

OKINAWA DARC MESSAGE

QSK

沖縄ダルクからのメッセージ

2021年 No185



水納島

沖縄も少しずつ、秋の太陽、秋の気温になり、仲間達は季節の変化に心が上下する今日この頃。皆さんお変わりなくお元気で過ごしてはいかがでしょうか？

私達沖縄DARC全武クラシオン総勢27名で10月25日から毎年恒例の水納島に行かせて頂きました。仲間達はコロナ禍でなかなか思うようにリフレッシュ出来ていないので、部屋でゆっくりする仲間、海で遊ぶ仲間、スイカ割り、プログラムとしては全員で行うmoonlightミーティング普段見れないぐらい皆の良い顔が見れ、ある仲間が弾き語りでライブ、上手いとは決して言えませんがとても明るい雰囲気最高でした。笑

各々少しはリフレッシュ出来たかな~と思います！又来年回復の1ページを仲間達と作りに行くのが楽しみです。最後になりますが皆様方、仲間達の健康を沖縄の空より深く祈っています。

沖縄ダルク全武クラシオン 施設長 八木史晃(フミ)

皆さまこんにちはは依存症のタコです。

11月より新たに全武クラシオンのスタッフとして出戻ってきました。

約2年ダルクに入寮し、内満退寮、社会復帰、今では家庭を持たせて頂いております。コロナの影響で家にいる時間が増え自分自身のことを改めて見つめ直した時、まだ回復の途中で、この先もクスリを使わず、穏やかに暮らすには、仲間と共に依存症という病気に向き合っていきたいと思うようになりました。

自分が退寮してからクスリを使わずに安心して生活してこれたのも、側にいてサポートしてくれたスタッフの方々のお陰です。改めて、仲間と一緒に沖縄という土地で共に回復していきます。

これからも宜しくお願い申し上げます。

沖縄ダルク全武クラシオン 半沢敬清

- P1 八木の挨拶
- P2 金武ハウス 体験談
- P3 女性ハウスレクレーション
- P4 水納島キャンプ金武ハウス

- P5 エイサーを体験してみたい
- P6 ヨガのプログラムの感想
- 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

金武ハウス 体験談

私の依存症

ダルクに入寮して約2か月です。私はギャンブル依存で入寮し、自分と向き合う時間があり、多くの人達に、迷惑や心配を掛け、助けられてきたのに、裏切ってきたことに気付かされる日々です。思い返すと、30数年、パチンコやスロット漬けだったと思います。

そんな中、29年勤めた会社を辞めることになりました。認知症になった、私の叔母の介護の為です。通所デイケアなどを利用してはいたのですが、一人での生活が出来ず、私が介助することになりました。月に3回程度の病院の付き添い等あり、そんな生活の中で、ストレスが溜まるとスロットへ行き、朝9:00～深夜23:45閉店までやり続けストレスを発散させていました。叔母の住宅型介護施設への入所が決まり、2年余りの介護生活が終わりました。私も新たに派遣の仕事に就き、新しい生活が出来ると思っていたのですが、2年間の仕事のブランクや人付き合いでのストレスが増え、またスロットにのめり込んでいきました。出勤前の午前中にスロットに向かい、12:00から出勤。仕事終わりの21:45頃から閉店時間まで、ほぼ毎日通いました。

対人関係のストレスより、今年2月に派遣の仕事を退職しました。直ぐに次の仕事も見つかると思っていたのですが、コロナ禍の中、仕事も見つからず、家賃の滞納に始まり、生活苦に陥りました。7月には生活保護を申請することになり、保護費が振り込まれましたが、その生活費も、家賃、光熱費も支払わずにスロットへつぎ込みました。翌月も同様です。スロットへつぎ込みました。それから約1か月近く自宅に引きこもりました。人が訪ねてきても、居留守を使い、不眠になり、精神的に落ち込んで行く毎日でした。

ふとした時、携帯電話で「依存」について検索をしました。初めてダルクを知りました。直ぐにパンフレットをお願いして、自分の生活に気を掛けていてくれた後妹にも相談をしました。

その後、ダルクに電話相談を行い、面談までして頂きました。パンフレットをお願いして、6日後には入寮しているというあつという間の出来事でした。

今、少しづつ気持ちに余裕が持てるようになってきています。

これから先は、スロットのない日々を考え、ダルクで身に付けた1日の生活費の使い方を考えて、今まで迷惑をかけて、心配してくれた方々に恩返し出来るように生きていきたいと思っています。

