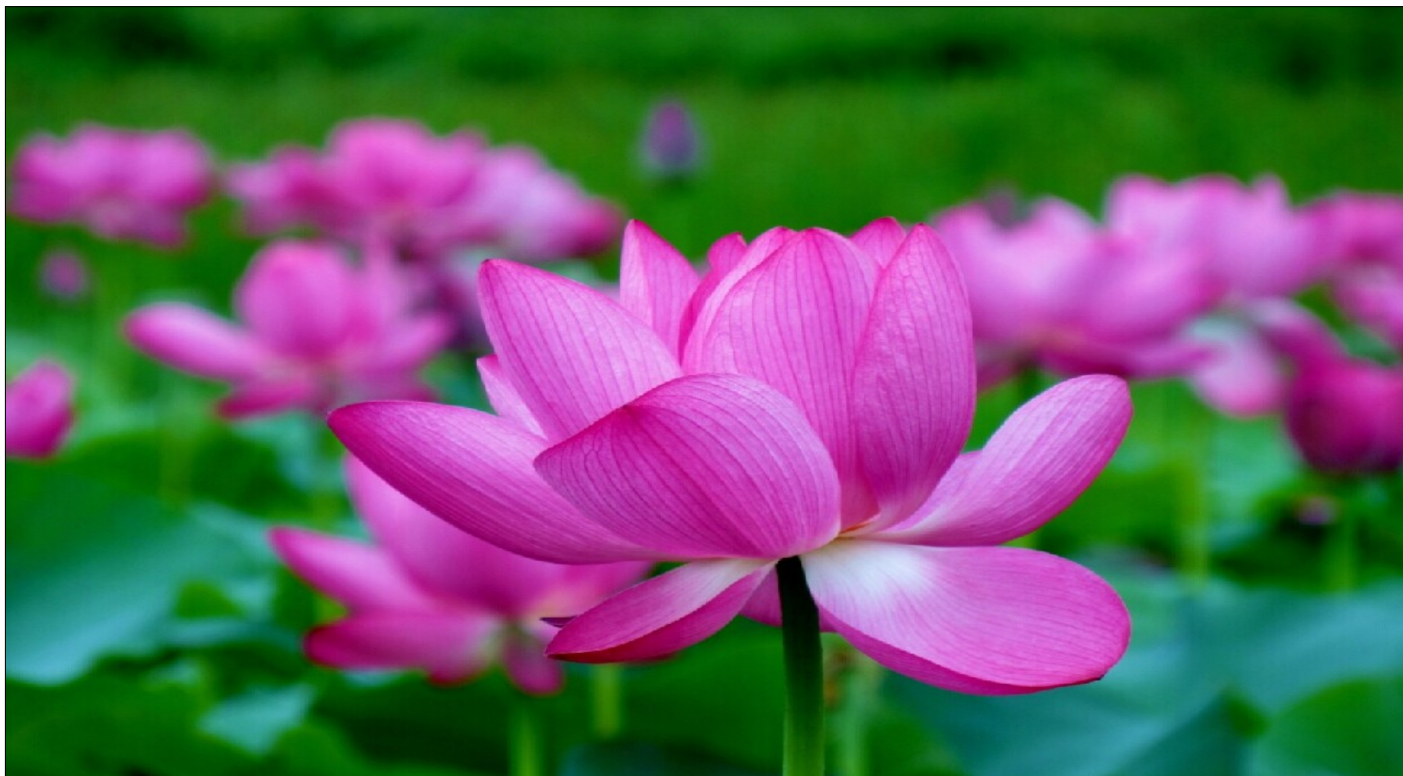


OKINAWA DARC MESSAGE

QSK

沖縄ダルクからのメッセージ

2021年
No181



拝啓、盛夏の候、みなさまご清栄のこととお慶び申し上げます。
沖縄ダルクでは、いまだコロナウイルス対策に対応したプログラムを行っています。
幸いにも現在当事業所では感染者は出ておりませんが、感染対策に追われております。エイサーを演舞する機会も減り、様々なイベントやプログラムも中止が続く日々となっております。1日でも早くコロナウイルの終息を願うと同時に、仲間たちが伸び伸びと回復できるプログラムの再開を願っています。
皆様のご健康も守られますよう心よりお祈り申し上げます。

