

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。

合計 182,400円

2月1日～2月29日到着分の献金

- ・加藤郁雄 ・金武バプテスト教会 ・長久保江世 ・玉城志保 ・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
- ・ヒューバー和恵 ・中村綾子 ・中村澄子 ・弁護士 寺田明宏 ・那覇バプテスト教会
- ・ヤスダキリエ ・オオサワケイタ ・スズキエリ ・森下幸子 ・鈴木昌
- ・沖縄県介護支援協会 ・その他匿名の方々

※カード決済・口座振込等の方は一部カタカナ表記となっております。  
※順不同

2月1日～2月29日到着分の献品

- ・三輪悦子 ・嘉手納町更生保護女性会 ・朝日新聞 若松 ・唐津ダルク ・鳥八亭
- ・保護司 宮城先生 ・高山千穂 ・金武 愛香 ・読谷村更生保護女性会 ・成城大学 南
- ・井邊郁美 ・金武バプテスト教会 ・ノートルダム女学院 ・

※順不同

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 (会費に含む)



OKINAWA  
Drug Addiction Rehabilitation Center

OKINAWA DARC MESSAGE

DARC

沖縄ダルクからのメッセージ

Q S K

2024年  
No.212

30周年フォーラムまで

あと 7ヶ月



皆さまこんにちわ。南国沖縄は半袖過ごす日も増えてきており、海の色もエメラルドブルーが濃くなりいよいよ海で泳ぐ日も近づいてきました。先日は他施設との野球交流試合に仲間たちと参加し、私自身も数年ぶりにマウンドに立ちました。野球経験者としては何年経ってもグラウンドに立つと、躍動感が湧いてきます。投球では1イニングを無失点に抑えましたが、打撃では弱いピッチャープロとプライドが傷つく内容でした....。結果は2連敗で最下位ではありましたが、最近はなかなかプログラムに混ざる時間を取れなかったため、久しぶりに楽しい時間を過ごすことができました。普段は物静かな仲間も勝負ごとになると本性が現れたり、遊びを通して意外な一面を目にすることができます。仲間の仲良くなるには遊びが一番だと思います。

さて、10月23日(水)に開催予定の沖縄ダルク30周年フォーラムまであと7か月となりました。お祭りのような楽しいフォーラムにしたい!という気持ちだけはありますが、言い訳をすると優柔不断な性格が邪魔をして準備を先延ばしにしている有様です。昨年のフォーラムは台風シーズンと重なり直前まで開催が危ぶまれましたが、今年は10月開催ですので台風の心配は無いと思います。

内容が決まり次第随時告知致しますので、たくさんの方々ご参加を楽しみにしております。

代表理事 佐藤 和哉

INDEX

- P1 巻頭文
- P2 就労継続支援B型
- P3 「回復のコツ」タロウ
- P4 エイサー演舞

- P5 野球レクリエーション
- P6 30周年フォーラム案内
- P7 編集後記&活動報告
- P8 献金献品の報告

## 就労継続支援 **B** 型

就労経験はあるけれど、通常の事業所に雇用される事が困難であったり、長い期間就労から離れてしまっていて雇用される事に不安や心配な障害を持った方が、生産活動などを通じて知識や能力の向上、体力の改善など訓練を行う場所です。沖縄ダルクでは、入寮して

から約1年（※個人によって差があります）依存症回復プログラムを受ける為、アルバイトを含む就労活動ができません。あくまで目的は依存症と向き合い、自分と向き合い、今後依存症とどのように付き合っていくかを見つけ、社会生活に戻っていく事が目的です。

しかしながら1年以上も就労から離れていると、復帰する際に不安や心配を抱える仲間もいます。多くは一般就労に出ますが、中には上手くいかずにまた依存物質を再使用してしまう仲間もいます。プログラムを終え社会復帰したいけど不安、

一般就労したけど上手くいかなかった。そんな仲間達に1つのステップ（就労準備）できるような環境を作りたいという思いからB型作業を始めました。しかしながら1年以上も就労から離れていると、復帰する際に不安や心配を抱える仲間もいます。多くは一般就労

に出ますが、中には上手くいかずにまた依存物質を再使用してしまう仲間もいます。プログラムを終え社会復帰したいけど不安、一般就労したけど上手くいかなかった。そんな仲間達に1つのステップ（就労準備）できるような環境を作りたいという思いからB型

作業を始めました。利用するほとんどの方が沖縄ダルクでプログラムを受けた仲間達ですが、障害を持つ近隣に住む方や、離れていても送迎が可能なエリアの方も利用されています。ほとんどの利用者が沖縄ダルクでプログラムを受けた仲間達ですが、障害を持つ近隣に住む方や、

