

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

沖縄ダルクからのメッセージ

2020年
No172

2020 OKINAWA DARC 基本理念

わたし達は、生きづらさを抱え、
依存に苦しむすべての人たちの
不安と恐れを愛と光に転換し
新しい生き方のガイドとなり、
すべての人が本来持っている
自分らしい生命の輝きを蘇らせる
支援をします。

やっと秋らしい風になり随分と過ごしやすくなりました 皆様もコロナに負けず変わりなくお元気に日々を過ごされていることを願っております。もう元には戻ることのないニューノーマルの時代に 改めて私たちが出来ること、私たちの存在する意味を見つめ直し、さらなる活動や支援に取り組んで行くためにも OKINAWA DARC の基本理念をスタッフ皆で話し合い、言葉を紡ぎ、アップデートしました これに基づく、哲学、使命、ビジョンをホームページにて近日のうちに公開致しますのでご覧ください ニューノーマル時代の沖縄ダルクも宜しくお願いいたします。

2020年10月10日 沖縄ダルク 代表 森 廣機（かげとら）

10月に入り、季節の変わり目となりますが、皆様、如何お過ごしでしょうか、沖縄はまだまだ暑く、秋を感じさせない日が続いております。沖縄は、コロナウィルスの影響も無くなった訳ではありませんが、落ち着いた状況になりつつあります。多くの支援者の皆様のご協力のおかげさまで、施設の仲間是一名も感染することなく元気に回復を見せています。コロナウィルスも依存症も同じ病気で、油断をしているといつ感染、再発してしまうかわかりません。日々の安全に気を付けること、病気を意識し続けながら生活していく点は、依存症という病気に向き合い、回復を続ける原理に似ていると感じながら日々生活を送っております。私的には、コロナウィルスも依存症も、無くなることはないと考えています。この先も、大事な部分には気を抜かず、回復を続けて参りたいと思っております。今後共、施設、施設の仲間共々、皆様の応援の程、宜しくお願い申し上げます。

沖縄ダルク 金武クラシオン 生活支援員 吉武 宏太

◆INDEX◆

P1 佐藤・の挨拶
P2 言霊パフォーマンス塾
P3 デジュリユジュ演奏会
P4 今月のエイサー

P5 仲間の体験談
P6 今月のボランティア
P7 活動報告/活動予定
P8 今月の献金/献品

発行元：九州障害者定期刊行物協会
福岡県福岡市福岡東区馬出2-2-18
編集：沖縄ダルク

第三回言霊パフォーマンス塾

演出家、田山先生による言霊パフォーマンス塾で仲間達が自分を表現する文章を創りました。



「僕たちは 木を登り 生きる意味を知っていく」
「恐れずに 新たな道を 拓きたい」
「幻視よ！超えて！目指せ一般就労！」
「東京で 娘と過ごす 毎日を」
「花ばたけ 虹がそめるよ 笑顔さく」
「つなげたい 使わない喜び 次の仲間」
「多汗症 アディクションと共に 回復だ」
「落ち着きたい 僕のお腹に 笑顔ください」
「負けないで 今日集まり 夢チップ」ユウジ
「ありのまま ラクな生き方 見つけるぞ」
「どこへ行く 施設（ここ）に居るよ 大丈夫」
「繋げたい 思いをのせた メッセージ」

ケンゴ
チカ
メッシ
トウマ
あつし
エル
ハーシ
いち太郎

ジョーロ
ケイボー
トミオ

ディジュリジュ 演奏会



一社）ディジュリジュ健康法普及協会 とし 小島 さん

ディジュリドゥを初めて見聞きました。音の振動が伝わってきてなんだか不思議な感じがしました。お話もとても楽しかったです。 ナツ

ディジュリドゥを聞いて楽しかったです。習ってみたいと思いました！ えっちゃん

音の音色に感動し歌声が凄く心に響き、涙がこみあげました。音楽大好きです!! 感謝です！ ふーちゃん

ディジュリドゥの音色やアメリカンフルートの素敵な音色にとっても癒されました。トシさんの明るい素敵な人柄もお話から伝わり、皆リラックスして聴けたと思います。脳に良いなど健康法としてもぜひプログラムの一環として取り入れていきたいです。涙を流している仲間もいて、普段Liveなど連れて行ってあげる機会もないので本当に良い時間・機会を下さり感謝です。ありがとうございました。 あやね

