

皆さま、こんにちは。本土では大寒波の影響で、水道管が破裂するニュースも相次ぎましたが、沖縄では早くも桜シーズンが到来しております。4月には海開きと南国沖縄のシーズンが待ち遠しい今日この頃です。

全国のダルクではこれまでコロナの影響でフォーラムなどのイベントを自粛してきた傾向がありましたが、今年に入り各地でダルクフォーラムが開催され足を運んできました。ダルクは全国に点在していますが、それぞれ独立した運営形態をとっているため、活動もそれぞれ違いがあります。その違いが大切であり、型にはまらないことで多くのアディクトが救われてきたのだと思います。各地のフォーラムでは、沖縄ダルクを退寮した仲間が他施設で元気にしている姿も目にすることができ、中にはスタッフをしている仲間もいて、驚きとうれしい気持ちになりました。

私事では、依然として代表職とは思えない臆病ぶりを発揮しておりまして、仲間寄りかかっている毎日です。改めて仲間の大切さを実感せざるを得ない貴重な時間を過ごしております。

一般社団法人沖縄ダルク代表理事
佐藤 和哉

INDEX

挨拶&目次

体験談(クデ&マット)

恩納村更生保護女性会へ御礼

各地フォーラム訪問

P1

P2~P3

P4

P5

認知行動療法修了式

群馬ダルクワークショップ

献金・献品のお礼

P6

P7

P8

入所して一年

クデ

自分はアルコール依存で、令和4年に沖縄刑務所を出所して直ぐにこの施設に入所しています。自分は酔ってしまうと万引きするクセがあり、今回それが原因で受刑する事になりました。その他にも若い頃には自分の人生に自暴自棄になり、これまでに多くの人を喧嘩で傷つけたり、暴力団関係者との付き合いでトラブルを起こし殺されかけた事もありました。ダルクに繋がり、クリーンでいる事の大切さ、そのから生まれる気付きが仲間の支えのお陰だと言うことを考えると、全ての仲間が自分のスポンサーだと心から思えて止まず、毎日感謝の気持ちで一杯です。最近では、施設でのプログラムの他に多くの学びを得たい願いから外部で行われるミーティングプログラムに参加をして忙しい日々ですが、それが決して無理なく自分でも驚くほど自然に出来ている事がとても嬉しいです。

これからも全ての仲間とNA、ダルクを信じる心を忘れずに頑張ります。



沖縄ダルクと出会えて

マツト

小学校3年生の時、両親が離婚しました。父親の実家の宮古島の祖父母に育てられました。中学に入り、初めてお酒を飲みました。酔っ払って沢山の問題を起こして警察沙汰になり逮捕もされました。少年院や刑務所には行った事はありませんが相当荒れていました。中学校を卒業して本島に渡り仕事を探しました。仕事場の同僚、友人、彼女、沢山の友達と出会い、お酒を飲み続けていました。そのうち結婚して子供も授かりました。会社の為、家族の為、自分の為に一生懸命にやってきました。仕事も忙しくなり、順調でした。やっと幸せになりました。しかし仕事が忙しくなるにつれ、お酒の量が増えていきました。夫婦喧嘩も増え、その結果離婚する事になりました。辛い時も、苦しい時も、悲しい時も、お酒で気持ちを紛らわせていました。仕事も休みがちになり、生活自体が出来なくなり、とうとう身体を壊して入院することになりました。腸に穴があいて手術を受けました。同時にアルコール依存症と診断されて、また3カ月入院することになりました。その間、お酒は止めることが出来ていました。しかし、退院後直ぐにまたお酒を飲み始めます。本当にお酒が辞めたいのに辞められない自分がいました。自分が決めた事なのに何も出来ませんでした。今、ここで生活出来ているのは、ダルクに助けを求めたからです。ダルクのおかげです。今からは自分を信じて、後悔しないようにもっと依存症と云う病気を理解したいです。自分が出来ることを探して、何が必要なのか？何をすべきなのか？考えて生きていきたいです。



いつも有難うございます。



金武町にあるクラシオンに、毎週食事を作りに来て頂いている恩納村更生保護女性会の方々に感謝の気持ちを込めて、手作りのクラフトカゴをプレゼントさせて頂きました。いつも美味しい食事を作って頂き有難うございます。

エイサー演舞



沖縄市にある'いきがいのまちデイサービス美里様'の敬老会にお呼び頂きエイサー演舞を行いました。久しぶりに夏っぽさを感じる気候で披露できた事で仲間達からも普段以上に笑顔が見られました。



大分DARCフォーラム



大分DARCフォーラムに参加。

県外施設のフォーラム参加は初めてでした。大分へも行った事がなく、今回の出張全てが初体験でした。

緊張8割リラックス2割の混沌とした気持ちでのフォーラム出席となり、印象としては、(その土地特有のカラーがあるな、、、)と心の中だけで思っていました。勿論、沖縄DARCフォーラムへ反映させられる様な試みへのヒントも持ち帰る事が出来ました。

出張に関しては、今後も増えてくる事だと思っておりますのでよりリラックスして参加が出来る様になっていく事と思っています。



金武クラシオン職員 瑞慶覧 武 (ターケ)