金武クラシオンWEST

アーキー



ダルクに繋がって

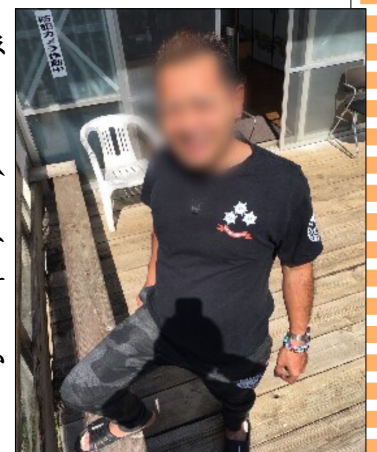
最初は自分はずっと酒に溺れて毎日酒を飲んでいました。「手」も震えてご飯も食べられない状態でした。ダルクに来る前は、民宿に住んでいたんですけど、民宿に住んでいる人達は毎日酒を飲む人達ばかりで、しょっちゅう喧嘩沙汰になっていました。飲酒絡みの喧嘩が原因で、民宿の大家さんに出て行ってくれと言われ、追い出されてしまいました。行く所が無くなってしまい「ダルク」という場所のことを以前に入院していた頃の友達から聞いていたのを思い出し、自分はアルコールを止めたいと思ってダルクに連絡しました。

ダルクに来て1ヶ月半が過ぎた頃、今付き合っている彼女に会いたいという気持ちが強くなり寮から逃げました。逃げていると仲間が自分の事を心配して探しているのが見えました。自分がバスに乗ろうとした時に仲間が自分を探していました。

怖くなって今酒を飲んだら強制退寮出来るはずだと思い、缶チューハイ1本を飲みました。

そして仲間にも捕まりました。そのまま強制退寮だろうと思っていたら「違う」と言われて、自分は「出たい」という気持ちが強かった為、がっかりしたんですが、よく考えると今でも行く所が無い、食べる物も無いから意味のない事をしたなど思いました。スリップしてから今では1日1日を大切にしながら勉強しているので、スリップしてからは酒は一滴も飲もうと思わなくなっています。毎日ミーティングやNAに参加して精進したいです。

金武ハウス トーシー



女性ハウスレクレーション



晴天、雲もほとんど無く痛いほどの暑さだった。私は見学をしていたけど、泳いでる仲間を見てるだけでも気分転換になり楽しかった。
まこ

一度は行ってみたい沖縄に来て、本当にきれいな沖縄の海で泳ぐことができ、本当に嬉しかったです。子供に戻って海で遊ぶ自分が居て楽しい時間を過ごせました。
めいみ

20日に海に行く事をきいてとても嬉しかった、最初はクラゲが不安やったけど、おらんかって安心して泳げたし、仲間とスタッフと一緒に泳げて楽しかったです！
愛菜

水納島が中止になって残念な所だったので、急にレクの海水浴がサプライズの様に嬉しかったです。息子に送る貝殻はあまりなかったので、もう一度このプログラムで、どこかの海に行けたらいいと思います！
あゆ

魚が見れてとても可愛かったです。黄色と黒のシマシマ模様の魚と青い（ルリスヌメダイ）がいました。水族館でしか見た事がなかったので感動しました。
るね

久しぶりに海に行って嬉しかった。泳げないけど、海に浸かるのが楽しかった。
えっちゃん

水納島キャンプ 金武ハウス



- ヨウ君 初めての事ばかりで、いろいろと楽しかったです。
- キヨさん 色々な意味で楽しい2日間でした。仲間と過ごせて、沢山の話ができて良かったです。
- アーキーさん 初めての水納島で、supを楽しみにしてましたが…寒かったので断念しました。それでも3日間楽しかったです。
- だいすけさん 2度目の水納島でしたが、仲間と一緒に楽しんだsup、貝採り、島探索、カードゲームは2泊3日じゃ物足りない!!
- まっさん 綺麗な海で心が洗われた。日焼け度も2割UPサイコー!! 逃したヤシガニよ、来年大きくなって俺の胃袋へ!! (笑)
- トシさん 今年で3度目になります。海が綺麗なこと、皆で食べるご飯が旨いこと、楽しさも増え、また行きたいと思いました。
- 一太郎 10月末の海は冷たく、寒かったけど、楽しみました!! supして流されて、シャコ貝採りに潜っては溺れて…仲間達と大笑い出来ました!!
- テル 僕は、2回目ですが、今回の水納島は中々いい感じでした。僕自身も心の底から楽しく思えました。星空がとても最高でした。クリーンの人生もいいですね。
- マイケル 水納島に今回初めて行ったけど、とても海が綺麗でビックリした。あと、何人かの仲間でやったUNOだったりトランプが楽しかった。
- あきら 水納島は、私の思い描いていた理想郷のような島でした。水納島に住みたいです。
- ヒデ 今回、皆さんと水納島へ行きました事は、私の一生の思い出として心に刻まれました。非常に良かったです、ありがとうございました。
- ヒマワリ とても楽しい時間でした。ただ騒いでいただけでしたが、この先、忘れてはいけない思い出がまた一つ増えました。
- タイゾー
3回目の水納島。毎年全く違う水納島を経験している気がします。今年もこの時期に行ける事に幸せを感じました。