生活支援員 南憲吾

皆様こんにちは。コロナ禍が続く中いかがお過ごしでしょうか？沖縄は緊急事態宣言が延長になり自粛生活が続いております。この状況の中で自分は4月でクリーンを2年迎える事ができました。これも沖縄ダルクに繋がり、たくさんの仲間達に出会い、いろんな面でサポートをして頂いたおかげです。今では、いろんな仕事や役割を持たせてもらい、多くの仲間のサポートをして日々回復に励んでいます。今後も多くの仲間のサポートをしていきたいと思っております。

皆様もコロナ禍で大変だとは思いますが、身体に気をつけてお過ごし下さい。

スタッフ 仲底優

P1 南、仲底の挨拶
P2 仲間の体験談
P3 GW特集in金武(第二弾)

P5 女性LGBTQ特集
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
福岡県福岡市博多区千代4-29-24 三原第3ビル3F

編集：沖縄ダルク

沖縄ダルク体験談

幻聴



自分が初めて幻聴を体験したのは、10年前に仕事をやっている時でした。エビの養殖場での仕事に就いており、体力には、まだ自信がある頃だったので、仕事の前日でも普段通り夜中まで酒を飲んで仕事に行きました。

午前中の仕事は酔っぱらっていてあまり覚えていないけど、無事お昼迎える事ができました。迎え酒をしようと思い、近くの商店街で缶チューハイを4本位を飲んで、仕事へと戻りました。

なぜなら、午後は暑くなる事や、離脱で手が震える事を知っていたからです。最初の1～2時間は、平気で仕事を行っていたのですが、段々と暑さが増し汗が噴き出すので体からアルコールが抜け、体調は悪くなる一方でした。

3時の休憩が終わり早く仕事を終わらせたく頑張ろうと思ったのですが、いざ作業をはじめたら体が怠く、頭はボーとなり、作業が、はかどらなく休み休み作業をしていると、遠くの方からメガホンかマイクのようなもので話してる声が聞こえてきて、よく聞いてみると、先輩が自分に向かって「もう酒切れか？」「あいつはお昼休憩で飲んでた」「車に酒を隠し持ってコソコソ飲んでるのか？」等、言っているのが聞こえてきて、イライラしながら仕事を終えました。帰りにその先輩とビールを飲んで、「さっき自分の文句を言ってたでしょ？」と聞いたら爆笑されて馬鹿にされて「幻聴じゃない？」と言われて「ま、ま、ま！！！！まさか？！？」と思って話を聞いていると、その会社にはメガホンもマイクも無いとのことでした。

よくよく考えてみると、酒をのんでいた事は誰にも言っていないし、誰にもバレないよう事だったので自身その声だったのかと思い、ついにヤバイ状態になっている。「そろそろ酒を控えないとまずいな」と考える様になりました。

しかし、気が付いたら、また元の生活に戻っていました。そんな生活を続けていたある日、地元でぶっ倒れてしまい、清明病院に入院し、退院と同時にダルクさんに入寮しました。今は飲酒欲求もなく自立に向けて毎日回復中です。

僕の体験談



僕は17歳の時先輩の家に行き、初めて薬物を使いました。最初は何もかも分かりませんでした。

自分の体に変化がおこっていることは少しだけわかりましたが、気持ち良いという感覚は全くなかったです。気持ち悪くなって吐いたり、汗が止まらなくなったり、もう何が何だか分かりませんでした。先輩と初めて使ったドラッグは危険ドラッグのハーブでした。自分の体がおかしくなったにも関わらず、次々に色んなドラッグを体験したくなりました。