ギターの弾き語りでは綺麗な歌声で聞き入ってしまい、とても癒されました。そして今回ディジュリドゥの演奏を初めて聞いたのですが独特な音色と力強い音で感動しました！また、健康にもかなり効果があるようなので楽しみながら回復ができる素晴らしい楽器だと思いました。参加できて良かったです！ ヒロ

ディジュリドゥを使った音楽を聞くことがあります。この音が入ると音楽に雷が轟く迫力が入ってきてとても好きです。実際に目の前で吹かれるのを見て息継ぎの凄さに驚かされました。ギターでの歌の演奏は声が喋ってる時と全くトーンが違ってて感心しました。演奏者のトークは気さくでリラックスしてて素敵でした。ディジュリドゥをプログラムに入れるのはとても良いと思います。 ホタカ

普段何気なく使用している言葉一つ一つにも魂が込められているのだと感じた。これまで五七五を書いたり、詞を書いたり、自分を動物に例えたりと講義を受けて先生の発想の面白さと感受性の豊かさを非常に強く感じました。言葉には魂が宿ると先生は言っていたので普段、日常で何気なく使っている言葉でも良い言葉を使い生活していきたいと感じました。 ユウジ



今月のエイサー



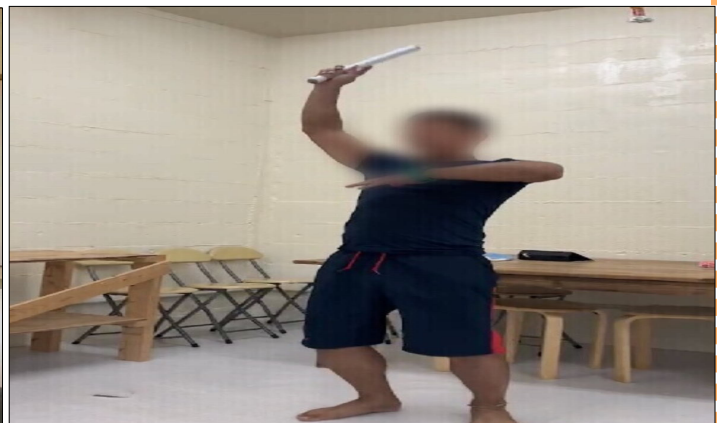
エイサーを施設に来て初めてやる事になり、嫌々ながらも身体を動かして行くうちに段々楽しく感じるようになりました。DVDで実際におどっている映像を見て感動したのもモチベーションがあがる一因でした。コロナ明けで今後本番の舞台に立てると思うと楽しみです。少しでも上達出来るように努めて行きたいと思います。 ユタカ

最初はエイサーなんて、やる気も出なかったです。けど、先行く仲間がエイサーをやってる姿を見て、少しづつ僕もエイサーを覚えて「頑張ろうかな」と思いました。やってる途中で、「エイサーなんかやってられるか」と思ってその時はあきらめた時期もありました。けど、僕も負けたくない気持ちが出て来て、最終は全て合格をしました。だけど、僕の気持ちがブレてステージがまた落ちて1からエイサーのテストを受けて、合格しました。今は早くエイサーの本番に出たい気持ちが強くあります。エイサーを覚えて、今は凄く良かったと思います。これからもエイサーを頑張りたいと思います。僕も先行くになってきたので、多くの仲間にエイサーを教えたいと思ってます。 テル

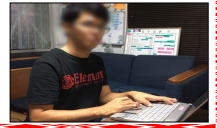
凄く人見知りで、仲間とコミュニケーションを取るのが苦手ですが、一生懸命エイサーを頑張ってる事で仲間に振り付けやコツを教えてもらったり、教えてあげられたり一緒に頑張ったり。自分にとってエイサーは仲間と繋げてくれる、とても大切な物です。 ダイスケ

