

## 沖縄ダルクだより

依存症から回復するための  
リハビリ施設の様子

### 【代表あいさつ】

新緑の風が心地よい季節となりました。  
日頃より沖縄ダルクの活動に温かいご理解と  
ご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

依存症は、決して「意志の弱さ」ではありません。  
正しい理解と支え、仲間とのつながりがあれば、  
回復は必ず可能です。

苦しみの中から助けを求め、仲間と出会い、  
変わっていく姿。  
その歩みは、回復が誰にでも開かれていることを  
教えてくれます。

これからも沖縄ダルクは、誰もが安心して  
回復への一歩を踏み出せる社会を目指して、  
歩んでまいります。

変わらぬご支援を、  
どうぞよろしくお願い申し上げます。

一般社団法人 沖縄ダルク  
代表 佐藤 和哉

### もくじ

- P1:代表からの挨拶
- P2:仲間の体験談(シモジ)
- P3:仲間の体験談(マサトモ)
- P4:国家資格取得者情報
- P5:回復プログラム風景
- P6:NA沖縄エリアギャザリング 2026
- P7:家族会のご案内&活動報告
- P8:献金&献品の報告

## RECOVERY STORY

## 沖縄ダルクに繋がってから

## シモジ



自分がこの施設につながった理由なのですが、自分はアルコール依存症で入寮いたしました。20代の時に初めて酒を飲み、最初は酎ハイから覚えて連続飲酒の生活が続きました。ビール、島酒と、どんどん飲む量と種類が増えていき、お酒に溺れる日々でした。

今まで、お酒がらみの問題をしてきて、警察にも迷惑をかけましたし、家族にも迷惑をかけてきて、酔っぱらってイライラすること、友と口げんかになり、物に当たるくせがあるので実家のガラスや家電をこわしている日々でした。家族は自分の行動や言動を見てアルコール専門の病院に入院を勧めてきました。

最初は入院するのは嫌でしたが、自分自身の酒の問題に向き合う事が出来ました。入院先の病院でのARPの授業を受けていく内に、飲んでいた時の自分の症状などを勉強していくにつれて、反省していきました。

入院生活後はこの施設に入寮するわけですが、施設に入る、入らないで父とよくけんかしてました。入寮してから施設生活が始まって半年間はひきこもりとイライラの生活が続きました。施設生活を続けていく内に自分自身に変化が芽ばえてきました。

今まで一人で酒を止める事が出来なかった自分が、不思議と酒の事を考える時間が少なくなり、物などをしていてもあまり意識しなくなってきました。今は、この施設を勧めてくれた父に感謝しています。自分自身が変われた事や、家族との関係も少しずつですが修復していつているので、これからも頑張っていきたいです。施設に入寮して1年半経ちましたが、これからも前向きに色々な事に取り組んでいこうと思います。



## RECOVERY STORY

## 過去の自分と今の自分

## マサトモ

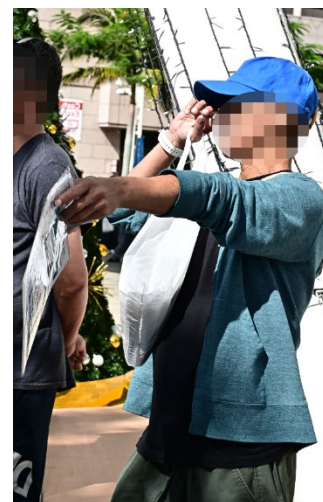
飲酒を始めた頃は、週末や仕事上の付き合いで飲むことが多く、友人や同期と楽しい時間を過ごしていました。結婚し、3人の子どもにも恵まれ、仕事も家庭も充実していました。当時は収入も多く、お金の困ることはありませんでしたが、私は「お金があれば何とかなる」と考え、家庭の大変さに気づけていませんでした。

ある時、妻から「お金と家庭、どっちが大事？」と言われ、私は家庭との時間を選び、17時に帰宅できる仕事へ転職しました。しかし今度は金銭面を責められ、「自分は何のために生きているのか」と悩むようになりました。さらに妻に愛人がいることを知り、現実から逃げるように朝から酒を飲むようになりました。最初は少量だった酒も、次第に量が増え、連続飲酒の状態になりました。

離婚届を出されてからは、朝から深夜まで飲み続け、体調も悪化しました。ある日、起き上がることもできなくなり、自分で救急車を呼びました。気づいた時には病院のベッドの上で、自分の名前や生年月日も分からない状態でした。箸も使えず、歩くこともできず、車椅子とオムツの生活になりました。リハビリで回復し「もう二度と飲まない」と決意しましたが、退院後また飲んでしまいました。