離れていても送迎が可能なエリアの方も利用されています。



就労継続支援B型では、今年に入り施設外でのクーラー洗浄作業を増やしました。仲間達もやりがいを感じながら出来る作業も増えてきています。就労を目標に頑張っている仲間と共に作業をしていると私自身が利用者として作業をしていた頃を思い出し、嬉しく感じています。

日々の作業の中では気付かされる事も沢山あり、私自身の成長にも繋がっているように感じています。

これからは夏本番、暑さは続くと思いますが体調に気をつけながら仲間一丸となっ

笑顔の絶えない毎日をこれからも送っていきたいと思います。

ありがとうございました。

生活支援員 大城 昇吾



## 回復のコツ ～私の場合～

新しい仲間が施設に繋がるたびに、自分が施設に繋がった頃の事をよく思い出します。ダイケアや寮、自分はどこに居たら良いのか？何をしたら良いのか？初めの数週間は依存症の事、回復の事、自分と向き合う事、それどこじゃありませんでした。「自分の居場所作り」に必死だったからです。

新しい一歩を踏み出したいのに、自分を良く見せたくて背伸びし、過去の経験を自慢し、「いつもの癖」が無意識に出てしまう。当時の私は「なめられたくない」「馬鹿にされたくない」「自分を凄いと認めてほしい」「認めてほしい」そんな気持ちで溢れていて、毎日頭の中が忙しかったんです。毎日疲れてました。毎日嫌でした。毎日適当な理由を見つけて退寮したかったです。かなり後になって分かってくる事ですがコレ、ほとんどの仲間が同じ事を思い、同じ行動します。

私の「自分を知る作業」が進み始めたのは、繋がって1年くらい経った頃からでしょうか。ミーティングでの気づきというより、当時のプログラムや仲間達に恵まれたのだと思っています。自分の回復に適していた‘合っていた’のかも知れません。そんなラッキーにも恵まれ、幸いにも逃げ出さずに済み、本当に少しずつですが色々な事が分かってきて思う事があります。今も昔も「自分ひとりでは回復はできないなあ」って。

私は基本的に「自分に甘い」「臆病」「ずるい」「弱い」です。今はこうして話せていますが、当時の私は自分自身で認めようとも思っていないし、んなわけないと思ひこんでましたからね。でも誰も見ていないとき、誰にもバレない時はどうだったか？（ひとりだったら？）ごまかすねえ、サボるねえ、とにかくその場しのぎな事を考える訳ですよ。。

私が気を付けているのは一つだけです。「誰も見てなくても、誰にもバレなくても、ちゃんとしょ？ね？」です。※大抵の人は当たり前な事なのかもしれませんが、汗

そして私がコレを続ける為には一人では無理だということも知りました。薬物、アルコール、タバコに至るまで一人だったら止める事はおろか、すぐに適当な理由や言い訳を考える癖が何十年も沁みついてしまっているの、結果的に当たり前のように再使用に繋がる事が想像できます。そうならない為に「同じ回復を続ける仲間」が私には必要なんです。単純に「常に仲間に見られているから」とかじゃないんですよ。何ていうか、同じ目的を持っている仲間と正直に話す、それができると不思議と気持ちが軽くなるんです。説明できないんですけど、大抵の事は気持ちの解決できるんです。さらにその仲間が共感してくれたりなんかすると‘救われた気持ち’になるんです。「よし、また頑張ろう。」「よし、このまま続けよう。」って。

今でもごまかしてしまう事、サボってしまう事、ありますあります。これからだって沢山あります。でも「あ、やった俺」「あ、やりそうだな俺」って今は気付けるようになり、その話を「仲間」に話すこともできるようになりました。そのお蔭で「やってしまっても、戻すよね」「やろうとしてるけど、やらないよね」仲間と話さず、自分の考えだけ信じて行動する事、色々な問題をそのままにする事がなくなりました。いや、少なくなりました。

じゃあ仲間が多ければ多いほど良いんだ！って初めは思ったんですが、それも私には違うようです。私の場合、たくさんの人と連絡を取り合ったり、繋がりを保つ事が大きな負担になるようです。（汗）※「なりたい」と思うイメージと「なれる」は違うもんなんですよ。少し悲しいですが。「回復したい」「良い生き方をしたい」本気でそう思っている仲間が数人いれば、私には十分です。その仲間と一緒にいる事で色々な事を修正できたり、立ち止まる事ができるんです。自分にとって一番危険なものがストレス。そのストレスをいかにかけずに生活するか、それだけが一番大事としている事です。。大した事していません。私が現在10年以上も断酒断薬できている「回復のコツ」はこれだけなんです。いつも仲良くしてくれている仲間の方々、本当に有難うございます。