それから先輩に色々なドラッグを教えてもらいました。自分が一番好きなドラッグは覚醒剤です。SEXがめちゃくちゃ気持ちよく、覚醒剤を使用している時は、性欲を一番に満たさないと、僕は自分の事をやらなかったです。この快感は今でも忘れられないです。しかしドラッグを使うと、素面だともうでもいいことでもすぐにスイッチが入って、家族や恋人、知らない若い人に手を出してしまいました。これはおかしいと思った事もなかったし、その時”自分は普通だ”と思っていました。殴って痛がっている人を見て僕は笑っていました。母親に怖いと言われました。最終的に使いすぎて理性がおかしくなり、母を殴り眼底骨折させてしまい、最後は母親に包丁を向けていたにも関わらず、自分は覚えて居ませんでした。それで、精神病院に入院して、そこで沖縄ダルクという施設を知り、今は施設で自分のペースで順調に、やっと今頑張ってます。今は、ようやく体調も落ち着き、回復に向けて、前に歩いて行ってます。まだまだ成長していきたいと思っています。

GW特集in金武(第②弾)



感想文

- ◆今年も夏が始まりました！BBQはもちろん、定番の楽しみとなってきたsapも、波も風もよく、仲間達と一緒に思いっきり楽しませて頂きました。 【イチタロウ】
- 年末以来の大型連休で、久しぶりにゆっくり休めました。海へ行ったり、BBQをしたり、体育館でバドミントンを楽しんだり、充実した連休を頂きました。 【コジャ】
- ◆この施設に入寮して初めてのGWで、あまり楽しめませんでした。集団行動と云う事でもあり、思った以上の不自由さを感じました。 【ヒロキ】
- 皆で食べるBBQは、美味しく、楽しくて、時間が経つ事も早かったです。嘉陽ビーチにも行けて、良い一日を過ごせたとします。 【トシ】
- ◆GWは仲間と楽しく過ごせました。普段、話をしていない仲間達とも、話が出来たので、とても良かったです。嘉陽ビーチにも行けて、満喫出来ました。 【テル】
- 天気も良くて、気持ちよく息抜きが出来ました。その夜は『ブルー』でしたけど。 【キヨ】
- ◆BBQと海は久々で楽しく過ごせました。BBQは仲間の差し入れで高そうなホルモンにも有り付けました！海はいつも通り暑かったです。 【ダイゴ】
- GWに大勢の仲間たちと一緒にバーベキューをしました。仲間達とするバーベキューは格別でした。火起こしから始まり、みんな頑張っていました。 【サト】
- ◆ダルクにお世話になって、初めての連休でした。ミーティング漬けには少し疲れていたので、久しぶりの海で陽に当たり清々しい気分になりました。 【ナオ】
- レクで海に行き、supやシュノーケリングをやったり、ティラジャーと云う貝を採ったり、たこ焼きパーティをやったりと楽しかったです。 【ダイスケ】

女性LGBTQクリスタルボウル特集

20分聞くだけで4時間分の睡眠。クリスタルボウルとは…。

クリスタルで作られた身体、心、魂を癒すと言われる楽器です。その音は聴くのではなく『音を浴びる』ことで心身に様々な影響をもたらします。またその波動は、細胞ひとつひとつに届くので深いリラックス効果だけでなく自分と向き合う事が出来ます。



神奈川県生まれ

関東を中心に大阪や沖縄や新潟、長野など各地に住み海外ではバリ島などに滞在。今は4度目の沖縄に在住。自身も若い頃から依存症だった過去を持ちその大変さや、中々抜けれない気持ちも多少はわかります。私は警察に捕まって初めて心から『人に「ありがとう」って言われる仕事をしたい！！』…と思いヨガのインストラクターへなりました。今はヨガやクリスタルボウルを提供する事で人々の体や心の悩みや過去のトラウマなどを少しでも手離す手助けを出来る様に活動をしています。ダルクの方々とは出逢っていつかまたさようならの時がきて…。というのをこの4年間繰り返し過ごさせて頂いておりますが最初は距離があった方でも何度もお会いして接しているうちにちょっとした悩みを相談くれたり、気兼ねなく『気持ち良かった』『この時間が凄く好き』と伝えて来てくれてこちらこそいつも本当にありがとうございます。だよ…と思っております。みんなと接する事で私も過去の自分の事も振り返り見つめる事が出来ています。そして『先生、私もう帰るんだー！今までありがとうございます。』と言われる度に『おめでとう』と言いながら、もう戻って来ちゃダメだよー！！と心の中で伝えています。ここで知り合えたご縁のあるみんなに少しでもクリスタルボウルを通して心や体が浄化されリフレッシュされた時間を過ごしてもらえようこれからも志していきます。

