

沖縄ダルク、夏の風物詩。

「水納島」



梅雨入りの便りが遅れて届いた今年の沖縄。空を仰げば、曇天の向こうに、どこか静けさと安らぎを感じる季節です。皆さまにおかれましても、お健やかに過ごしのことと拝察いたします。

今月は、毎年恒例となっている水納島キャンプを無事に開催することができました。天候にも恵まれ、透き通る海と澄んだ空のもとで過ごした時間は、自然の力と仲間の笑顔に癒される、かけがえのないひとときでした。夜には焚き火を囲んで語り合い、それぞれの思いや未来への希望を共有する場面も見られました。

また、地域の催しや施設などから依頼をいただいたエイサー演舞では、練習の成果を存分に発揮し、多くの方々から温かい拍手をいただきました。太鼓の音が鳴り響くたびに、仲間たちの内側にある力や希望が解き放たれていくようでした。

雨に濡れながら咲く花のように、誰もがそれぞれのペースで回復の歩みを進めています。決して平坦な道ではありませんが、寄り添い、支え合うことで、その一步一步は確かなものになります。

今後とも、皆さまのお力添えを賜りながら、私たちはこの道を丁寧に歩んでまいります。どうぞ引き続き、温かく見守っていただけますと幸いです。

代表理事 佐藤 和哉

INDEX

- P1 巻頭
- P2 体験談 (ヒービー)
- P3 体験談 (ナルト)
- P4 水納島①

- P5 水納島②
- P6 水納島③
- P7 家族会のご案内&活動報告
- P8 献金献品の報告

自分と向き合う

ヒービー

皆さん「こんにちは」アルコール依存症のヒービーです。

僕は「沖縄生まれ、沖縄育ち、島酒好きはだいたい友達。」という考えを十代後半から持っており、よく飲みの場に足を運んでいました。お酒は「コミュニティーツール」「新しい出会いのお供」「気分良くなる」など、とても楽しく飲んでいたのを覚えています。

しかし二十歳を迎え「これからは大人の仲間入りだ」と思っていました、専門学校で勉強していた理学療法士の国家試験に落ちてしまい、その時から自分が崩れていきました。「試験に落ちたことへの絶望感」「親の悲しんだ顔」「自分のことを知っている人の目」全てがどうしても良くなり、（自分の理解者はいない。）と自分で壁を作りました。その時に何も言わず手を差し出してくれたのが「お酒」でした。心の底から救われたと思い、全てを忘れさせてくれるお酒を無我夢中で飲んでいました。その日から連続飲酒が始まりました。連続飲酒が続いていくと「自己中心的な考え方」「これぐらいは大丈夫だろう」というような判断力の低下を招き、自分の都合の良いようにしか物事を考えられなくなりました。

そんな中、飲酒運転で玉突き事故を起こします。他人に怪我をさせ、前科が付き、親兄弟に恥をかかせ自分は「人」としての一線を超えてしまったと思い自殺を考えました、、でも出来なかったです。

それからは二週間程ホームレスの様な生活をしました。その時もお酒を飲みながら「死にたい」と何度も思っていました。この時に1人で生きている悲しさ虚しさを感じ、強く「生きたい」と思う様になりました。

「これ以上自分と向き合わないのなら絶縁する」とまで言わせてしまった母親に、「助けてください、自分一人ではお酒をやめる事が出来ません。」と頭を下げ泣きながら話をした事を今でも鮮明に覚えています。

それからはアルコール科のある病院に入院し、退院したその日に施設へ繋がりました。施設に来てシラフを続けていく中で、お酒のせいにし目を背けていた自分の「性格上の欠点」が見えてきました。仲間からの学びや気づきを通して、一つ一つ自分の「欠点」「問題点」と向き合っています。施設に繋がリクリーンを続けて一年が経ちました。今も自分自身と対話をしながら生活しています。これからの事はまだわかりません。先の事はあまり深く考えない様にしています。何が起こるか分からない人生を楽しみにしたいからです。