このままではだめだと思い、リハビリ施設に助けを求めました。毎日NAミーティングに参加する中で、今はアルコールで失った時間をどう取り戻すかを考えています。検査でも回復が見られ、今では過去の飲酒生活を否定していません。その経験があったからこそ、見えなかったことが見えるようになったと感じています。

これからは資格や検定に挑戦し、将来は子どもたちの居場所となる小さな塾のような場所を作りたいです。宿題や勉強ができる場所を通して、自分の経験や依存の怖さも伝えたいです。過去の自分には酒が必要でしたが、今の自分にとって酒は邪魔なものです。NAで得た経験を、依存で苦しむ人の役に立てられる自分になりたいです。



## QUALIFICATION REPORT

## 仲間たちから、嬉しいニュースです。

## — 国家資格取得者のご報告 —

このたび、沖縄ダルクの職員から新たに国家資格を取得した仲間が誕生しましたのでご報告します。当事者としての経験を、専門職としての知識で支える。素晴らしいこの新しい一歩を、心からお祝いをします。

<p>01</p>  <p><b>ユウキ</b></p> <p>取得資格：（精神保健福祉士） 所属： サントウアリオ管理者</p>	<p>02</p>  <p><b>いち</b></p> <p>取得資格：（精神保健福祉士） 所属： クラシオン サービス管理責任者</p>	<p>03</p>  <p><b>ショウゴ</b></p> <p>取得資格：（精神保健福祉士） 所属： サントウアリオ 就労B型支援員</p>
--	--	--

今回で国家資格を目指すのは3つ目になります。  
何度受けても合格発表までの緊張はなんとも言えません！今年は沖縄ダルクから3名の資格取得者が出て専門職となる仲間が出ました。来年にも国家資格目指している仲間がいます。多くの仲間のモデルとなりまた、これからつながる仲間のサポートを専門知識を持って支えていければと思います。

アディクトのイチです。  
おかげさまで試験に合格しました。勉強している期間はたくさんの仲間がサポートしてくれました。途中で諦めることなく、試験まで努力を続けられたのは本当に仲間達のおかげであり、感謝でいっぱいです。合格して終わりではなく、仲間との係わりのなかでこの先も精進していきます!!

この度、介護福祉士の資格を取得することができました。既に同じ資格を取得している仲間の皆さんに、いろいろと助言をもらいながら勉強を続けました。中には合格祈願、そしてお守りまで買ってきてくれた仲間もいて、本当に嬉しかったです。以前別の資格に挑戦した事もありましたが、さまざまな事情により断念した経験もあります。その経験も含めて今回の資格取得は自分にとって大きな一歩となりました。これからも初心を忘れず、仲間一人ひとりに寄り添ったより良い支援ができるよう、日々努力していきますのでどうぞよろしく願いいたします。

## ～編集後記～

本号では仲間2名の体験談から、国家資格取得という仲間達の新しい挑戦、デンマークからの仲間との出会い、数年ぶりに開かれたNA沖縄エリアギャザリング2026まで、仲間たちの「今」を詰め込んでお届けしました。

回復は特別な才能や強い意志がなくても、仲間と支援があれば誰にでも可能だと、私たちは信じています。そしてその回復を支えているのは、本誌をお読みくださっている皆さまの理解と応援に他なりません。新緑の風が心地よい季節、皆さまもどうぞご自愛ください。次号もまた、お会いできることを楽しみにしています。

— 編集者 タロウ —

次ページへ続く →

## SPECIAL REPORT

## 世界とつながる、回復の学び

— エグモント・ホイスコーレ × 沖縄国際大学 × 沖縄ダルク 交流会 —



## 交流会概要

開催地

沖縄国際大学

参加者

エグモント生

沖縄国際大学

沖縄ダルク

テーマ

インクルーシブ  
な学び・共生

## デンマークから届いた、「共に生きる」というメッセージ

北欧デンマークに、「エグモント・ホイスコーレ」という、世界でも類を見ない教育機関があります。全寮制のこの学校では、障がいのある人とない人が同じ屋根の下で生活し、共に学び合います。試験も資格取得も目的とせず、ただひたすらに「一人ひとりの主体性を育み、共に生きる力を養う」ことを大切にしている、いわゆるインクルーシブ教育の最前線です。

そんなエグモント・ホイスコーレの皆さんが、修学旅行で沖縄を訪れてくださいました。「ぜひ現地の支援団体とも交流したい」というご希望を受けて、いつもお世話になっている**沖縄国際大学様**に会場をご提供いただき、3者による交流会が実現しました。