琵琶湖DARCフォーラム



琵琶湖ダルクフォーラムにて

1度失敗し再挑戦してから今年でクリーン7年になるのですが、再挑戦のスタート地点が琵琶湖ダルクからでした。この様な形で再び滋賀に行かせて頂けるとは当時は思ってもいませんでした。自分が地元でどうしようもない時に遠い中ワザワザ足を運んで沖縄に戻る様に説得して頂いた当時の琵琶湖ダルクの職員の方や久しぶりの仲間との再会もありとても充実した2日間でした。



サントゥアリオ職員 タク



認知行動療法プログラム 修了式

沖縄県保健医療部薬務疾病対策課で定期的に行われている認知行動療法プログラムがこの度修了致しました。

3カ月の間、毎週土曜日に参加していた仲間達にとって、何か「気づき」のきっかけになれば幸いですね。

ご卒業
おめでとうございます



自分が薬物を使っていた状態や「引き金」などを再確認しながら、再使用をしない為にはどうしたら良いかを考える事が出来ました。沢山のことを学ばせて頂きました。

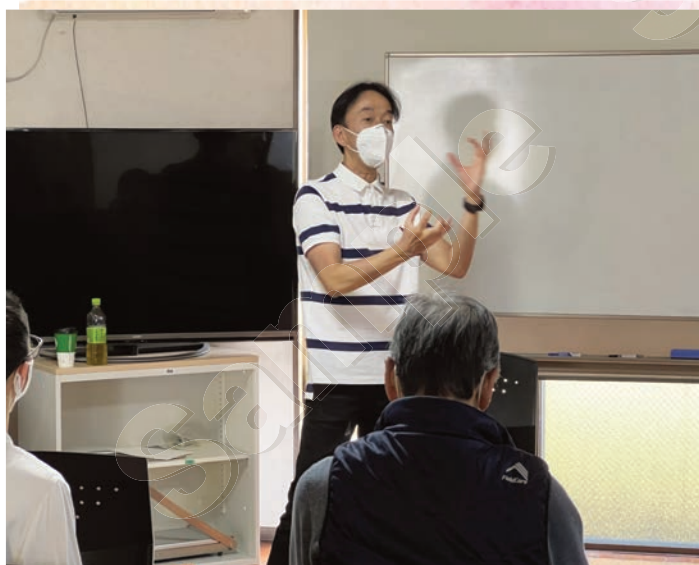
カイン

今回参加してみて、引き金に自ら近づいていた事に気付きました。自分の場合は特にビール好きなのですが、スーパーの陳列棚の前を通ることや、横目で見るとの行動が出ていました。アルコールが原因で病院に入院している時に、散々「近づくな」と言われて、退院後も守っていましたが、いつの間にか再飲酒に繋がり、身体を壊して入院する事になりました。

今ではダルクに繋がっています。

飲酒欲求もそこまで感じる事なく、断酒への自信も少しずつ出てきたかなと感じている中で、時折、ビールの陳列棚を横目で見ている自分がいます。この講義で改めて引き金の行動に気付いたので、意識を持って行動を変えていきたいと考えています。

ナオヤ



群馬DARCワークショップ



群馬ダルク代表プーさんと施設長シヨンさんに来て頂き、仲間たちに向けて回復に役立つワークショップと家族の方に向けたワークショップを家族会にて講義して頂きました。

仲間達は勿論、ご家族の方々にとっても有意義な講義でした。

いつも本当にありがとうございます。

編集後記

穏やかに生活を続ける事が大変な事ではないと思えるようになってきました。私にとっても依存症のリハビリにとっても同じ様な考え方をしています。絶対にやめられる訳がない、上手くいくはずがない、何かにつけて疑っていた当時はこんな気持ちになる事はありませんでした。兎にも角にも「信じる事」から何事も始まるんだあつて。「信じる者は救われる」昔から耳にする言葉が今でも耳にする事が理由や意味が少し納得できます。まあ一言で信じると言っても難しく、とても勇気が必要な事ですけどね。

サントウアリオ職員 星 太郎

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き、誠に有難うございます。

心より感謝いたします。

3月1日～3月30日到着分の献金

合計 266,300円

- ・(株)沖縄歯科器材 ・長久保江世 ・富田安世 ・玉城志保 ・仲谷三好
- ・高山純一 ・武村福美 ・宜野座哲 ・萩野恵美子 ・小野里欣子 ・小野里敦美
- ・坂本純子 ・江原二郎 ・ヒューバー和恵 ・中村綾子 ・中村澄子 ・蔵根尚美
- ・タカハシリユウジ ・ヤスダキリエ ・オサワケイタ ・スズキエリ
- ・カメカワイサク ・トモヨセフミコ ・小松知己 ・宮崎孝 ・比嘉米子
- ・名城郁子

※カタカナ表記はカード決済の方

3月1日～3月30日到着分の献品

- ・鳥八亭 ・沖縄市更生保護女性会

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
口座名義：沖縄ダルクを支援する会
普通：485858
店番：508



編集 沖縄ダルク

〒901-2225
沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10
ABS大謝名ビル4F

発行 九州障害者定期刊行物協会

〒812-0068
福岡県福岡市東区社領1丁目
12番4号

ホームページはこちら

沖縄ダルク

検索

<https://www.okidarc.or.jp/>

定価100円 (会費を含む)

