

OKINAWA DARU MESSAGE

QSK

沖縄ダルクからのメッセージ

2021年
No183



皆さま、こんにちは。

沖縄県は依然として新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の最中にあり、ダルクの活動も少なからず影響を受けています。そのような状況ではありますが、スタッフたちは自然と触れ合うプログラムを取り入れるなど、工夫をしながらプログラムを組んでいます。そしてここ数か月、アルコール依存症の相談件数が増加傾向にあります。もしかすると自粛によるストレスがアルコール問題を加速させているのかもしれませんが、こんな暗い雰囲気の中ではありますが、明るいニュースもあります。私事ではありますが、5月に長女を授かりました。私がダルクに繋がったのは13年前のことです。未来にはわずかの希望すらなく、生きている実感さえも失われていたのを思い出します。家族を与えられることなど想像すらしていなかったことでした。「このプログラムは効く。」という言葉をよく文献で目にしてきましたが、今となって確かにそう思います。それだけではなく、回復の先には大きなプレゼントが用意されていました。結婚や出産だけが回復の姿ではありませんが、ひとつの回復の形として、誰かのきっかけになることを願っています。

そして学業では新たに国家資格を取得するために、猛勉強しています。資格があれば安心という時代ではなくなりつつありますが、「無駄な学びはない。」と思っています。「知らないことを知ることに喜びを感じる。」という事が学びの本質だと思います。沖縄ダルクでは国家資格を目指している職員が多数します。来年の社会福祉士の国家試験は私を含め3名が受験します。ダルクでも多様なニーズが求められる昨今、決して資格を取る事が唯一の方法ではなく、経験値こそが回復のリレーには欠かせないものですが、現場の第一線で活躍しているスタッフにとって専門性を身につけることは、また一つ人生の視野が広がるきっかけになることと思います。

今後もまだまだコロナは油断できません。皆さまのご健康を心より祈っています。

施設長・精神保健福祉士 佐藤 和哉（ジャンボ）

P1 佐藤の挨拶
P2 仲間の体験談 女性ハウス
P3 仲間の体験談 女性ハウス
P4 12ステップ勉強会

P5 コロナ禍の自粛生活
P6 金武合同BBQ
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

『施設生活』

私は7月で約1年になります。でも今年の1月にスリップをしたのでクリーン6ヶ月です。自分の中では入所初めの時と、今でも気持ちは変わりません。何となく1日1日を過ごしています。成長という言葉をよく耳にしますが、私には無縁のような気がします。回復には程遠いです。

真面目に普通に生活できれば、施設に入ることはなかったのと思う気持ちと、あのままでは人間らしさを失ったと思う気持ちが2つ頭の中にあります。プログラム以外の時間に、読み物や、夜にベランダでぼーっとしている時が一番大好きです。1人の時が、ラクで、安心ができます。

ここでの生活は楽しいことは花火のように一瞬で消えてなくなるのに、辛いことや嫌なことはずっと心に残っています。

たくさんの人との出会いには感謝しています。いろんなことを学ぶからです。もうこういう出会いは訪れないだろうなあと思います。残りの人生はあせらず、ゆっくりと考えて生きていこうと思います。



女性ハウス ゆかり

沖縄ダルクに入寮して 私はダルクへの入寮は2度目になります。前回のダルクには2年間入寮したのですが、退寮後数か月してスベってしまいました。そして今回、沖縄ダルクに入寮させていただくことになり、もうすぐクリーン9ヶ月になります。スベって入院した時、前のダルクのスタッフと病院の先生に「北海道が沖縄か刑務所か」選べと言われました。（私は3回服役しています）その時「寒いのが苦手」という理由と、なかばバカンス気分で沖縄を選びました。いざ入寮してみると「バカンス」とは程遠く（当たり前ですね）すぐ「実家に帰りたい」とゴネて親に連絡を取ってもらったところ「3年のクリーンを積まないで家の敷居はまたがせない」という返事でした。母に「自分と向き合って」来いと言われました。入寮し、最初は不満ばかりでしたがわりと早く慣れて楽しく過ごせるようになっていけたのは、ほかならぬ仲間たちのおかげです。沖縄に繋げていただいたことを本当に有難く思っています。

今、仲間とテレビを観ながらこれを書いています。コロナの自粛中でハウスにいる時間が多く、仲間とゆるゆる過ごしているのがとても楽しいです。週2回のデイケア通いも「めんどくさい」と言いながらも行ってみると楽しいのです。家族を始め、たくさんの人を傷つけてきた私がこんなに幸せでいいのかなと思います。今私が日々挑戦しているのが「マイナス思考をプラス思考に変える」ことです。私はそれで自分が今までいかに後ろ向きに考えていたかということに気付かされました。自分が今マイナス思考になっているのかプラス思考になっているのかは「感情」が教えてくれます。怒りや後悔など、負の感情を感じている時、私はマイナス思考になっているので、そんな時は瞑想をして、プラス思考に変えるようにしています。「自分と向き合う」。その母の言葉を勝手に「エール」だと思って、今後も仲間と共に「今日一日」を大事に過ごしていきたいです。



