

OKINAWA DARU MESSAGE

QSK

沖縄ダルクからのメッセージ

2021年
No.179



皆様こんにちは。沖縄ダルクの八木史晃です。

ゴールデンウィークも終わり、すぐに沖縄は梅雨に入り、雨が降らない日を探すのが大変になりました。コロナ自粛、季節の変わり目、雨、暑さ、湿気、で仲間達も気持ちも下り坂ですが、私がある全武クラシオンでは、仲間も増え、今の度恩納村に「クラシオン ウェスト」を開設しました。より多くの仲間と過ごせるのを楽しみにしています。

コロナ感染拡大予防自粛で苦しい生活の中、「大きい声が出せない」と仲間からの話があり、カラオケをクラシオンミーティングルームに設置。皆楽しく、'お茶'でカラオケをしています。意外なことに、いつも静かな仲間が積極的にしゃべるようになり、カラオケで仲間が元気になったように感じます。

皆様も、自粛生活中で自分の楽しい事を考えて生活を送って下さい。

沖縄ダルク 八木

皆様こんにちは、如何お過ごしでしょうか、沖縄は4月に入り徐々に暑さを感じる季節になって参りました。沖縄はコロナ感染者数も日に日に多くなっており、感染に恐れながら生活を送る毎日です。施設の仲間は仲間同士で予防し合い、今の処感染者は一名も出ておりません。これも仲間の輪の中でこそ起きるミラクルだと思っております。

私の方は、毎年4月5月6月頃は精神面でのリズムが狂いやすく鬼門的な季節に自負しております。施設でもこの時期は調子を崩す仲間も少なくないように感じています。

私も依存症ですが、活る事、良くなる事は無いかもしれないですが、毎日過去の自分、現在の自分に目を向け続けていれば、何事も悪くなることはないのかもしれないなあ、と考えるようになってきたのも自分の回復の一部なのかもしれません。落ちついて考えられる時間と環境を与えてもらっているのも当たり前的事ではなく、これには自分以外の沢山の方の力が働いており、ここ施設が成り立っている力は仲間の力であり、多くの支援者の皆様のおかげであり、これこそハイパーパワーだという事に感謝を忘れずに今後も日々精進を続ける所存です。今後共、施設、施設の仲間共々ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

生活支援員 吉武

- P1 八木・吉武の挨拶
- P2 仲間の体験談
- P3 沖縄ダルクの1日
- P4 フラダンス教室

- P5 農業プログラム浜比嘉島
- P6 沖縄ダルクエイサー
- 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
福岡県福岡市福岡東区2-2-18
編集：沖縄ダルク

沖縄ダルク体験談



僕にとっての沖縄ダルク

僕は大麻が大好きだった。けれど、使い続ける事を元嫁にも拒まれていた。だから、必死で我慢した。ガラケーのデータには、大麻の画像や動画だけで溢れ、終いには3人の子供達の待受画面まで、映し変えていた。僕の大嫌いな雪が降り出した頃、冬のボーナス20万を握りしめ「行ってきまーす」と普段通りに家を出る。

しかし、向かった先は物流会社ではなく、暖かい南国の地だった。ネット上で「〇〇通りや〇〇街に行けば、売人と会える」時間や曜日も記されていない、不確かな情報でも、その時の僕には充分だった。いつもの楽観的な思考で行動に移していた為「先月、一斉摘発されましたよ!」と、水パイプ店の女性店員に答えられ、頭が真っ白になった。

宿泊先のネカフェで、漸く、自分のしでかした事を客観的に見る事が出来た。「世間一般では、幸せとされる家庭を築く事。職に就く事。それらを成し遂げているのに、僕は満足していない。

いつも頭の中に大麻が有る。寧ろ、大麻と引き換えなら、他に何も要らない。こんな自分、本当は嫌だ!大麻を欲しながら自分に戻りたい」以前、1ヵ月程で飛び出してしまった『日本ダルク』での施設生活の事が過った。

人と話す事が苦手な僕は、優しく声を掛けてくれる仲間が居ても、暗い感じで1言返して終わる様な奴で、一刻も早く施設を出たい思いだった。なのに、同じ様に依存症の仲間達が、楽しそうに笑っていたり、生き生きしている姿は、僕にとって凄く羨ましく思えた。その施設で「そういえば、沖縄にも施設が有るって?」狭い個室でパソコンを弄った。

映し出された画像がとても温かく観えた。皆んなが放つオーラ、自然豊かな感じ。「もう一度だけ、頼ってみよう!」そんな思いで連絡をして、僕の沖縄での施設生活が初まった。

