚せい剤など色々な薬物を使用してきました。当時は薬物のコントロールができていて、高校は一年遅れて入学しましたが卒業することができました。その後専門学校に通い企業に就職が決まりました。しかし薬物は止めることができずにいました。

会社で出会った上司の事を尊敬し、その上司のおかげで人生が大きく変わりました。その方の人間性や生き方、仕事への熱意や世界感などすべてにおいて尊敬に値する人でした。この人の出会いが薬物を止めるきっかけになりました。丁度二十三歳の時でした。その後はスリッパなどすることなく、仕事に依存した私は強い信念とやる気で突き進んでいきました。二十八歳の頃うつと不安障害になり辛い日々ではありましたが、妻の支えと子供たちの癒しがあり何とか頑張ることができました。しかし処方薬だけではやり切れずアルコールを飲んだ時にふっと楽になり、ぐっすり寝る事も出来ました。辛い時も、酒を飲めば治ったかのように働くことができました。仕事にアルコールがガソリン代わりになり三十八歳の時にアルコール依存症と診断され、そこから人生の滑り落ちは早かった様に感じます。仕事も家族も居場所もすべて失いました。

精神病院を入退院を繰り返していました。入院中にダルクの施設長と出会い「うちでゆっくりやっていこうや」と言っていた去年の五月に四十歳で入寮しました。しかしそこでも私の病気の症状が出て簡単にアルコールに手を出してしまいました。飲酒をしたときの楽になる感覚が忘れられずに居ました。スリッパしていることを誰にも言えず、仲間に嘘や騙している自分自身の感情がプラスされ、より辛い気持ちがいっぱいになりました。何度もスリッパルールを破っていたので退寮になるのが通常でしたが、施設長からの一言「お前の体を心配してるんやで。」そんな言葉をかけて頂き私の回復を考えて頂き、見捨てることなく、次の事を考えてくださいました。

仲間もスタッフもこんな自分を優しく見守ってくれました。そして十一月に、沖縄ダルクに繋げて頂きました。ここで新たな回復のスタートが始まりました。エイサーや畑プログラム、レクで行く綺麗なビーチと海、BBQや食当で皆と美味しい物を食べたりと自粛期間中でも色々なプログラムがあり毎日楽しく過ごさせていただいています。しかしひと月が経つとやはり自己憐憫や落ち込みが有り以前と同じようにスリッパし、仲間に言えないまま苦しむ日々が続きました。そんな時飲酒が見つかり、施設長、寮長、スタッフ、仲間に大変な迷惑をかけてしまいました。その時に寮長に「どこかで切り替えていかんとあかんで」と言われ確かにこのままでは変わらないことに気づきました。

過去は変えられない。だからしっかり受け入れて、この先の未来を考えていこうと思いました。

こんな私の事を考えてくれて苦しい時のサインの出し方や、処方薬のルールの改善を考えてくれる仲間や、筋トレや体を動かすことに誘ってくれたり、笑わせてくれる仲間。エイサーを教えてくれる仲間。私を信じてくれる仲間。優しく接してくれる仲間。人生の先輩。こんな私に寄り添い支えてくれる仲間が沢山います。この恵まれた環境の中で、皆の力を頂きながら、沖縄ダルクを回復のターニングポイントにして行きます。この先の目標に向かって、昨日より今日を良くして生きたいです。皆が私を支えてくれるように、自分も経験を生かし、仲間のサポートやスタッフの手伝いをしていき、新しく繋がる仲間へ寄り添い、心配りのできる人間になり、新しい生き方をして生きたと思います。

## 今月のボランティア



風が強くて大変でしたが、頑張って草刈り作業に取り組みました。

メッシ

主に草刈機を担当していて無心で励んでいます。終わった後の景色を見るのが楽しみです。

ひろ

毎週金曜日に草刈りをさせて戴いてますが今日は楽なほうでした。雑草を刈り綺麗になると心もキレイになった様な気がします。

ホリキン

自分は足が悪い為、仲間の足手まといになっていますが精一杯頑張っています。仲間が一生懸命に作業している姿はうれしく励みになります。

マツコ

## 沖縄ダルク 仲間達とのプログラム ステージ制について

### デトックスSTAGE

入所時、約30日間  
身体面、精神面、生活面の立て直し。  
プログラムへの参加。  
ピックブラザー（先輩入寮者）からのサポート  
金銭管理や行動の補助等。寄り添い支援（受ける側）中心。