女性ハウス ルネ

沖縄ダルク体験談

『スタートライン』

薬物と他の事件を起こし、5度目の刑務所生活を送って、一年が過ぎようとしていた頃の私に、更生保護委員会の監察官から特別面接が入りました。まだ、身元引き受け人設定をしていない私に対して、出所後の生活をどう考えているのか、話を聞かせて欲しい、また一緒に考えたいと言う事でした。実際、私はその頃自分のこれからの生き方について凄く悩んでいる時でした。父への反発と憎しみ家族の中での孤立から薬物に手を出し、それと同時に組織に関係する人間との交わりを深く持ち続けていました。40年近くの月日が流れて、自分の居場所をそこに置いた私でしたが、50歳という年齢は女の私には身心共に限界が来ていたのです。監察官の前で、私はその気持ちを正直に話しました。そして監察官から「ダルクに入所して断薬する事を考えてみませんか？貴女には、ダルクが必要だと思います」と言う言葉を頂いたのです！

そして丁度その頃娘から手紙が届きました。「今度こそ薬物を断ち切ってほしい、もう私達のためじゃなくていい、孫と自分自身のために人生を改めて欲しい」という内容でした。娘に対して母親らしいこと何一つせず自分本位な生き方をし続けた私を恨むこともせず、立ち直ってくれと望む娘に対し、私は本当に薬物をやめることを決意したのでした。

只、私の中でどれ程強い意志があったとしても自分の力だけじゃどうしようもないことは私自身が嫌という程分かっていました。薬物とアルコールに溺れ続けた私は依存症という病気になっていました。

ダルクの力を貸りたい…私を助けてほしい。

私は何十年か振りに素直になって心を開いて、沖縄ダルクの施設長に手紙を書きました。そして2週間程過ぎた頃、施設女性スタッフから返事が届きました。

貴女の気持ちを受け取りました と、あれから、八ヶ月近くの月日が流れました。私は今、少しずつ自分の過去の生き方を整理し「仲間」という温もりの中で現在を生きています。そして、新たな人生を生きるためスタートラインに立っています。

これから長い長い道のりになると思いますが焦らずゆっくり

回復の道を歩んでいこうと思います。



女性ハウス めいみ

『ダルクに繋がって』

初めまして、ギャンブル依存症のフーです。私事ではありますが、この場をかりて私の体験談をお話しさせていただきます。ダルクに繋がる前、ギャンブルに苦しみながらの生活をしており、その負の渦の中からはなかなか抜けだせずにおりました。借金をしながらも止める事が出来ずに、家族に迷惑をかける中自分の力だけではどうする事も出来ずに1年以上も引きこもり生活になり、更年期障害になり、鬱を発症しました。

心のなかでは誰か助けてと日々叫んでおり、生き地獄の生活をして行く中、無力で投げやりで、ひねくれたものの考え方になっていき自分自身にうざりし壊れていく自分に不安を感じていました。ダルクに繋がったのは、自分の意思ではなく「あなたは、ギャンブル依存症だから、施設に行きなさい！！」と兄に言われ、それでも自分の気持ちのなかでは、ギャンブル依存症と言う事が受け入れる事が出来ずにいました。

ダルクに入寮し、日々規則正しい生活をし、しっかりと回復へのプログラムを受ける中、仲間達の発言に刺激を受け、心境の変化があり「私は、ギャンブル依存症なんだ」としっかり自分と向き合おうと決心しました。意識を持って日々頑張っています。今は、ダルクに繋げてくれた家族に感謝の思いでいっぱいです。同時に、共に戦ってる仲間達、施設長、はじめ回復へのプログラムを作ってくれているスタッフ達に感謝しております。