エイサーを体験してみて



高校生以来のエイサーで初めは感覚が掴めませんでし、コロナの自粛生活や入院生活でを動かしていなかったせいで少しの運動でも体がきつかったです。

しかし練習を重ねるにつれて段々と感覚が戻ってきた様な気がしますし体も動くようになってきました。早く本番デビューが出来る様にこれからも仲間達とプログラム以外の余暇時間なども利用して練習に励んで行きたいと思っています！

ユウ



小学校の運動会ぶりのエイサーで、懐かしく思いながら練習に参加しています。でも小学生の頃のエイサーとは違って本格的な踊りで、とても難しいのですが仲間が踊っている姿が格好いいなと思いました。

自分も早く踊れるようになりたいのでプログラム以外の時間を使いたいなど、今まで以上に練習を頑張りたいです。

トモ



自分は沖縄ダルクでエイサーを先行く仲間から教わって3年半前にデビューして、色々な場所で披露していました。

今回3度目の入寮にて、再度デビューする事が可能になったのですが、いまのコロナ禍の影響でなかなか本番の機会が与えられない状況です。

早く以前のように本番を披露して新しい仲間達にエイサーの素晴らしさを伝えて行けたらと思っています。

アロハ



入寮当初は正直苦手なプログラムの1つで練習もろくにせずには何か理由をつけては見学をしていました、しかしある時少し習って踊ってみると思っていた以上に難しくエイサーの独特リズムと動作の大きいふりに苦戦しました。

フリを覚えても音がいいると分からなくなってしまったと、プログラムの時間に何も出来ない自分が恥ずかしくなってきたり自主的に先ゆく仲間に習ってすごしづつ踊れるようになってきました。コロナの影響で本番どころか全体練習さえ出来ない状況がつづいてきました。まだまだ油断は出来ない状況ですが、なんとか11月から全体練習が再開できます。

テストを受けて苦手だったプログラムを克服していきたいです。そして一日でも早く本番デビューをめざします！

ハル



僕は四年前の16歳から地元の青年会でエイサーをしていましたがダルクに来てからのエイサーは全く動きが違ってとても驚きと難しさを感じました。

ですが先ゆく仲間からの教えや日々の練習で少しずつですが覚えてきています。

まだまだみんなと合わせて動くのは難しいですが、みんなの前で自分の踊りを披露できるように頑張っていきたいと思っています。

ショウタ

～ヨガプログラムの感想～



○今日2回目のヨガ教室ですが、前回同様終わったあとはいずれもリラックスできました。肩と膝が痛いので他の人の様にはできませんが、痛くない程度に頑張ります。 【マサキ】

○日頃、ヨガの様な柔軟運動は全くしていませんでした。ヨガを行っていると体がポカポカしてきます。ヨガは体も心も気持ちよくリフレッシュさせてくれます。 【ユウスケ】

○ヨガプログラムに参加して感じた事は、最初テンポの遅いヨガには全く興味がなかったのですが、ヨガをしているとリラックスして眠くなったり気持ちよくなったり、色々な所に自分の体の変化を感じるようになります。自分は毎日ジョギングをやっていますが、インターバルとかと違ってゆっくり体をほぐすと筋肉痛なども全部取れて1週間に1回スピードのあるトレーニングをしながら体をほぐすことでリラックスできるので、とてもいいストレス解消になります。ありがとうございます 【志喜屋】

○時々、腰痛のため見学をしていましたが、ヨガは嫌いではありません。むしろ好きです。筋を伸ばすのが気持ちがいいので、部屋で一人でやっています。ただ潔癖症のためヨガマットの共用は抵抗があります。うつ伏せの体勢はちょっと・・・MYヨガマットを考えています。毎回スッキリするので感謝です。 【ユーヤー】

