

OKINAWA DARC MESSAGE

QSK

沖縄ダルクからのメッセージ

2021年
No182



皆様、コロナ禍の渦中更に暑さを増す沖縄の夏、日々忙しく過ごされているかとは思われますが、ダルクではソーシャルディスタンスを保つべく逆に缶詰状態で「密」になるのでは？と言った声もちらほら聴こえはするものの、なんとかプログラムに工夫を加えて「考え」「悩み」「気付き」「喜ぶ」事などを、自分自身に促せる様になれる様に「生きる事」を日々勉強しているなどというのが私の印象であります。

私自身ダルクに繋がり2年が過ぎ今尚仲間達に勉強させてもらいながら、仲間のサポートに尽くしていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

短いとは思いますがこれにて挨拶に返させていただきます。

沖縄ダルク 金武クラシオン職員 瑞慶覧 武

避暑の候、コロナが猛威を振るう中でのこの夏は何かと不自由を感じるものの、身の安全は何物にも代えられないと言ひ聞かせ日々過ごしております。

私自身、沖縄ダルクに繋がり2年が過ぎ、日々仲間達と共に回復の道を歩んでおります。一日も早くコロナ終息を願い、ダルクスタッフとして仲間のサポートに励みたいと思ひます。

コロナ禍の中、大変な日々を過ごされてる皆様にも心より御健康をお祈りしています。

沖縄ダルク 金武クラシオン職員 高浦 泰三

P1 瑞慶覧 高浦の挨拶
P2 仲間の体験談
P3 夏の沖縄ダルクプログラム
P4 愛ランドファーム 収穫

P5 近隣ボランティア活動
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

9年前の8月6日に僕は覚せい剤とガスで沖縄ダルクに入寮していました。些細な事からダルクにいるのが嫌になり勝手に退寮しました。その当時は覚せい剤が止まれば何でもうまくいくと思っていました。仕事や人間関係や明るい未来自分の病気はもう進行しない絶対大丈夫だ、そんな安易な考えがありました。愛知県に帰ってもNAミーティングにはいかず自分が薬物依存症だと言うこともすっかり忘れていました。何年かは普通に仕事ができアルコールやガスもうまく使えていると思っていました。そんな考えが甘かったと今は思います。初めてのダルク入寮中に学んだこともすっかり忘れていました。最初の1回に手を出してはならない一度でも体に薬物を入れたら止めることができない。すっかり忘れていました。自分の病気で少しずつ自殺の階段を降り始めていきました。仕事は何とか頑張っていました去年の年明けくらいから何もしたくなくなり部屋から出ることができなくなりました。

すぐに病院に行き診てもらいました。ドクターにうつ病と診断され薬を処方されました。友人や先輩の助けで何とかした仕事には復帰できました。しかし長く続くことは出来ず今年の年明けにまた同じ症状になりました。

なぜうつ病になったのか考えてみると仕事での不安や、周りの友人と比べて自分が何もできないという劣等感、自己憐憫、他にもあると思いますが、これが1番の原因だと思います。部屋で1人1日中ぼーっとするか寝るかして過ごしました。ある日処方薬を飲んでアルコールをいつもより多く飲むと体が楽になり外に出ることができコンビニに行きガスを吸えばもっと楽になりました。

そこから処方薬アルコールガスが止まらなくなっていきました。外に出ることができたのですが今度は家に帰ることができなくなりました。家に帰るのが怖かった人に会うのが怖かった、人目を気にして誰も知らない他県に行き昼はマンガ喫茶で処方薬、アルコール、ガスを乱用しました。夜になると車で移動し、アルコール、ガスを買込みマンガ喫茶に行き1日中過ごすそんな生活を数週間していると自分はもう必要ない人間だと思いマンガ喫茶の中で自殺も考えました。どうやって生きていけばいいか自分で自分の生き方がわからなくなってしまいました。

