



皆さま、こんにちは。先日台風2号が沖縄地方を直撃しました。大きな被害は出ませんでしたが、大荒れの天気です。暴風警報も発令しました。先日沖縄は梅雨入りしましたが、台風が過ぎ去ってからは晴天が続いている今日この頃です。

最近の沖縄ダルクは釣りブームが到来しつつあります。先日も宜野湾市の仲間たちで津堅島へ行き、釣りを楽しんできました。沖縄では今年の4月からアカジンやマクブなどの高級魚に関して、一定程度の大きさを下回る魚体は資源を守るために採捕禁止になりました。

このような決まり事やマナーにも気を配りながら、沖縄の自然と触れ合っています。私自身もこれまでに何度も沖縄の自然に助けられました。入寮中のころは毎週日曜日には真栄田岬に仲間を連れてユノーケリングをしました。当時は今ほど遊び道具も豊富ではありませんでしたが、透明度の高い沖縄の海はすべてを癒す力がありました。今ではカヤックやSUP、釣竿などの遊び道具も充実しておりこれから始まる沖縄の最高の季節を大いに楽しんでいきたいと思えます。

一般社団法人沖縄ダルク代表理事  
佐藤 和哉

## INDEX

挨拶&目次	P1	沖縄ダルクフォーラム告知	P6
体験談(タカラ)	P2	活動報告&予定	P7
レクリエーション	P3	献金&献品報告	P8
体験談(タロウ)	P4~P5		

## ダルク生活クリーン1年を迎えて

タカラ

私がダルクに繋がったのは、一昨年(2021年)の三月でした。初入寮の時は、施設のルールも何一つ知らず、石垣島のカウンセラーさんの勧めで入寮しました。最初は三ヶ月位で退寮する予定でいましたので、十三ヶ月のプログラムと聞き、動揺を隠せませんでした。とにかく早く出る事ばかり考える毎日でした。最初の一年間三度のスリップで退寮してしまいました。私は、石垣島の実家に戻り就職はできましたが、やっぱり再飲酒でどうする事も出来ず二ヶ月後に二度目の入寮を決意し、去年の五月に再度ダルクの施設に繋げて頂きました。

今回は自分の意志で入寮を決めました。やはり二度目の入寮時も離脱が一週間も続き、ハウスの仲間達に随分助けられました。大変感謝しています。何も考えず只縋る思いでできましたので二ヶ月ほどは何の目標も見えず、施設任せの生活を送る毎日でした。三ヶ月が経った頃から、施設での生活をどう楽しむかを考える様になり、働いている頃に出来なかった自分の趣味をする事を考え、絵も10作品、またギター、エレキ、ベース、ピアノなどの練習もする様に成り、去年の七月からダルク日記と題し絵日記として十ヶ月毎日書いております。また人生の目標も明確に決まり、退寮後の目標の優先事項も見えてきました。最近ではアッパーステージに挑戦し、六月からはハウス(寮)番長にも挑戦していきます。私は離婚して十二年になりますが、元嫁、子ども達も私のアルコール依存の事は大変心配してくれていますので、一番迷惑をかけている母と妹、元家族の為にも、早めに社会復帰を目指し、残りのダルク生活を頑張っていきたいと思う日々であります。また私の一年のクリーンを見守って下さった仲間の皆様に変な感謝いたします。これからもクリーンを続け、退寮後も自助グループ(NAやAA)に繋がって行きたいと心より思っております。ありがとうございました。





# 津堅島

レクリエーション

# 宇堅ビーチ

レクリエーション

梅雨入りしましたが雨が降る日が全くなく、代わりに1度だけ台風が来ました。天気にも恵まれているうちに仲間達は外でのレクリエーションに出かけています。やはり沖縄は海ですね、最近は釣りをする仲間が多いので皆楽しみながら回復を続けています。



# 新しい生き方

タロウ

どうやら沖縄に来て10年が経ったようです。  
今回は自分が大切にしている、気をつけている事だけを書きますね。  
始めに、私は沖縄ダルクで「自分と向き合う大切さ」が少しでも理解できた事に感謝しています。

その場しのぎであったり、雰囲気や顔色を窺いながら上手い具合に取り繕ってきた私にとって、自分自身がどんな性格で、どんな事がしたくて、将来どんな風になりたいとか考えた事はありません。今思うと、そんな気持ちの余裕を持ったことが無かったんだと思います。

「こんな風に言っといたら格好がつくだろ」  
「こんな感じに振舞えば凄いとされるだろ」

何のためにこんな事をしていたのかは薄々分かっていました。でも止める勇気がなかったんですね。12ステップを通じて、悔しいくらいに自分という人間を見せられ、それを見て見ぬ振りもできたけど、本当に変わりたいからグッとそれらを受け入れ、正直に納得しました。

同時に自分の人生を生きていなかったなあという事も痛感しました。自分の人生かあ、と思い始めた頃に親父が他界しました。親父が最後を迎える時に素面(しらふ)でいられた事は本当に良かったなあと思っています。病室で自分が気付いた正直な自分についても話す事ができ、親父もまた親父自身の本音を私に話してくれました。父が私に最後に言った「良い子でな。」という言葉、凄く考えましたね。同時にその言葉が自分の今後どんな人生にするかを考えるキッカケにもなりました。そっか、もう何にも気にする必要ないんだな。とにかく後は良い事だけしていけば良いんだ。シンプルにこれだけです。

若い頃は真面目に正しい事をする事が恥ずかしかったり、色んな事が邪魔をして、敢えて悪い事をしたりもしました。それらも含めて全部「もういいんだな」って割と楽な気持ちで手放そうと思えました。