## 「依存症からの回復」と「インクルーシブ教育」。

一見すると別々のテーマに思えますが、根っこにあるのは「人は誰もが、誰かと共にあって初めて自分らしく生きていける」という、同じ祈りでした。



言葉の壁を越えて、笑顔と身振り手振りで通じ合えた瞬間。「あなたの話を聴かせてください」と真っ直ぐに向き合ってくださった学生の皆さん。私たち当事者にとって、世界の広さと人の温かさを同時に感じられる、本当に有意義な時間となりました。

遠くデンマークから来てくださったエグモント・ホイスコーレの皆さま、いつも温かく私たちを受け入れてくださる沖縄国際大学の皆さまに、心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

## EVENT REPORT

## NA沖縄エリアギャザリング 2026

— 数年ぶりに開かれた、回復を祝う仲間たちの集い —



## 開催概要

日程	1泊2日
会場	ネイチャーみらい館 (沖縄県金武町)
参加者	133名
主催	NA沖縄エリア

## 時間を忘れて語り合える、かけがえのない時間

4月某日、沖縄県金武町のネイチャーみらい館にて、NA（ナルコティクス アノニマス）沖縄エリアのギャザリングが1泊2日で開催されました。

数年ぶりの開催ということもあり、沖縄ダルクの仲間達は勿論、県内外から多くの仲間たちが集まり総勢133名にのぼる大変賑やかな集いとなりました。

普段はなかなか顔を合わせる機会のない仲間たちと、時間を忘れて語り合えるこうした集まりは、回復の道を歩む私たち当事者にとって、本当に大切に、かけがえのない時間です。

## ◆ 当日の様子



カヤック・サップ体験



ビンゴ大会



エイサー演舞



サンライズミーティング



食事



交流会



ワークショップ



スピーカーミーティング

楽しいひとときの陰で、何度も集まり準備を重ねてくださったコミティ（運営チーム）の皆さんのご尽力に、心からの感謝をお伝えします。本当にありがとうございました。

## FAMILY MEETING

## 依存症は「家族の病気」でもあります

— 家族会のご案内 —

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。

私たちは「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。同じ依存症患者として、あなたやご本人の力になることができますと思います。

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。

## 【開催のご案内】

日時	時間	場所
毎月 第2土曜日	13:30 ~ 16:00	沖縄ダルク・サントゥアリオ

◆ お申込み・ご相談：TEL 098-943-8774 (08:00-19:00 年中無休) / 参加費無料 / プライバシー厳守

## ACTIVITY REPORT

## 4月活動報告

◆ 活動内容	◆ 活動場所
ミーティング (12ステップ・自助グループ)	自助グループ会場 (県内各所)
畑作業 (夏野菜の植え付け・収穫)	浜比嘉島
エイサー練習	宜野湾市海浜公園多目的運動場
スポーツプログラム (軟式野球・バスケットなど)	地域スポーツ施設・公園
地域清掃・ボランティア活動	宜野湾市内ほか
学校・関係機関での啓発講演	県内学校・関係機関
デンマーク・エグモントホイスコーレ交流会	沖縄国際大学
スポーツ交流軟(野球) v s 琉球GAIA	奥武山運動公園
NA 沖縄エリア ギャザリング参加	金武町ネイチャーみらい
エイサー本番	嘉手納基地

## DONATION REPORT

## ご支援、誠にありがとうございました

— 4月・5月 献金・献品報告 —

平素より沖縄ダルクの活動を温かくお支えくださっている皆さまに、心より感謝申し上げます。4月・5月にいただきましたご支援を、ここにご報告いたします。いただいたご支援は、利用者の回復支援活動、施設運営、啓発活動に大切に活用させていただきます。

## ◆ ご献金 (4月・5月)

長久保 江世様	玉城 志保様
荻野 恵美子様	宜野座 哲様
坂本 純子様	江原 二郎様
中村 綾子様	中村 澄子様
カメカワ イサク様	寺田 明宏様
スズキ エリ様	ナカタニ ノボル様
北中バプテスト教会様	加藤 郁男様
与那原第2 修道院様	沖縄家族会様
玉城 順子様	タカイ テルオ様
ヤスダキリエ様	オサワ ケイタ様
寺田 明宏様	小野里 篤美様

小野里 欣子様

(順不同・敬称略)

## ◆ ご献品 (4月・5月)

鶏八亭様	井邊 郁美様
金武町中川区公民館様	名嘉真 司様
フェアネス美里様	沖縄家族会
手塚様	桃原様
荻野先生様	
片本 恵利様	

(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  
店番：508 普通：485858  
口座名義：沖縄ダルクを支援する会



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)