自殺を考えだした頃幼なじみから連絡が来ました。会って話しているとダルクに相談した方がいいと言われました。

すぐに仲間に連絡をし助けを求めました。沖縄空港に着き仲間の顔を見ると助かった、自殺なくてよかった生きて良かったと思ひ涙が止まりませんでした。コザハウスにつき仲間で布団の用意や衣類の献品をしてくれましたありがとうございました。沖縄に来て1週間は離脱でまともに寝ることも食事をとることもできなかつたけど今は何とか普通に生活できています。迷惑や心配をかけた家族、友人、仕事の関係者には本当に申し訳ないと思います。

今は先のことを考えず目標も作らず自分の精神、身体の回復、仲間の回復のサポートを中心に生活していきたいと思っています。

薬物依存症 雅



夏の沖縄ダルクプログラム



今年も沢山の仲間が、ダルクに入寮してきています。その仲間に、お勧めして一緒に楽しむ事の1つがsupです。初めての体験の方が多いのですが、とにかく沢山笑って、皆で楽しませて貰っています。その光景は、ダルクの醍醐味の1つだと感じます。

『海に感動して、仲間とsupを楽しむ』これだけの事ですが、この先も新しい仲間に伝えていく役割かのようにしていきたいです（笑）
金武クラシオン職員 いち太郎

海で遊ぶという経験があまりなかったので、supの経験も人生初体験でしたが想像以上に面白いものでした。それに仲間が関わってとなると楽しさも倍増です。周りの景色なんかも楽しめてとても最高でした。
金武クラシオン ひまわり

人生で初めてのサーフィン施設で体験させてもらって、薬物やアルコールを使わないでもこんなに楽しい事がある事を教えてもらいました。

サーフインは僕にとって最も良い回復のプログラムの一つです。

リ



愛ランドファーム 収穫



浜比嘉島での畑プログラムでは、仲間と楽しく出来る野菜作りと思ひながら畑をやらせてもらっています。

肝心の畑なんです、土作りに苦戦し、せっかく植え付けをしたのに台風が来たり、タネを撒いたのに雨が降らなかつたり、せっかく実が着いたの虫が食べてしまつたりと、課題がたくさんで、なかなか上手くは行きません（笑）。

それでも、いろいろな経験をいきながら、試行錯誤をし出来た時の喜びと言え、何と表現していいのかわからないほど、とても嬉しく感動するものです。

畑プログラムのおかげで、僕自身は依存していたアルコールや薬物も止まっています。

これからも、仲間と楽しく、農業が出来ればと思ひながら、畑プログラムを続けて行きたいと思っています。

生活支援員 与那覇 富荘



近隣ボランティア活動



ボランティアの草刈り等は自分なりに頑張っています。昔から作業をする事が多かったので、ここでのボランティア作業はキツイとは思わず楽しく出来ています。退所するまで頑張っていきたいです。
マツコ

自分のために、人のためになっている事に感謝しながら近隣清掃をしています。この気持ちを忘れずにやっていきたいです。
マサ

道路脇に捨てられているゴミの多さにビックリしました。炎天下の中いっしょに汗をかけてよかったです。
カズ

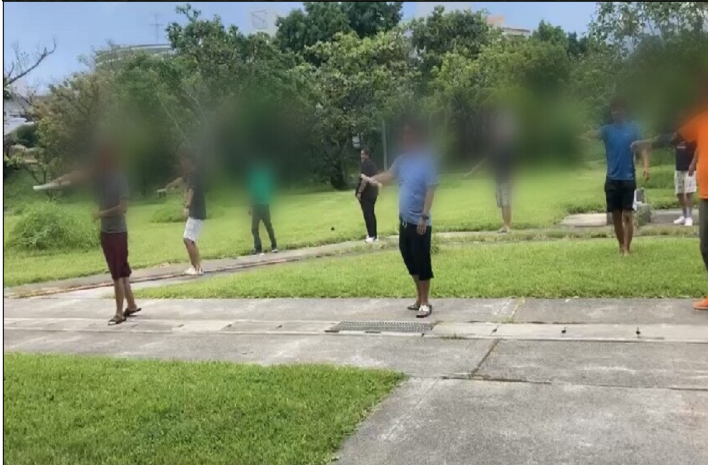
自分はハウス周辺の近隣清掃をして、ゴミを減らしていく事が自分の回復への道のりと思い、取り組んで行きたいです。
アロハ