○ヨガのプログラム、呼吸を整え体を動かす。リラックスして体が目覚める感じです。マイペースで続けていきたいです。 【テツヤ】

○初めてヨガのプログラムを体験してみて身体の硬くなった所をほぐしたり筋を伸ばしたり日頃あまり動かさないところを動かしてヨガが終わった後は何だか体が軽く感じました。また、呼吸や血液の流れを感じられました。今までそんな事は気にもしなかったけど意識してみると色々なものに感じる事が出来て身体も心も頭もスッキリして大変良かったと思います。 【タツル】

○自粛生活が終わって2回目のヨガプログラム。仲間達の元気な顔ぶれ、明るくて素敵な3人の女性講師、自分の好きなプログラムの1つです。今回は途切れる事なく続いていけばいいと思っています。 【タージ】

○ヨガはダルクに来て初体験で楽しみでした。体験してみてとても良かったです。ダルクに来て自粛生活生活が続きほとんどハウスにいる時間が多く運動もしていなかったののでいい感じに身体を動かしたし柔軟もでき、体幹も良くなった感じがします。先生達も優しく丁寧に教えてくれるので楽しくヨガを体験することが出来ました。今では楽しみの1つになっているのでこれからもよろしくお願いします。 【カーツー】

○コロナ自粛の為にずっと出来ずにいたので再開できて良かったです。若い頃から運動が好きなのでヨガプログラムは楽しみです。私は57歳になります。昔は身体も柔らかく開脚、ブリッジ、バク転なども出来ていました。段々と足が遠のきやらなくなりましたが持病もあるため長生きするためには適度な運動も必要なので今後も続けていきたいです。 【タカラ】

○ヨガをやった意外に自分が体力不足だったか痛感した。日頃運動していなかったせいもあり身体の内臓が痛くなり大変でした。これからはヨガプログラムを通じて運動をして体力づくりが出来たらいいと思います。 【ヒデ】

○僕にとってヨガは初めての体験でした。やっていると段々と身体が温かく気持ち良くなってきます。これからも楽しんで参加していきたいです。 【ユウスケ】

9月16日から10月15日まで活動報告

【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

9日（木）わおん友の会（ZOOM）講演

講師 森 廣樹

13日（月）全国障害福祉事業者連盟（ZOOM）講演

講師 森 廣樹

13日（月）タクティールケア デモ

グランアモール

24日（金）DARC35周年

東京中野ZERO

27日（月）タクティールケア デモ

グランアモール

【10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

11日（月）薬物乱用防止講演 鹿児島南高校

講師 森 廣樹

（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）



10月16日から11月15日まで活動予定



【10月】

2日（土）朗読劇 練習 女性LGBTハウス

グランアモール

9日（土）朗読劇 練習 女性LGBTハウス

グランアモール

21日（木）薬物乱用防止講演

沖縄県立石川高等学校

講師佐藤 和哉

22日（金）薬物乱用防止講演

沖縄県立中部商業高等学校

講師佐藤 和哉

【11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）

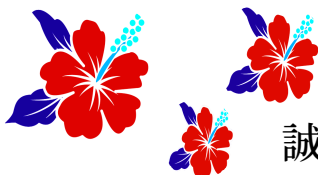
ホームページ【沖縄ダルク】<http://okidarc.or.jp>

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～

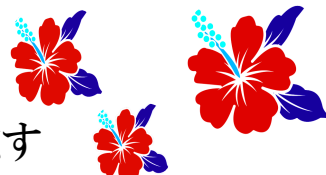
沖縄でも涼しい日が続いています。新型コロナの影響も一段落し、仲間たちが楽しみにしていた海でのレジャーが体験できるようになりました。そんな沖縄ならではの回復の姿をお届けできればと思います。

生活支援員 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
誠に有難うございます。心より感謝申し上げます



10月1日～10月30日到着分の献金 合計¥163,300-

(株) 沖縄歯科器材 長久保江世 富田安世 玉城志保 仲谷三好 武村福美 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 知念 安田桐枝 大澤系太 ROBERT 片本恵利 KAWAI
沖縄家族会 山田圭吾 森下幸子 吉本正明
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

10月1日～10月30日到着分の献品

(株) アルクル野本和明社長 吉田謙治 令和ガス
フー子 鳥八 大澤久雄 アニスピホールディングス
米国婦人クラブ 白川トシエ 吉本正明 鳥八亭
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

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