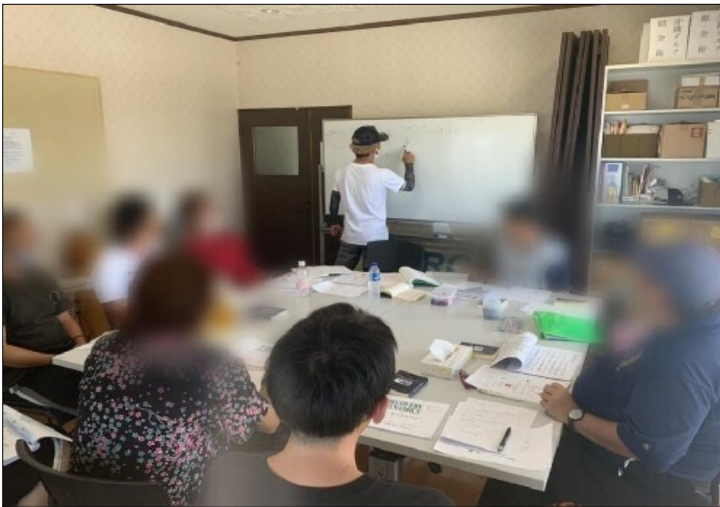
今後も、回復へと向上していけるように

感謝の気持ちを忘れずにしっかりと努めていきたいと強く思っています。



女性ハウス フー

12ステップ勉強会



12ステップについて勉強をする機会がまた与えられたこと緊張しながら7月から仲間達と毎週一回勉強しています。いつも感じるのですが、講習をしながら僕自身が回復について再確認をすることが多く、自身の回復にすごく役に立てることができています。

手渡すつもりが、それ以上に多くのものを受け取れる回復のギフトに感謝しながら、仲間達がステップの階段を登れるように共に歩んで行きたいと思います。

職員 岸本 裕樹

ダルクに繋がり、スポンサーと出会い12ステップに真剣に取り組もうと思い受講を決意しました。

受講するまでは、父親からの虐待や家庭での問題は全て自分のせいだと言われ続けたせいで、過剰に人の顔色を気にするようになったり今の自分にこんな欠点がある、と半ば本気で思っていました。

しかし、自分を見つめ直す方法、依存症者の実態を教えて頂き、実際には問題は自分の側にあるという事が解りました。

これからは、一つ一つの事に感謝し、常に謙虚に少しでも周りの仲間達や家族、社会の為に役に立てるような人間になれるよう、日々精進したいです。 シュン

ステップを踏んで行く事で、回復に向かって行く事ができると思うのでこれからもRDに参加して、ステップを勉強していけたらいいのかなと思います。 アツシ

いまいち理解がちゃんとできずそのその言葉の意味を知る必要性があると感じます。 タスク



二回目のRDなので前回よりいろいろなことが理解できていると自分では思います。

セッションの前には予習し終わった後は復習するよう心がけています 雅

自分はダルクで回復のプログラムの中でRD講習を受けています。今まではMTやボランティアやエイサーでのプログラムに取り組んでいましたが、自分は何回か失敗を繰り返す中で、新しいプログラムに取り組みをする為にRD講習を受けて、なぜ失敗を繰り返すのかこのRD講習から学び自分の問題と向き合いながら回復への材料になると思い、今後の生き方が少しでも変化があればと思います。12ステップが学べる事ができるよう取り組んで行きたいと思います。 アロハ



コロナ禍の自粛活動～金武ハウス～



昔から進んで運動することなどあまりなかったのですが、入寮してから運動不足解消の為に始めた筋トレが思いのほか続いていて、自分自身でもビックリしています。
これからも、プログラムを活用して飽きない程度に続けていければ体調管理も上手いきそうです。金武ハウス ひまわり

ダルクに繋がってから毎日と言っていいくらい筋トレをさせて頂いています。今はコロナでプログラムが制限されていますが、ハウスの環境にも恵まれていい汗を流せてます。

自分は太りやすい体質なので、常に近くにトレーニングできる場所があるのはとても助かります。お陰様で毎日ストレスを溜める事なく生活できています。食べたい物を食べこれからも運動を続けていきたいと思えます
金武ハウス こちけん

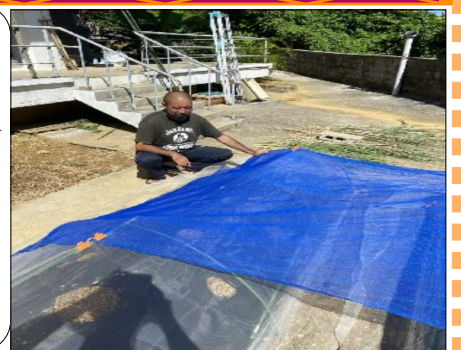


最近筋トレを始めました。コロナ禍の中、外出することも少なくなり、空いている時間を使って週に3～4回位のペースで身体を動かしています。前々から運動不足で体重も増えていたので、トレーニングを試みたら程よい疲れで、とても良くねむれでもっと早くトレーニングを始めれば良かったと思います。
これからもプログラムを活用して健康的に生活して行きたいと考えてます。
金武ハウス トモ