僕には自ら挨拶や話し掛ける事は、とても勇気が要る行動だけど、やれば出来た。何でもいいから話し掛けるだけで、知らない仲間に対する恐怖心が簡単に取れた。仲間達のアノニマスネームも一通り憶えられると、仲間達のやっている事にも興味が湧く。ミーティングのセク・司会、サービス、役割、ステージ等「依存症を回復する為なら、面倒臭がらず全部やってみよう!」上手く出来なくて、顔中汗だらけになる事なんてザラだ。分からないのに訊く事が出来ず、怒鳴られた感じの時もあった。失敗をしても、優しく声を掛けてくれる仲間も居た。

少しずつだけど、出来る様になってる自分に気付いて嬉しくなった。僕自身が変わっている様に感じ出した頃、周りの仲間の様子が気になり出してしまった。ほんの些細なやり方の違いなのに、僕は「自分ならこうやって、きちっと出来るのに、何でこの人は出来ないんだ?」この思いが、苛々に変わり「何とか、ちゃんと教えてあげられないか?」と仲間を変えようと思ってしまった。

しかし、何度、優しく伝えても、全然変わってくれない。僕がこんな精神状態なのを、他の仲間に話せなかった。だから、表面上は順調に見られてか、役割も与えてもらい、あつと言う間に13ヵ月は過ぎ、元嫁との電話を希望した。もしかしたら「そろそろ帰って来て?」とか「いつまで居るの?」的な事を言ってくれると期待していた。

僕は家に帰りたくなっていた。けれど、電話口から聞こえてきた言葉は「当分、帰って来ないで!」きっと、僕を想った言葉だったから『一生』ではなく『当分』なんだと今の僕は思えるけど、当時の僕は「当分って、いつまでだよー!」と怒りにも似た感情が湧いて、涙を流した。それからの僕は、心ここに有らず「どーでもいい」って投げやりな状態になっていた。だから、施設の仲間の冗談話を真に受けて、薬物や毒物ではなく、気分がブツ飛ぶ方法を聞き齧っては、即、仲間にはバレない所でコソコソと、まさに、大麻をバレずにやっていた時の様な状態で実行したが効かず、最終的に、自分が処方されてた薬、眠気が強くてという言い訳で、溜めていた分をまとめて飲む。

ハッキリ気が付いたのは、精神病院の保護室だった。入院期間8ヵ月。退院後は入寮当初と違うハウスになる事を知り「だったら、まだまだ入院する」と甘えた感情も出てもいたが、いざ、暮らしてみると仲間の皆んなとスグに打ち解けた感が有り、今となっては施設生活に満足しています。

これからの僕は、施設に身を置きながら、少しずつ世間の人達とも関わって行けたらと思っています。

★ハーシ★

沖縄ダルクの日常

こちらの2枚の写真は、金武クラシオンの平日プログラムの様子です。平日の午前中は金武デイケアにてミーティングプログラムを行い、午後のプログラムではボランティア、ヨガ、レクリエーション、スポーツ等の体を動かすプログラムを中心に行っております。午前のミーティングで仲間の話を聞くことや、自分の話をする事で新しい生き方を学び、午後の体を動かすプログラムで健康的な体づくりをし、ボランティアを通じて社会貢献活動を行っております。



午前プログラム（デイケアクラシオンミーティング）



午後プログラム（近隣清掃ボランティア）

女性&LGBTフラダンス教室



- ★初めてのフラダンス！見た目よりハードなのでビックリしました。ダンスを踊る事もはじめてだったので、リズムにのって体を動かす楽しさを知ることができました。 【マコ】
- ★フラダンスは気分も上がり楽しいです。見た目以上に運動量も多く、運動不足解消にとっても良かった。 【タッカ】
- ★今まで全く経験したことない“フラダンス”でしたが、優しい流れの音楽に合わせて踊ってみると、とても気持ちが悪くなれて穏やかになれている自分に気が付きました。 【メイミ】
- ★運動になって良いなって思うし、楽しくてワクワクするし、最近楽しみでウキウキしてます！ 【アイナ】
- ★フラダンスは楽しいです。最初は踊ることが恥ずかしかったのですが、恥を捨てたら楽しくなりました。 【ルネ】
- ★フラダンスは初めての機会でした。色々な足運びを習って毎回とても楽しいです。 【ペー】
- ★フラダンスを習い始めて最初からゆっくりの動きだけど、腰周りに贅肉がついてるため思い通りに動けません。でも、この機会に少しでも動けるように楽しく踊りたいと思います。 【ユカリ】
- ★フラダンスの経験は初めてで、すごく心がダンス！ダンス！踊りましたよっ。見学してても心地良く癒され、身体にはすごく良いと思います。 【フー】
- ★体を動かすのは苦手ですが、フラダンスはゆっくりなのでついていけてます。 【チエ】
- ★フラダンスの振り付けは難しいけど、楽しんで踊っています。 【エツコ】