しかしながらシンプルになど行くはずもなく、これからだって完璧にはなる事はありません。何十年もかけて染みついた悪癖は、たまに無意識に出たりもします。でも、良いんです。誰かを傷つけてしまったり、衝動的にズルしたり、私の悪い癖が自分が意図せぬ‘無意識’に出てしまったとしても、今の私は気が付いた時点で謝ったり、正直に伝えたりできます。そのままにしてしまうと心の平穏が乱れるというか説明しがたい何か違和感の様なものを感じる事ができるようになったからです。その違和感をそのままにし、さらにその状態に慣れてしまったら、その時はまた自分の都合だけ考え始め、色んな理由を言って薬物やアルコールの再使用も平気でしてしまうかもしれないですね。何より折角手に入れた幸せな感覚、何も悪い事をしていないという清々しさを失う事は、今の私にとって恐怖でしかありません。

自分の過ちを謝罪したり、ズルく都合の良い方法を取らないようにするのは、実際は怖かったり勇気が必要だったりします。でもそれを正した後の囚われや罪悪感から解放された感覚が説明できないくらい気持ちが良いという事も今の私はここ沖縄で経験してきました。依存症じゃない人達を「普通の人」という事がありますが、普通の人達は昔からこんな生き方や考え方を当たり前に行っていたのかもなあ、なんてたまに思います。

特別な事なんて何もしてません。毎日楽しく、いちいち幸せを感じながら生活しています。  
生きてて本当に良かったです。





29周年



# 沖縄ダルク フォーラム

開催日

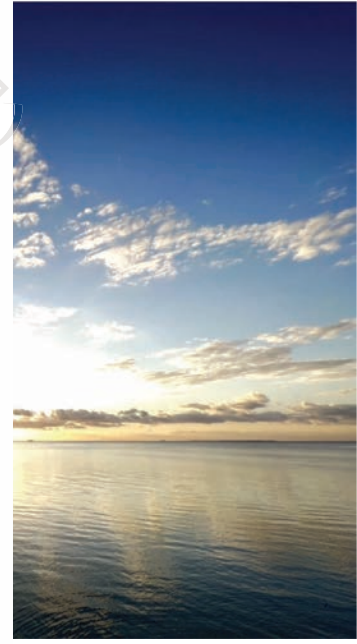
**9/2 [SAT]**  
**13:00開演**

- ・仲間達の体験談
- ・招待講師の講演
- ・エイサー演舞
- ・活動報告

その他、沢山の内容を予定しております。  
※内容は変更する場合があります。

会場

**沖縄県総合福祉センター**  
沖縄県那覇市首里石嶺町4丁目373-1



## 5月1日から5月31日まで 活動報告

毎週金曜日	ぎのわんシティFM出演	
毎週金曜日	草刈りボランティア、地域清掃ボランティア	
6日	那覇保護観察所プログラム	那覇保護観察所
10日	北谷町更生保護女性会総会エイサー演舞	北谷町商工会議ホール
12日	リディラバスタディツアー 講演	沖縄県立博物館
13日	沖縄ダルク家族会	沖縄ダルク
19日	DV防止について考える講座 参加	沖縄県総合福祉センター
19日	中部圏域障害福祉サービス集団指導 参加	沖縄市民会館
27日	那覇保護観察所プログラム	那覇保護観察所
29日	沖縄県自立準備ホーム協議会 参加	那覇保護観察所

### 週間プログラム

毎週月曜日	エイサー練習	宜野湾市立体育館
毎週火曜日	ヨーガ教室	金武町保健センター
毎週木曜日	ヨーガ教室	宇地泊公民館
毎週金曜日	12STEP勉強会	サントゥアリオ

## ～ 編集後記 ～

5月も終わり、早いもので2023年も半分が過ぎようとしています。

これから沖縄の長い夏が来ますが、

今年は9月に沖縄ダルク29周年フォーラムを開催します。

久々のフォーラムなので楽しみです。

思い返せば沖縄ダルクも大きく変化し続けてきているなあと気付かされます。

私自身についても故意に誰かを傷つける事もなく、自然の流れに逆らって我を出す事もなく良い方向に回復を続ける事ができているようです。

繋がっている人達との関わりの中で得られる学びは、

得れば得るほど生き易くなっていっている実感があり本当に幸せです。

今となっては、何につけてもベクトルが外を向いていた頃の自分の心境や考え方を思い出すだけで気持ちが悪くなります。

これからも変わらず色々な人と関わりながら自分と向き合い続ける回復を続けていきたいと思う今日この頃です。

タロウ

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。

5月1日～5月31日到着分の献金

合計 213,000円

- ・(株)沖縄歯科器材 武富良彰 ・長久保江世 ・富田安世 ・玉城志保 ・仲谷三好
- ・荻野恵美子 ・宜野座哲 ・小野里欣子 ・小野里篤子 ・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 ・弁護士 寺田明宏
- ・カメカワイサク ・タカハシ リュウジ ・ヤスダキリエ ・オオサワケイタ
- ・スズキエリ ・加藤郁夫 ・与那原教会 ・博愛病院 ・ボクシングクラブオキナワ
- ・鈴木晶 ・宮崎孝 ・三輪悦子 ・森下幸子 その他 匿名の方々  
(クレジットカードでご献金頂いた方はカタカナ表記となっております。)

5月1日～5月31日到着分の献品

- ・鳥八亭 ・三輪悦子 ・沖縄ダルク家族の会 ・進藤俊明 ・宜野座桑の実
- ・北谷町更生保護女性会 ・飯室勉 ・名嘉真司 ・立松良
- ・和歌山ダルク 池谷大輔 ・神部由樹  
その他、匿名の方々 (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  
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)