その為にも「過去があってこの今がある」という言葉で自分に釘を刺し、常に自分と向きあいながらクリーンを続けていきたいです。



回復中の自分

ナルト

依存症のナルトです。

自分はほぼ毎日欠かさずアルコールを飲み続けていました。二日酔いで仕事を遅刻・欠勤しても飲み方を変えようともせず、むしろアルコールで気を紛らわしていました。その生活も長くは続かず、気づけば仕事もしなくなり、一日中アルコールを飲むようになりました。

このままじゃまずいと思っていても止めることはできず、入退院を繰り返していました。

そんな時、母親から施設に入る事を勧められ、自分の中でもどうにかしたい気持ちがあったので、入所を決意しました。

施設生活は初めてで不安な部分もありましたが、仲間達が温かく出迎えてくれ、身の回りの事を親身に教えてくれました。アルコールを止めて、手の震えや物忘れ、寝汗などの離脱症状がひどく、つらかった事を今でも覚えています。ここまで自分を追い込んでいたんだと実感しました。アルコールが身体から抜け、症状が治まってから段々と自分が周りに迷惑をかけていた事、家族も苦しませて追い込んでいた事を感じ、マイナスな気持ちになっていました。しかし周りの仲間達がサポートしてくれ、少しずつ前向きな姿勢になりプログラムに参加するようになりました。特にプログラムの中にあるエイサーは、酒を飲みながら観る物だと思っていた、全然真剣に取り組む事が出来ず、途中で投げ出したい気持ちがありましたが、これも周りの仲間達に支えてもらい、今年の二月に本番デビューする事が出来ました。本番当日は、朝から馬鹿みたいに緊張していて仲間の声も上の空でしたが、いざ舞台に立って踊り始めると、緊張していた事が嘘だったかのように演舞できました。終わった後は、達成感と充実感でいっぱいでした。

今まで一つの事をやり遂げる事があまり出来なかった自分が、こうして無事本番を終えた事は今後の自信にも繋がると思っています。施設の中では良い事もありますが、飲酒欲求が湧くときもあります。しかし今までは、すぐ酒に逃げていましたが今は仲間達に話したり、あの時お酒を飲んでどうなったかを思い出すようにしています。これから壁にぶち当たる事もあると思いますが、焦らず自分のペースで社会復帰に向けて回復していきたいと思っています。



2025 水納島キャンプ



今年も水納島キャンプへ行く事ができました。
5月の連休前に第一陣が出発、翌週に第二陣、
その翌週に第三陣が出発。大所帯になってからは、
毎年三つに分かれて行くようになりました。
三つに分けると毎年どこかしらのグループがキャン
プ中に大雨に見舞われるのが通例なのですが、
今年は天気にも恵まれ、全日程快晴でした。
釣りをする仲間、浜辺で走り回る仲間、部屋で涼む
仲間、各々が各々の余暇を楽しめました。



仲間からの
コメント抜粋

ヨシト

みんなで水納島、4回目だけどやっぱり楽しかった。

としかず

水納島めちゃくちゃ楽しかったです。久しぶりに一睡
もしないで遊びました。みんなに感謝です。

ナーリー

今回で水納島は2回目ですが、最初に行かせてもらった時は施設に来てまだ
2カ月ぐらいで体調も悪くあまり楽しめなかったですが、今回はとても楽し
む事ができ、ゆっくりする事ができました。