### ノーマルSTAGE

入所約30日後  
デトックスステージより、行動制限が緩和されます。  
金銭自己管理、プログラムへの参加、デトックスステージの仲間へのサポート。

### アッパーSTAGE

より仲間のサポートを望む形で仲間達からの投票（ポーティング）を得て、寄り添い支援（支える側）にて仲間の金銭管理や処方薬や体調管理をサポート。行動も仲間のサポート中心的役割の生活をしていく。

### ピアメンターSTAGE

アッパーステージにて仲間との関わりを体験して、より支援の幅や役割を、増やしていきたいと自身から志願して仲間のサポート（寄り添い支援）をしていく。  
責任と自由を得て自己肯定感を復活させながらダルク職員に向けてスタッフと仲間の両方をサポートしていく。

## りんぴあ活動報告



県内4校の小学校、中学校、

特別支援学校高等部の卒業生へみんなで作ったカゴのプレゼントをしました。コロナ禍の中、子供たちへ私たちが  
できることはないか、応援する気持ちをカタチにしようとカゴづくりを始めました。子供たちの笑顔を見て、この活  
動ができたことをとても嬉しく思い、次へつないでいく力となりました。

スタッフ 千春

こんにちは、就労継続支援B型“りんぴあ”で支援員をさせて頂いているタロウです。『楽しく働く』『働く事は楽し  
い事』を意識しながら仲間達(利用者さん達)と日々作業をしています。仲間たちから学ぶ事が多すぎて、いつも勉強  
になります。ありがとうございます。

スタッフ タロウ

一つの物を完成させていくと達成感が得られ、またそれを届けると貰える笑顔。働く事の楽しさ、大切さを仲間達  
と感じながら自身の成長にも繋がっている様に思います。ありがとうございます。

スタッフ ショウゴ



## 2月16日から3月15日まで活動報告

**【2月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ  
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  
沖縄県総合福祉センター  
沖縄県総合福祉センター

**【3月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ  
2日（水）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

## 3月16日から4月15日まで活動予定

**【3月】** 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

宜野湾FM

**【4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（火）保護観察所コアプログラム  
8日（火）保護観察所コアプログラム

宜野湾FM  
那覇保護観察所  
那覇保護観察所  
那覇保護観察所

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

### 沖縄ダルク家族の会

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

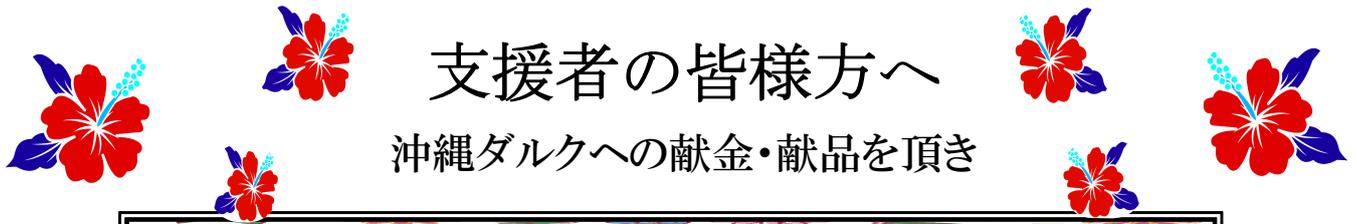
毎月第2火曜 沖縄ダルク法人会議

サントゥアリオ



～編集後記～  
沖縄では夏がすぐ近くまで来ています。プログラムも夏らしくBBQや  
海でレクリエーションを楽しみながら回復生活が過ごせています。  
ダルクでの生活ルールステージ制について  
仲間たちの活動を知っていただければと  
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

**2月26日～3月25日到着分の献金  
合計¥235,389-**

(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

宜野座哲 荻野美恵子 森阿希 小野里欣子・小野里篤美 坂本純子 森下幸子 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 協同病院小松知己 加藤郁雄 岸本貴志 安富祖稔 與座美奈子 沖縄県子ども生活福祉部青少年子ども家庭科

Y. UMEHASHI J. HARADA R. HERBERT 木村誠二 那覇バプテスト教会

その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

**2月26日～3月25日到着分の献品**

鳥八亭 知念 小林一夫 玉城 新屋 片本 藤田社長  
恩納村更生保護女性会 星せつ子 吉村正夫 井邊郁美

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 (会費を含む)

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