



夏本番を迎え、セミの声もにぎやかになってきましたね。梅雨は明けたはずなのに、なかなかスッカリしない天気が続き、台風もちらほら発生し始め、蒸し暑さも増してきました。湿気と暑さのダブルパンチに体力も消耗しがちですが、施設ではこまめな水分補給や室温管理を心がけながら、仲間たちが毎日元気にプログラムに取り組んでいます。

そんな中、今月は地域のエイサー演舞に参加する機会がありました。沖縄の夏の風物詩でもあるエイサーは、旧盆に向けてこれからが本番ですが、ひと足早く地域の皆さまの前で演舞を披露することができ、仲間たちにとっても大きな自信につながったようです。

また、学校での講演活動にも参加し、自分の思いや経験を言葉にして伝えてきました。ふだんの生活ではなかなか味わえない貴重な体験の一つです。講演活動には仲間達も参加して話をする事もあります。初めは人前で話すことに緊張をしますが、終えたあとの表情は達成感と少し誇らしさがにじんでいます。エイサー演舞で感謝される事もそうですが、講演活動においても「自己肯定感」が上がる事は回復に役立っています。

これらの活動が実現できているのは、いつも温かく見守り、応援してくださる皆さまのおかげです。日々のご支援に心から感謝申し上げます。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

代表理事 佐藤 和哉

INDEX

P1 巻頭
P2 体験談（タロウ①）
P3 体験談（タロウ②）
P4 エイサー演舞

P5 Nahaマラソン他
P6 就労継続支援B型
P7 家族会のご案内&活動報告
P8 献金献品の報告

自分の素顔

太郎（スタッフ）

薬を使い始めたのは、ただの好奇心でした。
「周りの人も使ってるから平気だろう」そんな気持ちで、何のためらいもなく手を出した10代。今思えば、それが始まりでした。

社会人でスーツ着て働きながらも、家族や身内には「ちゃんとしてる大人」のフリをし、外では薬を常用していたていた20代。
気付けば家と外で自分を切り替えることが当たり前になっていました。

当時“合法ハーブ”と呼ばれていた危険ドラッグをきっかけに、
それまで保てていた生活がガラガラと崩れ始めた30代。
でも頭の中は薬のことでいっぱい、逃げることばかり考えていました。

東京という場所で、がむしゃらに働いたり遊んだりすることに必死で、
「自分と向き合う」なんて余裕はもちろんあるはずも無く、薬の使い方も悪化していき、只々そのまま孤立しながら崩れていきました。

その後、色々もがいて立て直しの機会をうかがってましたが薬を使う速さに追いつくこともできず、気が付くと毎週のように救急搬送されていました。
最後に病院のベッドで目覚めた時、気力も体力もない中で白旗をあげ、
生まれて初めて「もう無理だ」と声に出しました。
それが沖縄に繋がるきっかけになりました。

沖縄でダルクに入所してからも、東京にいた時と同じ考え方や行動をしながら生活していました。自分以外の人達を欺きながら自分を隠してやり過ごしていました。

「以前と同じような思考や行動をしていたら、結局また使いますよ。」
NA（自助グループ）に毎日連れていかれていたある日、こんな話をしていた仲間がいました。なんだか自分のことを言われているように思えて深く感が増した。確かにそうだなって思ったんです。

「自分が一番“自分”の事を知っているはずなのに、いつも見て見ぬふり。」
NAでの仲間の話のお蔭で、ちゃんと変えていかなきゃいけないかもしれないと思ったきっかけです。

その後12ステップを教えてもらうとき、私はあることを決めていました。
「褒められるためにとか、良く思われるために受講するのはやめよう。」

昔から相手に合わせた自分を演じてきました。
“褒められたい”とか“認められたい”単純にそんな理由です。
考えてみたら幼い時からそんな感じで、家でも学校でも、社会人になっても“誰かのための自分”を演じていたように思います。
何がきっかけでそうになっていったのかも12ステップで知る事ができました。
場面ごとに違う顔をつけ替えつけ替え…まるで怪人二十面相ですね。
当時は全く疑問に思わなかったけど12ステップに取り組んでいて思ったんです。

「あれ？本当の自分の素顔って…どんなだったっけ？」

これを思った時は少し恐かったですね。
演じることに慣れすぎて自分の素顔が分からないんですから。
なので絶対このステップワークは、正直に向き合い続けようと進めました。
恥ずかしいことも、つらいことも、そのまま書いて伝えていくとやがて自分の“クセ”や“傾向”が少しずつ見えてきました。
取り繕った言葉や態度の奥にあったのは、不安や恐れだったみたいです。
確かにそうだなと素直に認めた自分がいました。
演じることは、自分を守るための生き延び方だったから必要だったんです。

生きづらの原因が分かったので、修正するトレーニングを自分の生活に取り入れました。初めは自分のことを正直に伝える事がこんなに怖いとは思わず、何度も躊躇しました。背伸びしたくなる自分を抑え、褒められたい衝動にブレーキをかけ、何よりも苦手だった「助けてほしい」「手伝ってほしい」が言えたとき、自分の中で何かが変わってきたのを感じました。