ノブ 念願のヤシガニを見つけられてテンションが上がりました。

天候にも恵まれ良き2泊3日の離島への旅でした。思い出に残る日々でした。民宿のスタッフの方々の旨い宿の食事でした。ごちそうさまです。

今回初めての水納島、キレイで楽しかったです。自分は釣りをしていて楽しかったし花火もキレイで楽しく食事も美味しくて良かったです。

ケンイチ

久々に泳いではしゃいで、童心に戻れました。

ワタル

ひろき

初の水納島、最高にリフレッシュできて良かった。平泳ぎができるようになった。次の水納島では足がつかない深いところも泳げるようになりたい。

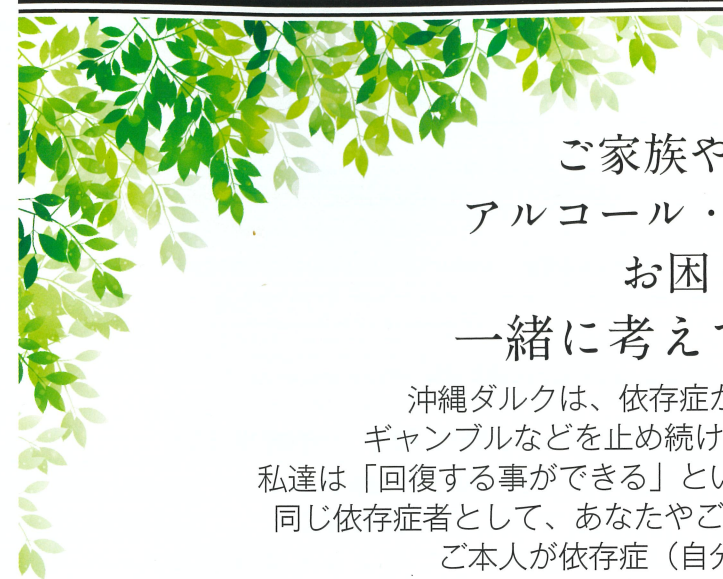
ダイちゃん

人生初体験！最高でしたー (。▽。)/

ヤクモ

あつかった。 **まさし**

水納島、自然環境の中で頭と体のリフレッシュができて良かったです。 **ネコ**



ご家族や身近な方で アルコール・薬物等の問題で お困りの方へ 一緒に考えていきませんか？

沖縄ダルクは、依存症から立ち直り薬物やアルコール、ギャンブルなどを止め続けている人たちが職員をしています。私達は「回復する事ができる」という事を自らの経験を通して知っています。同じ依存症者として、あなたやご本人の力になることができると思います。

ご本人が依存症（自分自身）に対する理解を深め、回復を続ける事ができるよう様々な機関と連携しながら、「自立」へと繋げていくお手伝いをさせて頂いています。

日程 毎月第2土曜日
時間 13：30～16：00
会場 沖縄ダルク・サントゥアリオ

一般社団法人沖縄ダルク

お問い合わせはこちら

☎098-943-8774

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABSビル 4F

ご相談は無料です。

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

沖縄ダルク

検索

4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）

毎月第2土曜日13時30分～16時 沖縄ダルク家族会

毎週土曜日 沖縄県薬物再乱用防止教室 参加

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

4日 ノートルダム女学院 エイサー演舞

グランビューガーデン沖縄

7日 DV防止を考える講座 会場設営等手伝い

沖縄県総合福祉センター

8日 いしみね救護園 エイサー演舞

いしみね救護園

17日 更生保護研修

サントゥアリオ

19日 野球試合（ガイアVSダルク）

沖縄セルラースタジアム多目的運動場

22日 岐阜ダルクフォーラム

ぎふ清流文化プラザ 長良川ホール

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 242,250円

4月1日～4月30日到着分の献金

- ・(株)沖縄歯科器材 ・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 ・森下幸子
- ・博愛病院 ・高居 照男 ・玉城 純子 ・与那原第一修道院 ・聖心の布教姉妹会
- ・森田 忠幸 ・シスター宮城 ・小松 知己 ・ノートルダム女学院 ・フランシスコ姉妹会
- ・嘉手納町更生保護女性会 ・北谷町更生保護女性会 ・那覇保護観察所 ・寺田 明宏
- ・小松知己 ・森田忠幸 ・沖縄ヨーガ療法士会 ・沖縄ダルク家族会
- ・ボクシングクラブ オキナワ ・

※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

4月1日～4月30日到着分の献品

- ・鳥八亭 ・知念百子 ・聖クララ修道院 ・沖縄市更生保護女性会 ・山口ダルク
- ・川崎ダルク ・川崎マック ・保護司 佐久川先生 ・北谷更生保護女性会
- ・フェアネス美里 ・仲宗根 典子 ・キリスト教書店 ・知念産業 ・茨城ダルク
- ・沖縄国際大学 荻野先生

※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



沖縄ダルク

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)