沖縄ダルクStaff  
タロウ



Staff  
ショウゴさん



# Eisa-

## エイサー



今年もノートルダム女学院高校からエイサー依頼を頂きました。エイサーの講演は仲間達の回復に役立ちます。施設に繋がったばかりの仲間達は皆、自信たっぷりに見せている人もいますが内面では「自己肯定感」が低いです。そんな中エイサー演舞による効果は大きな物だと思います。"自分たちが披露するエイサーで誰かが喜んでくれる" "自分たちのする事を誰かが感謝してくれる" こういった積み重ねで、私たちが失ったものを少しずつ回復させていく事も大切な事だと思っています。このような機会をくださっている皆さま、本当にありがとうございます。



# BASEBALL

今月の野球は3事業所対抗の親善試合を行いました。

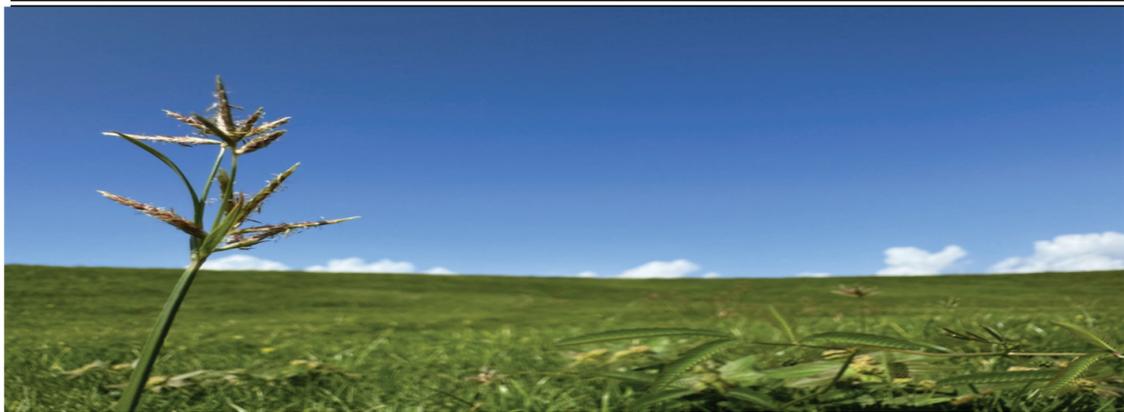
白熱した戦いを制したのは琉球GAIAさん  
準優勝はアルプスセンターさん  
沖縄ダルクは、、、

次回がんばりましょう！  
仲間達で集まって皆で思いっきり体を動かす、思いっきり応援する、思いっきり笑って、思いっきり悔しがる。あの苦しくて寂しい生活を送っていた時、こんな生活が来る事を誰が予想できたでしょうか。



# 優勝





# 創設30周年記念フォーラム テーマ 感謝 ～30年の歩み～

沢山の方々のご協力・ご支援により、お蔭様で沖縄ダルクは30周年を迎える事ができました。その感謝を込めて沖縄ダルクフォーラムを開催いたします。仲間たち全員で作っています、ぜひご参加ください。



日時：10月23日（水）10：00～17：00

場所：沖縄県男女共同参画センター「ていりる」

那覇市西3丁目11-1



## 編集後記

「この寒さが終わったら一気に夏がくるねえ」と何回聞いたでしょうか。そもそも沖縄で寒いと言っても10度を切る事はないんですが、寒いんです。桜のシーズンも終わり、県内では4月1日に海開きとするビーチも多い中、すでに3月17日に海開きをしたビーチもあります。確かに「夏」はそこまで来ているようです。施設に入所した仲間の中に県外から沖縄に来た仲間もいますが、その中でも冬から入所する仲間には必ず伝えたり思ったりする事があります。「短くても沖縄の夏を経験してからもう一回考えようね」って提案します。それくらい沖縄の夏は魅力的です。※私も東京出身です。完全に個人的な考えですが依存症の回復のみならず、人は暖かい気候の方が体も心も健康になる気がします。5000年という歴史を持つ中国では「体を冷やすと病気になる」と教えられていますから、暖かい方が体に良いんですよきっと。プロ野球のキャンプも各球団だいたい九州・沖縄に集中するのも暖かい気候だと怪我をしにくいと聞きます。

私は一体何の話をしているのでしょうか？  
それではまた来月。

Staff タロウ

## 2月活動報告

毎週金曜日朝7時 宮内一郎のトーク&トークショー（火曜日17時再放送）

毎週月曜日 エイサー練習

毎週木曜日 ヨガ

毎週金曜日 ボランティア活動

12日 DV防止について考える会

沖縄県総合福祉センター

13日 佐賀ダルクフォーラム 参加

15日 沖縄ダルク家族会

20日、21日 NA RSC参加

東京海員会館

24日 保護司 勉強会 講師参加

26日 沖縄少年院20歳を祝う式典出席

沖縄少年院

27日 沖縄県介護支援専門員研究大会IN那覇 エイサー演舞

ゆいホール

29日 依存症を抱える家族支援等について エイサー演舞 相談会参加

てだこほーる