クリスタルボール感想

- ◆人生で初めての経験なので、1度目は横になるのも怖くて緊張して落ち着きませんでした。けど、今は毎回、ゆっくり寝れて気持ちいいです。あかね
- とても心待ちにするプログラムの1つです。音色を静かに聴きながら時を過ごす一時に心の落ち着きを幾度も取り戻せた事もあり、奥深さを感じさせて貰っています。めいみ
- ◆プログラムの中で1番好きです。受けてる時は、何故だかインドを頭の中で連想します。音の響きも頭の中や心も無になれます。自分の心が落ち着いて優しい気持ちになれます。ゆかり
- とても綺麗な音色で安心してスヤスヤ眠りについてしまいます。心に響いて、心まで綺麗になります。君枝
- ◆初めは音色が苦手でしたが、続ける内にリラックスして身体を休める事ができて、寝れるようになった。短時間でも起きた時には身体のダルさが楽になり楽しみな時間です。有難う御座います。まこ
- いつも忙しい中、来て下さり有難う御座います。ボールの音がとても好きでいつも楽しみにしています。気持ち良く寝れるのでスッキリしてます。愛菜
- ◆凄く癒されています。体調悪いのでリハビリ的にハウスで体を動かしています、有難う御座います。コロナが落ち着くのが待ち遠しいです。かず
- ◆音がとても心地良くてよくウトウトして眠ってしまいます。「眠ってもよろしいですよー」と仰ってくれるので嬉しいです。歩

女性LGBTQ耳鍼プログラム特集



お灸ガール/お灸屋すえ吉 砂川千種



女性・LGBTハウスでは先生とのご縁もあり、耳鍼を取り入れております。仲間の感想と、今回は先生にもお話しを伺ってみました。耳鍼・耳鍼の効果・リラックス・気持ちの安定・怒りのコントロールが挙げられます。耳鍼は、ストレス社会といわれる現代社会においてリラックスを促す大事な役割を持ちます。

交感神経・副交感神経は総称して自律神経と呼ばれます。自律神経は整えても、整えても日々乱れるもの。目には見えないから測れない、そんな歯痒さを感じます。しかしこの定義を腑に落とすことで、日々のセルフケアに繋がります。瞑想や耳鍼、軽い運動、きちんとそしゃくする食事や睡眠時間の確保が例として挙げられます。この中のどれでもいいです。何かひとつ、自分に合うもの探し出してほしいです。皆さんとの交流、糖質依存だった私には、皆さんとの交流が自分の過去を振り返るきっかけになります。皆さんの過去と向き合う姿、葛藤と闘う姿は勇敢という言葉では表現が足りません。最初から完ぺきなど目指さなくていい。泥くさくてもいい。いまを一生懸命に生きてほしいと自戒を込めて書き記します。

お灸ガール/お灸屋すえ吉 砂川千種

耳鍼感想文

- ◆最初の時、チクッと痛くてすぐ外してもらいました。2回目からは慣れて選曲もいいので何だかウトウトしてしまいます。続けると体に良いんだろうなと思います。 歩
- 自律神経に効くと言うことで凄く助かってます。自律神経失調症持ってますので、これからも宜しく願いします。 かず
- ◆いつも有難う御座います。気持ちよく寝かせて貰ってます。いつも気にかけて下さり、いつも楽しみにしています。これからも宜しく願いします。 愛菜
- 先生には針以外で脈などチェックしてくれて嬉しい。毎回、優しく声をかけてくれ心も癒される。雰囲気だけでも癒される。これからも続けて欲しいです。 まこ
- ◆最初は痛いイメージだったが、1度やったら気持ちよかった。最後の耳つぼで、励ましの言葉もあって有難うと言え良かったです。 あかね
- 毎週行ってくれる耳つぼは、私自身の今の体調を理解出来る1つの手段となっていて、とても感謝しています。有難う御座います。 めいみ
- ◆初めての体験で、広告などにダイエットに効くと描かれています。残念ながら私には効かなくてリラックスには効きます。たまに痛いと思う時があり、その時は疲れてると感じます。初めてに出会えると嬉しいです。 ゆかり
- 初めて緊張していました。でも先生が優しく、安心して受けれています。私は肌が弱く、針の数が少なく、でも、ホックリして受けています。 君枝