沖縄ダルクに来て初めてエイサーというものを知り、本番を見た時に凄く感動をしました。それを見て自分もエイサーをやってみたいと思い今はまだまだですが練習をして頑張っています。いつかデビューしてその姿を家族に見せてあげられる日を目指してこれからも練習して行きたいと思います。 ワンダー

私は、エイサーを本番で叩く様になってから一年以上が経ち、今では新しく覚える仲間に教える立場までなりました。エイサーを覚える過程でのたくさんの仲間達とのフェローシップ。本番での独特な空気感、そのどれもが私には忘れられない思い出となっています。 たいぞう



ダルクに繋がって コジヤ



僕が初めてお酒を飲んだのは10代の幼少期で、最初飲んだ感想は「何で大人の人はこんな不味いモノを飲むんだろ」といった感想でした。それから、月日が流れ高校生ぐらいになった時に友達同士で定期的に飲み会が開かれるようになり、そこで酒の味を覚えました。その時はまだ普通の

人と変わらない飲み方だったと思います。お酒が常習化してしまったのは24の頃、内地に仕事で行った時でした。周りに友人や知人もいないし、その時同棲していた彼女とも勤務時間帯が違う為、寂しさからお酒に手を出すようになり、飲酒する本数もどんどん増えて来ました。

それが常習化すると周りも僕を誰も知らないし、昼間から飲んでいても誰にも文句は言われないことから、歩きながら外で飲むようになり、終いには朝起きて、昨日ブラックアウトした時の酒の飲み残しを飲んで、通勤中の電車の中、工作中、仕事終わりの電車の中、帰り道、寝るまで…といった感じで24時間場所を問わず飲む日々が5年程続きました。酒を飲むときは食事を取らずに毎日飲んでいて、こうなってくると、会社の健康診断で血液のガンマが異常値とし、再検査を勧告されたのですが、それを僕はずっと無視し続けていました。

沖縄に帰って、仕事してない時も、そのルーティンは変わらず、さすがにこの飲み方は異常だなと自覚した僕は、携帯でアルコール依存症という病気を初めて知りました。そこで治療しようと思い、沖縄内の精神病棟と内科を検索して、入院治療にあたりました。ですが、3度の入院経験で、3回とも退院したらすぐに飲酒という状況が続き、正直病院に入院している間は酒をやめきれれるけど、退院したら治療が身に入って無い事に気付きました。それでも飲酒が日常化した僕は、通っていた内科で「血液が異常値で肝機能障害だったけど、肝硬変になってるよ。酒は毒だからこのまま飲み続けると死ぬよ」と言われ、入院したら酒から遠ざけられると思い、内科で入院しました。ですが内科の病棟に慣れると煙草を吸いに行く名目で外出し、コンビニで酒を買って飲んで病棟に戻る行動を繰り返していました。

そうすると内科の先生から「君の依存状態を見ていると施設で治療に取り組んだ方がいい」と言われ沖縄ダルクを紹介されました。僕は入院しても治らない、医者に頼っても治らないのであれば、その施設に繋がれば治療に取り組めると思い施設に行くことを決めました。施設と繋がり、酒と距離を置くことで去年までは、飲酒欲求がなくなりました。また、長い入院生活のおかげで衰えていた体力も取り戻せたような気持ちです。これから先、退寮した後でも肝硬変という自分の病気と向き合い、飲酒欲求に負けないように、努めていきたいです。

サーフィンプログラム



今回は久々にサーフィンプログラムに参加しました。コロナウィルスの影響もあり団体行動が制限されていましたが、久々に仲間とサーフィンプログラムを再開できた事に感謝します。

私自身ダルクの仲間とサーフィン教わり、回復してきました。沖縄の海には一年を通じて入っています。沖縄の自然の力には感謝してます。サーフィンを通じて生きる楽しみを見つける事ができました。これからもサーフィンプログラムを通じて沖縄の自然を体感し、そして感謝して、新しい生き方に楽しみをみつけていきたいと思います。またこれから繋がってくる仲間にもサーフィンを通して生きる楽しみを伝えていきたいと思います。大きい波に向かって行く事はきっと人生に立ち向かって行く事に通ずると信じています。