まあそれらが断薬や断酒にどう役立っているのかは正直分かりませんが、
欲求のスイッチの一つである“ストレス”を抱えなくなったので良いかなと。

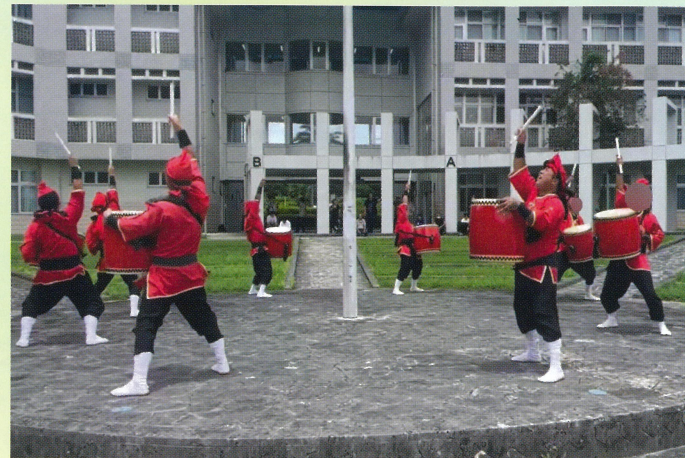
今でも色んな欲求は生活の中の“ゆがみ”として出てきます。例えば「誰も見てないからいいか」「自分だけ良ければいいか」みたいな気持ちも出ます。
でもそれが出たときに「あ、スイッチ入ったな」と思うようにしています。
深みにはまる前の早い段階でゆがみに気付くと、悪化しないで済むんです。
こうやって文字にして書くと面倒で大変そうに見えますが、至ってシンプルで慣れたら楽です。普通の人からしたら当たり前なのかもしれませんが…。

最後に、
探していた自分の素顔は結局わかりませんでしたが、今こうしてスッキリと
穏やかに過ごせているんだから、これを新しい素顔として続けていけば良いかなと今は思ってます。

長々と読んで頂きありがとうございました。

第25回沖縄県障害者技能競技大会

アビリンピックおきなわ2025にてエイサー演舞をさせていただきました。

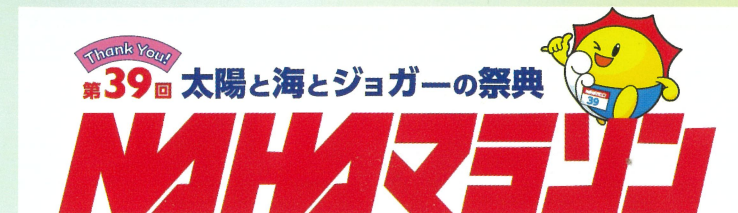


嘉手納中学校の薬物乱用防止講演会にてエイサー演舞をさせていただきました。

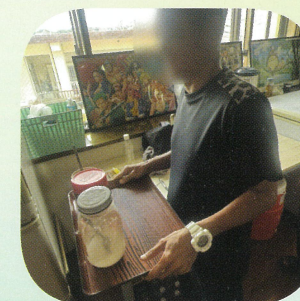


那覇マラソン参加エントリー

当施設の利用者5名が今年の那覇マラソンに挑戦します！日々の練習を重ね、完走という大きな目標に向かって一歩一歩前進中です。挑戦する姿は私たちみんなに勇気をくれます。スタッフ一同、全力で応援し、参加者の成長と笑顔を支えていきます。皆さまも応援よろしくお願いします！



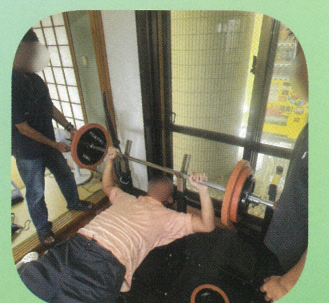
デイケアでの生活風景



ここでは、みんながそれぞれのペースで、やりたいことをのんびりと楽しんでいます。読書をする人、折り紙を折る人、掃除を手伝ってくれる人、ただ静かに日向ぼっこをしている人。それぞれの過ごし方があって、どれも正解です。誰かと話すもよし、一人で過ごすもよし。押しつけや強制のない、心地よい空気が流れています。

そんな日常の中で、ふとした瞬間に見せてくれる笑顔があります。依存症に苦しんでいた頃には想像もできなかったような、穏やかで自然な笑顔です。あの頃には考えられなかった「安心して過ごせる場所」が、少しずつ自分の居場所になってきた証かもしれません。

焦らなくていい、無理なくていい。誰も取り残されないように、それぞれの歩みにそっと寄り添う。そんな思いを大切にしながら、今日もまた、穏やかな一日がゆっくりと過ぎていきます。



就労継続支援B型の作業報告

この春から新たに、無人ATMルームの清掃業務が就労訓練作業の一つに加まりました。短時間ながらも専門性と信頼性が求められる作業であり、利用者の皆さんも真剣に取り組んでいます。清掃に対する責任感や丁寧さが自然と身につく、実社会での就労に向けた良い訓練となっています。加えて、工賃がこれまでよりもアップしたことで、「やってみたい」「頑張って続けたい」といった前向きな声も多く、利用者さんたちの意欲や表情にも変化が見られるようになりました。



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

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

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABSビル 4F

☎098-943-8774

沖縄ダルク

検索

ご相談は無料です。

6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

2日 保護司委嘱 授与式出席（佐藤、八木）

那覇保護観察所

5日 しののめケアハウス 関係機関連絡会議参加

しののめケアハウス

6日 DV防止を考える講座 会場設営及び受付係等手伝い

沖縄県総合福祉センター

11日 南部商業高等学校講演

南部商業高等学校

14日 沖縄ダルク家族教室

サントゥアリオ

15日 更生保護カフェ参加

リカモカカフェ（金武町）

21日～22日 NA RSC会議

28日 北海道ダルクフォーラム参加

北海道クリスチャンセンター

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 352,400円

6月1日～6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
- ・海野自治会献金・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
- ・南城市更生保護女性会・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・沖縄ヨガ療法士会・沖縄ダルク家族会・大石クリニック

※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

6月1日～6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
- ・北谷更生保護女性会・高居美穂・崎濱久子・鶴田加津美・知念産業

※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

VISA



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）

