

OKINAWA D+RC MESSAGE QSK

沖縄ダルクからのメッセージ 2022年 No191



INDEX

スタッフ挨拶 星	P1
コロナ禍の畑プログラム	P2
コロナ禍の畑プログラム	P3
壱の中からのメッセージ	P4
認知行動療法修了式	P5
スマイルつながるプロジェクト	P6
活動報告 / 活動予定	P7
今月の献金 / 品	P8

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

スタッフ挨拶 STAFF GREETING

自分が依存症だと知って今月で9年が経ちました。一つ一つの出来事を思い出すと長くも思えますが、あっという間の9年でした。気がついたら出会った人達を仲間と呼び、気がついたら沖縄に定住し、気がついたら酒や薬、タバコまで止め続け、気がついたら自分自身と向き合いながら生活ができます。私は今、就労継続支援B型の役割をさせて頂いています。これもまた"気がついたら"こうなっていただけ。日々やっている事に大きな変化は無く、仲間たちと一緒に作業や生活を通じて回復を続けているだけです。最近分かってきたのは、依存症の回復は"回復"という中ではほんの一部にしか過ぎないのだと言う事です。私よりも前から回復し続けている仲間たちが言っていた事がようやく少しずつ分かってきた気がします。それに比例するように、生活の中で感じる充実感や穏やかさなども少しずつ増えてきています。回復は生き方や考え方全てにおいての回復であって、依存症の回復だけでは社会の中で再び偏りがちになる。依存症、自分と向き合って気がつけた多くの大切な事を踏まえて、もっと視野を広げて回復を続ける事が"さらなる生きやすさ"に繋がっています。自分自身が困る事、仲間が困っている事に出来る限り気がつき、落ち着いて解決策や打開策を探す。周りには助けてくれる人達も沢山いるという事を忘れずに前進していく。就労継続支援という役割になり、手助けの内容は日々変化しているけれど、進む速さもゆっくりでたまに立ち止まったりするけれど、自分のペースを崩さず安定しながら安心な"回復"を仲間たちと続けていきたいと思っています。

継続支援B型職員 星 太郎

沖縄市

コロナ禍の畠プログラム



トシキ

週に1度畠作業をしに浜比嘉島まで仲間達とワイワイしながらいきます。最近ではマンゴー、きゅうり、ゴーヤなど以外にも色々と植え収穫時期が楽しみです。ダルクでいろいろなプログラムをこなしこれからは酒のない人生が送れるよう頑張っていきたいと思います。

畠作業はほとんど初めての経験でみんなに大変なものだとは思っていたかったです。ですが土を作りて種を植えて育った野菜を見るととても感動しました。最初はいやいやだった作業が今はとても楽しく感じています。

トモキ



施設に入って5ヶ月が過ぎ、その間畠プログラムに取り組みました。最初の頃は正直あまり取り組む気力が低かったのですが、徐々に気力が湧き積極的に取り組むことができました。草刈りも畠を耕すことも上達しました。

マサル



テツヤ

土いじりは好きな方だし、畑へ行くまでの景色も凄く綺麗で楽しくやれるプログラムの1つです。作物が育ち収穫できる日が待ち遠しくと感じます。頻繁に行けるわけでもないのでプログラムのときには水やりなど率先して行い色々と教えてもらいながら取り組んでいきたいです。



畠プログラムは自分で楽しむ能動的プログラムで初めて経験するプログラムの1つでした。日中の暑い中、体調を気をつけながら作業をするのはとても良い経験になりました。仲間とたくさんの植物を育てていきたいです。

ユウト



タカシ

私はどちらかと言うと案外畠作業が好きな方で自分に向いていると思っていました。それで畠プログラムを初めて見てきついけどやっぱり楽しいと思いました。現在植えている。野菜はナス、ピーマン、トマト、きゅうり、ゴーヤで夏頃に実のを楽しみで仕方ありません。

収穫した野菜たち



パパイヤ

沖縄での生産時期:1年中
沖縄では野菜として食べられるパパイヤ！イリチー（炒め物）など、沖縄料理の定番食材もあります。



島バナナ

沖縄での生産時期:毎年6～8回
沖縄では身近な島バナナ。
普通のバナナとは違い、小ぶりで酸味が強いのが特徴です。



カボチャ

沖縄での生産時期:12月～6月上旬
栄養価の高いカボチャ、サラダ、天ぷら、煮物など仲間達と美味しくいただきました！

番外編

壙の中からのメッセージ



壙の中から失礼します。依存症の小次郎です。

アディクションは覚せい剤で薬物事犯での服役は5回目です。

平成最後の年に沖縄ダルクとつながり、来沖しました。「仲間と一緒にいるだけで薬が止まるんだよ」という当時の代表や先行くの言葉に少々の疑問を抱きながら、ダルクでの生活が始まりました。