農業プログラム浜比嘉島



農業をやってみて

◆機械に頼らず、全て人の力で土を耕し、肥料を入れ、整地して植え付ける。そして収穫に至るまで様々な作業工程がある中、希望が生まれます。僕は農作業経験者として楽しく作業しているのと、畑という場所に安らぎを感じます。そして実際に収穫できた時は、仲間と喜びを分かち合う事ができました。これからも色々な作物にチャレンジし、土に触れて仲間と回復していきたいです。 【ヒロ】

◆浜比嘉での畑プログラムを楽しくやっています。
いろいろな野菜を育てて、成長をしていくのを見てワクワクしながら畑を楽しんでいます。
キャベツやブロッコリーを収穫して、みんなで好み焼きを作って美味しく食べることが出来たので、これからも、色々な野菜を作って収穫していくのを楽しみながら畑プログラムを頑張っていきたい。 【アツシ】

◆浜比嘉での畑プログラムをしながら仲間と一緒に、野菜を育てて食べる事を楽しんでいます。
これから、もっといろいろな野菜に挑戦しながら収穫を楽しんでいきたいです。 【トミオ】

沖縄ダルクエイサー

練習会場として長年使用させて頂いていた体育館が閉館になり、エイサーの練習が出来る様な会場が見つけれ
るか心配していたのですが、有り難い事に近くの体育館、フットサル場を使用させて頂く事になりました。
全ハウス合同での練習を再開する事が出来ました。感謝です。
コロナウイルスの影響で本番、練習が出来なくなってから約一年になり、その間に大勢の仲間が本番に出れる様
になっており、今まで以上に大勢での本番演舞が出来そうです。次回の本番も今後の状況でどうなるか分からない状
況ですが、そんな中でも頑張って練習に取り組んでいる仲間達に感謝し、1日でも早くコロナウイルスが収束し、本
番が叩ける様になる事を願って頑張っていきます。 エイサー番長 タク



3月16日から4月15日まで活動報告

【3月】

※コロナ感染拡大防止のためイベント等、特に無し

【4月】

2日（金）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

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録

那覇市保護観察所

那覇市保護観察所

那覇市保護観察所

宜野湾シティFM

4月16日から5月15日まで活動予定

【4月】

21日（水）野球親善試合（対ガイア）

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録

瀬長島

宜野湾シティFM

【5月】

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録

宜野湾シティFM



週間プログラム・ボランティア

- ◆毎週火曜日 ヨーガ教室 【男性】（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 宜野湾 【男性・女性】（宇地泊公民館）
- ◆令和二年度 薬物・アルコール依存症ショートケア【前期】（沖縄県立総合精神保健センター）

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是非ご参加下さい～

日時：毎月第二土曜日

場所：沖縄ダルク サントゥアリオ

お問合せ先：098-943-8774（佐藤）

～編集後記～

皆様お久しぶりです。

新年度よりニュースレターを担当することになりました、西山です。

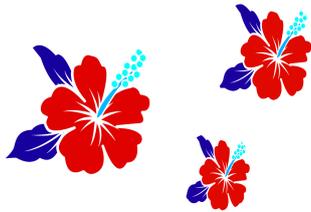
沖縄も、太陽に当たれば夏のような暑さを感じる季節となりました。

最近ではコロナウイルスの感染が拡大しているニュースなどでよく目にします。施設でも感染対策を行っておりますが、気を抜けない毎日がとても苦しく感じます。

こんな時こそ、仲間と仲間を取り合い、助け合い、励まし合い

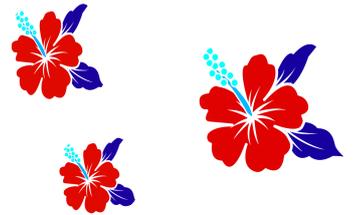
少しでも充実した生活が送れるよう、努めたいと思っております。

西山



支援者の皆様方へ

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き
誠にありがとうございました。



3月26日～4月25日到着分の献金 合計¥247,300-

森下幸子 北谷更生保護女性会 北中バプテスト教会 荒井香織 聖心の布教姉妹会 宜野座治男 池間りつ子
荒井香織 石川清司 社会福祉法人わの里 小林智己 与那原第一修道院 フランシスコ姉妹会 喜納
OSAWA KEITA 匿名 ERISUZUKI RIKAKAWAI

その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

3月26日～4月25日到着分の献品

小林一夫 崎原喬 鳥八亭 安里美津子 西村裕之 サービスプラン増田 恩納村更生保護女性会 花城直子

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。

Drug Addiction Rehabilitation Center



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
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