沖縄ダルクエイサー



こんにちは！沖縄ダルクエイサー副番長のタイゾーです。

私は副番長になってから約一年半が経ちます。しかしコロナ禍という事で練習に励むばかりで本番で叩く事はかなり激減してしまいました。それでも仲間と触れ合い、新しい仲間が次々とデビューしていく姿を目の前で見ることができ、大変嬉しく幸せに感じています。

それと同時に、練習に励む仲間の姿を見ていると私自身もパワーをもらい、仲間との繋がり大切さに気付かされる事が沢山あります。

まだまだコロナという大きな敵に制限される事は多いですが、エイサーを含め自分達が出来ること、そして前みたいに大勢のお客様の前で演舞出来る事を信じて、目の前にあることを、仲間達と一つ一つ取り組んで行きたいと思っています。

エイサー副番長 タイゾー

5月16日から6月15日まで活動報告

【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

【6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

15日（火）沖縄ダルクビジョンを語る会

（コロナウイルス感染拡大防止の為、イベントキャンセルや自粛により確定しているものが上記しか有りません）



6月16日から7月15日まで活動予定



【6月】

18日（金）琉球大学法科大学zoom講演

琉球大学

20日（日）フォーチルドレン講演

EMコストバスタホテル

26日（土）横浜家族の会

横浜

◆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

【7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

3日（土）平和祈念奉納イベント

平和祈念公園

12日（月）石川弁護士団勉強会

サントゥアリオ

16日（金）高原小学校学校講演

佐藤 和哉

21日（水）依存症相談対応指導者研修

ZOOMオンライン形式

30日（金）沖縄県精神保健福祉士会講演

佐藤 和哉

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

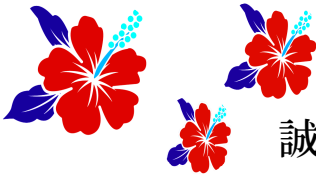
お問合せ先：098-943-8774（佐藤）

ホームページ【沖縄ダルク】<http://okidarc.or.jp>

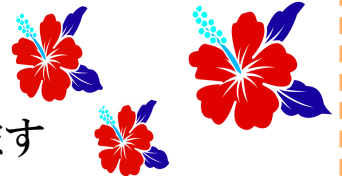
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアドル】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。

～編集後記～

沖縄はジリジリと痺れるような暑い日が続いております。
私自身、沖縄での夏を迎えるのは今回で9回目になりますが、何度経験しても慣れないものです。
いよいよ沖縄の夏が本格的にスタートします。
この暑さなので、熱中症には気を付けて生活していきたいと思っております。
生活支援員 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。心より感謝申し上げます

6月1日～6月30日到着分の献金 合計¥143,300-

長浜モーター ラティオ武田広明 RikaKawai MasaeK RobertHebert EriSuzuki (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 宜野座哲
荻野恵美子 森阿希 小野里欣子 小野里篤美 玉城秀美 江原二郎 ピナクル代表取締役屋宜考
ヒューバー和恵 中村澄子 蔵根尚美 横浜ひまわり家族会 ACCOMPANY代表伊芸晋作
聖マリアの汚れなき御心のフランシスコ姉妹会 杉岡榮治 名嘉知恵理 金武バプテスト教会
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

6月1日～6月30日到着分の献品

富士物産 鳥八亭 トンボ楽器製作所マンチェロ ラツィエル 小林一夫 坂上香 富田安世
福岡和子 山里さとみ
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 担当岸本まで)



Drug Addiction Rehabilitation Center



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>

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

沖縄ダルクを支援する会

福岡県福岡市博多区千代4-29-24 三原第3ビル3F