右も左もわからず過ごした1カ月、MTでも少しは話せるようになってきた3カ月、仲間の手助けも出来るようになってきた6カ月。そして気付けば1年が経っていました。あっという間の1年でしたが、濃い1年でもありました。色々な仲間が居て色々な話をして勉強もさせてもらいました。ダルクに居たおかげで薬を使わずに、居れたのだと思います。

これでもう大丈夫と思った私は、ダルクを飛び出し社会での生活を始めました。最初は生活を成り立たせる為にがむしゃらに働きました。薬物への思考が

始まることもなくNAやデイケアにもたまに顔を出していました。

そうしてダルクを飛び出し1年7カ月が経ちました。これは私にとっては奇跡に近いことだと思います。なぜなら今までの私は、刑務所出所後3カ月や1カ月1番早いのでは出所後5日で再使用してしまい壙の中へ逆戻りというような生活を繰り返していたからです。そんな私がこれだけの期間薬を使わずに済んだのもダルクに繋がったおかげだと思います。

薬から逃げて来沖したのですが、沖縄でも薬で捕まってしまい、再使用してしまいました。1度使い出したら、とことん使って最後は刑務所へというシナリオになることを、充分に理解した上での再使用です。依存症という病気は本当に怖いと再認識しました。

自暴自棄の中、仲間が面会に来てくれました。色々話した上で「よっしゃ、わかった。助けるよ」と言ってくれました。その時ふっと力が抜けて“ああ助

かった”と素直に思いました。仲間の力は偉大です。服役中の今でも手紙をくれたり遠い所を面会に来てくれたりして、支えてくれています。

そんなサポートのおかげで私も頑張っています。多々感謝！！

ダルクに居てもスリップを繰り返している仲間、あきらめないで下さい。

何度もやり直せると思います。やり直そうと立ち上がるパワーは仲間がくれるはずです。クリーンは続いているがその先に不安を持っている仲間焦らないで下さい。周りを見て下さい。そこには薬物なしの新しい生き方を見出した先行くが沢山居るはずです。自分に合った回復のモデルが見付かるかもしれません。自分を信じて仲間を信じて頑張りすぎずに生きましょう。

遠くない未来に皆様とお会いできること楽しみにしています。

皆様が健康で平安な日々を送れますよう祈ります。

認知行動療法修了式

コザ
伊佐



サントゥアリオ



テツヤ

認知行動療法の講習は以前に心療内科に通っていた時に少し受けたことがありましたがその時よりも新鮮で楽しく感じ色々と学べる時間でした。自分と向き合いアルコールや薬物の怖さを知り自分の引き金となる者への対処法を考え、思考停止方や適度な運動と規則正しい生活を心がけるようと思いました。

薬物再乱用防止教育プログラム第1回のアルコールや薬物が脳に与える影響～第10回の強くなりより賢くなろうを学びましたが最初自分のアディクションがギャンブル依存であるためこの講習プログラムが自分にとって当てはまるか疑問でした。しかし共通する部分が多く非常に楽しく学ぶことができました。

マサル

スマープを受講して一番の感想はとても楽しく受講できた事です。仲間とのコミュニケーションもどれとても楽しく学べたと思います。共同生活の中で自分の気持ち、感情、考え、仲間に相談、話をする事が出来てとても良い学びになったと思います。また機会があればスマープを受講したいと思います。

受けた感想を結論から言えばとっても楽しく勉強になり気持ち良く終了証頂けてうれしいです。自分にとって一番後押しになったのは、第3回の「10～20年かけて肝硬変になるところを30年と40年にまで延ばし、天寿を全うする事」それが、アルコール性肝硬変と心筋症を宣告された自分にもあてはまるからです。

ユーヤ

楽しむ つながる 参加する スマイルつながるプロジェクト

「楽しむ・つながる・参加する」をコンセプトに『スマイルつながるプロジェクト』の活動を始めています。地域や人、体験とつながる活動を紹介します。

宜野湾 地域の清掃ボランティア活動をスタートしました

施設のある近隣の市道（片側1kmの両サイド）の清掃ボランティア活動を4月からスタートしました。普段は車でよく通る道を歩いてごみ拾いをしてみると、準備した10袋のごみ袋があつという間にいっぱいになりました。「車からは気づかなかつたけど、こんなにゴミがあったんだねー」とみんなでびっくりでした。これから週に1回の活動できれいにしていきたいと思います。