ハウス周辺のゴミを拾いながらきれいになると気持ちがいいです。
タケシ

道路脇に捨てられているゴミの多さにビックリしました。炎天下の中いっしょに汗をかけてよかったです。
もとい



沖縄ダルクエイサー



自分はエイサー練習での意気込みは、新しい仲間にエイサーの素晴らしさや気持ちよさを伝えて行きたいと思
います。 アロハ

ダルクに入ってエイサーをやるようになって仲間と練習をして少しずつ出来るようになってとても楽しいです。
これから練習をしてデビューできるように頑張っていきたいです。 モトイ

入寮して2年になりますが、エイサーをする気持ちになれなくてずるずる来てしまいました。最近エイサーの練習
が楽しく出来るようになってきました。これからエイサー練習を楽しく、やる気を持って頑張っていきたいと思っ
てます。 マサ

ダルクに来て一年近くなってもまだまだ演技覚えられない。早く他の仲間みたいに演技が出来るように練習して
いきたいと思います。 カズ

エイサー練習に参加して、自分にとって難しくなかなか上手く出来ないけど、少しずつ覚えながら頑張ってい
きたいです。 タケシ

非常に足の状態を悪くしてダルクに入所しました。その時プログラムとしてあったエイサーに出会い仲間の演舞
に感動しました。回復に励みながら何とかデビューできるようになって、この達成感は何事にもありません。エ
イサー有難う。 ヒロ

エイサー始めて4年になります。始めの2年は見学していてやっていませんでしたが、少しずつ見ながら覚えて来
ました。今は全曲流れは覚え調子が良い時は楽しんで行なっています。これから先はテストを受けて行き、エイサー
デビューしたいと思っています。 ホリキン

早く曲を覚えてデビュー出来るように頑張りたいと思います。 エル

エイサー練習は楽しく、みんなと一緒に頑張れているのでデビュー目指したいと思います！ アツシ

6月16日から7月15日まで活動報告

【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

【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

（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）



7月16日から8月15日まで活動予定



【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

【8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

10日（火）第38回はごもチャレンジ隊 講師 佐藤 和哉

宜野湾市社会福祉協議会

21日～27日 夏季水納島キャンプ

金武、コザ、伊佐 男性ハウス

水納島

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>

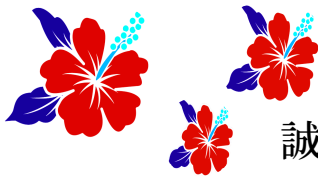
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアドル】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。

～編集後記～

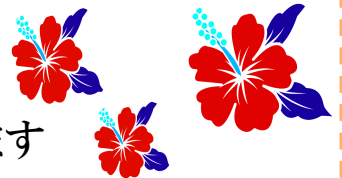
ニュースレターの編集が再び出来るようになりました。多くの方に仲間の回復の姿を届けることの出来る大切な作業です。

今回からは一人で抱えず仲間にも助けて貰いながら楽しみながら編集ができればと考えています。

生活支援員 岸本



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

7月1日～7月30日到着分の献金 合計¥218,300-

(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 小野里欣子 小野里篤美 坂本純子 江原二郎 有限会社ピナクル代表取締役屋宜孝
ヒューバ和恵 中村綾子 中村澄子 蔵根尚美 安田桐枝 喜納政江 大澤系太 ROBERT 片本恵利
森下幸子 国立大学法人 加藤郁雄 市沢みどり 佐和田ゆかり ボクシングクラブナカザト 南栄治
有江文子 スタイリッシュ荻野徹
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

7月1日～7月30日到着分の献品

富士物産 鳥八亭 佐賀DARC 石川電気 吉崎知義 武村福美 藤田社長 沖縄国際大学片本恵利教授
井辺郁美 和歌山DARC 館山DARC 金城 マイロ 相模原DARC 宮脇剛
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