コロナ禍の自粛活動～コザハウス～

沖縄ダルクから世界へ。
僕が沖縄ダルクに繋がりが3年が経ちました、飲まない使わない生き方を始めてから3年。人との繋がりがどれだけ心の支えになっているかを、コロナ禍で自粛期間中だからこそ考えるきっかけになったかもしれません。

そのなかで、リハビリを続けながら農業で自分出来る自分なりの回復で人を楽しませる農業が出来ればと僕自身考えています。
職員 与那覇 富荘



自分もともと知らない事を知る、教えてもらうという事が好きで、ダルクに繋がってから畑やエイサーなど沢山のやった事のない、知らない事を知る、経験する事を仲間達と一緒に出来ています。

このコロナ禍で外に出ることがあまり出来ないご時世の時に庭に畑があり、かわいいペット達がいるという環境はとても恵まれていて幸せを感じる事ができます。この写真のバナナのように自分自身を天に向かって、仲間達とこれからも共に成長させていきたいと思っています。本当に。
コザハウス タスク

金武合同BBQ・Party



金武WEST ～BBQを終えて～

最近のBBQでは、皆が楽しんで過ごせるかを考えて動いており、その合間に肉を味わっています(笑) 考えて動く事が自分では楽しく調子も良い感じです。 テル

毎回食べてばかりのBBQですが、新しい仲間も沢山増えてきたので、肉を配ったり、声を掛けたり、いつもと違う自分を出せたと思います。皆で凄く楽しめました！ トシ

コロナ禍で水納島キャンプが延期。下がり気味だった気分も、BBQのお陰で気分も上々！お腹も満足！ごっさんでした。 まっさん

毎回、変わらないBBQですが、毎回楽しい時間を過ごさせて頂き、感謝しております！「仲間と居るから」を強く実感させて貰える瞬間です！ イチ

金武クラシオン～BBQを終えて～

金武クラシオン恒例のハウスBBQ！天気にも恵まれ楽しく美味しく頂きました。とても楽しかったです。 タイゾー

仲間たちと食べるBBQ、施設生活で最高に楽しいです！ ひまわり

肉が美味かったです。焼き具合も丁度良く肉だけでお腹一杯です！ トモ

今日のBBQは久々に沢山の肉が食べられて最高でした。 こちけん

肉も勿論美味しいけど、皆で外でワイワイしながら食べるのが美味しさを増しても楽しかったです。 リュウカク

7月16日から8月15日まで活動報告

【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

7日（水） 沖縄県アディクション連絡会議

ZOOM

16日（金） 沖縄市立高原小学校 講師 佐藤 和哉

高原小学校

【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回はごろもチャレンジ隊 講師 佐藤 和哉

宜野湾市社会福祉協議会

（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）



8月16日から9月15日まで活動予定



【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回はごろもチャレンジ隊 講師 佐藤 和哉

宜野湾市社会福祉協議会

【9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

4日（土） ダルク意見交換会（ZOOM）

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

7日（火） 今だから立ち返る！子供の貧困問題に関する勉強会

講師 佐藤和哉 沖縄セーフティーネット協会

10日（金） 沖縄ダルク理事会

サントゥアリオ

13日（月） タクティールケア デモ

グランアモール

13日（月） わおん友の会

ZOOM講演

16日（木） タクティールケア デモ

サントゥアリオ

22日（水） リーダーシップ勉強会

サントゥアリオ

24日（金） DARC35周年

東京中野ZERO

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>

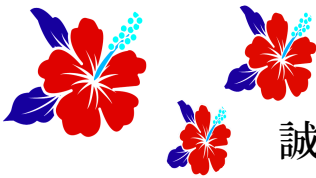
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアードール】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。

～編集後記～

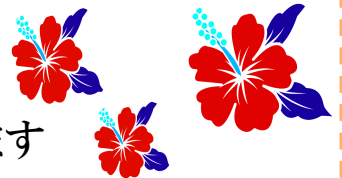
編集の作業に戻り、今度からは仲間の力を借りて一緒に仲間達の活動を家族の方達に届けることができたいと思います。

読んでいただき少しでも、楽しんでいただければと思います。

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

8月1日～8月30日到着分の献金 合計¥231,800-

(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
ヒューバー和恵 中村綾子 中村澄子 蔵根尚美 沖縄ダルク家族会 森下幸子 長浜モータース
安田桐枝 大澤系太 ROBERT 片本恵利 指原佑佳 沖縄県子ども生活福祉部青少年子ども家庭課
岸本貴志 宮崎孝 城間政州 石川清司 有江文子 ニコル真理子 加藤郁夫 藤本育美 松原ちづ子
その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

8月1日～8月30日到着分の献品

鳥八亭 ラツィエル 長浜モーター 岡庭裕理 金太郎 富士物産
佐賀ダルク 石川電気 吉崎知義
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



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

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>

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