施設に繋がりボランティアをするようになってから自分自身ボランティアに対する意識も変わってきた気がします。以前とは違う何かを見つけられた気がします。これからもボランティア活動があると思うので積極的に参加して、困ってる人の手助けができればと思っています。 ヒデ

宜野湾 地域のイベントへ参加してきました

上大謝名自治会での初イベントへ、沖縄ダルクも参加してきました。みんなが作ったカゴやバック、草編みの商品は、予想以上に好評で販売始めてから30分でほぼ売り切れてしまいました。イベントに参加したみんなも地域の方たちとの交流を楽しむことができました。



品物と並べている時から売れ始め最終的にはほとんど売れてしまい、少しひっくりしました。皆さん老人クラブの方々や婦人会の方々とても明るくて楽しかったです。お土産までいただき帰ってからおいしくいただきました。ありがとうございました。 マサキ

老人会、婦人会の方達や社協の方も手に取りながら「スゴイですね、こんなにキレイにほとんど男性が作ったなんて買わずに帰れない」とかの声も耳にして、素直に喜びになり嬉しかったです。帰りの車内ではとても感謝の心でいっぱいになりました。 ユーヤー

会場の公民館つくと机をだしてもらい机の上にカゴ小物をならべ始めた時からかごが売れだして最後にはほとんど売れたのでびっくりしました。パイナップルの形をしたお守りも、ほとんど卖れたのでうれしかったです。 シゲ

宜野湾・金武 平和祈念公園へ千羽鶴の奉納イベント

コロナ禍での生活も3年目となり制限の多い生活を送る中、「この状況下でも人とのつながりを持ちながら、私たちにできることをしたい」という気持ちで、今年もこのイベントを開催できることをうれしく思っています。

沖縄県内の福祉団体だけでなく、県外からの参加もあり、このイベントでの活動が平和について考える時間となり、世界の平和を願う気持ちを一つにして千羽鶴を奉納できればと思っております



最初に千羽鶴を折るにあたって思ったことが「千羽も折れるわけがない」でした。自分がやったことがなかったものでも、いつまでも、めんどくさがったりせずにやり始めればできるのだと、この千羽鶴を折ることで学びました。 ナカタク

4月16日から5月15日 活動報告

4月

日 時	内 容 / 場 所
◆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
29日（金）	エイサー本番 ダブルツリーヒルトン

5月

日 時	内 容 / 場 所
◆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
13日（金）	エイサー本番 ハーバービューホテル (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)

5月16日から6月15日 活動報告

5月

日 時	内 容 / 場 所
◆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

日 時	内 容 / 場 所
◆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 ヨガ教室 【男性】(金武町保健センター)
◆毎週木曜日 スマープ勉強会 (サントゥアリオ)
◆毎週木曜日 ヨガ教室 宜野湾 【男性】(宇地泊公民館)
◆毎週金曜日 近隣清掃ボランティア (大謝名地区)
◆毎週金曜日 12ステップ勉強会 (サントゥアリオ)

沖縄ダルク家族の会・家族教室

—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
：奇数月 ▶ 家族会・偶数月 ▶ 家族教室
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

5月に入り沖縄では初夏の日差しを感じる毎日が続いております。

仲間たちは皆沖縄の海やレジャーを楽しみながら回復プログラムを受けることができています。地域への貢献も増えておりそんな仲間たちの活動をお届けできればと思います。



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



生活支援員 岸本 裕樹

感謝

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

4月1日～4月30日到着分の献金

合計 ￥292,300

(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・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・
安田桐枝・大澤系太・ROBERT 片本恵利 KAWAI・スズキエリ・カワイリカ・
宮城涼子・アベンチュリン・平良隆子・博愛病院・
聖マリアの汚れなき御心のフランシスコ姉妹会第一修道院・森下幸子・
長浜モーター・北谷町更生保護女性会・ナリタケヨシタカ・
その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

4月1日～4月30日到着分の献品

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 記号：17040 番号：12632141
銀行 店番：708 普通：1263214
店名：七〇八（ナナゼロハチ）

■琉球 大謝名（オオジャナ）支店 店番508
銀行 普通：485858
店名：七〇八（ナナゼロハチ）

■沖縄ダルクを 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
支援する会 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）



AMERICAN
EXPRESS

VISA



沖縄ダルク

編集 沖縄ダルク 発行 九州障害者定期刊行物協会

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABS大謝名ビル4F

☎(098)943-8774 ☎(098)943-8281 ☐ daycare@okidarc.or.jp

□ http://okidarc.or.jp ¥ 100円（会費に含む）

郵便振替口座 01770-1-142380

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