ケンゴ

サーフィンには朝4時に起きて出発したのですが、久々に早起きしたので向かう車では眠気との戦いでした。サーフスポットに着いたら遠くから波のチェックをしてゆっくり準備をしました。海に入ったのが6時頃でまだ真っ暗でした。伊計島の海に入ったのですが、サーフポイントまでとても遠くてパドリングで約15分くらいかかりました。サーフィンしたのが1年振りでかなり体力が落ちているのを感じました。サーフィンを始めたのが二十歳の頃で当時は体力もあり波が大きくても怖いもの無しで追い込んでいました。一緒に行った仲間は現役サーファーでパドリングも早くスイスイと海で動いて非常に上手に波に乗っていました。これからもサーフィンを楽しんでいきたいので日頃から体力作りでマラソンや筋トレを行っていききたいと感じました。

ゆうじ

各ハウス食事会



初めてのメンバーと食事ができて楽しかったです！またこの仲間と来月も行けるのを楽しみにしてます！ ゆき
10年ぶりで4回目のお店で食事をしましたが定食は初めてで文句無しの美味しさでした！またみんなで行きたいです！

ゆうや

今回はアッサリして沢山たべれるのでは？しゃぶしゃぶに決定。朝食は抜いて大正解でした。ただねバンバン肉と野菜を投入するからしゃぶしゃぶと言うより、煮物。今回は脅威の持久力をみせつけた。デルソル最年長者が優勝。ダイソンみたいだった。

くおん

8月16日から9月15日まで活動報告

【8月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ
24日（月）ディジュリイジュ公開レッスンMIKIさん
25日（火）就労支援フォーラム オンライン参加
27日（木）グループホーム カーサ古謝 開所式
31日（月）言霊パフォーマンス塾1 田山翔一先生

宜野湾FM
サントウアリオ

カーサ古謝
サントウアリオ

【9月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ
1日（火）保護観察所コアプログラムプログラム
5日（土）言霊パフォーマンス塾2 田山翔一先生
25日（金）言霊パフォーマンス塾 田山翔一先生

宜野湾FM
那覇保護観察所
サントウアリオ
サントウアリオ

9月16日から10月15日まで活動予定

【9月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ
17日（木）ディジュリイジュ演奏ライブ とし小島
18日（木）言霊パフォーマンス塾3 田山翔一先生
25日（金）スタッフ勉強会

宜野湾FM
サントウアリオ
サントウアリオ
サントウアリオ

【10月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ
6日（火）保護観察所ステップアッププログラム
9日（火）言霊パフォーマンス4回目

宜野湾FM
那覇保護観察所
サントウアリオ



『家族の会』

第2土曜日（10/10）家族の会13：30～16：30

サントウアリオ（大謝名）

『週間プログラム・及びボランティア』

毎週火曜日 ヨーガ教室
毎週水曜日 クリスタルボール（女性）

金武町保健センター
サントウアリオ

毎週木曜日 ヨーガ教室（女性・男性）
令和2年度薬物・アルコール依存症ショートケア（前期）プログラム 沖縄県立総合精神保健福祉センター

宇地泊公民館

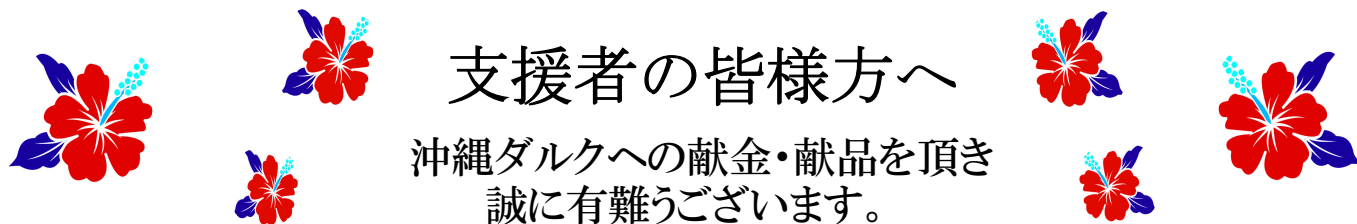
毎週金曜日 ボランティアの日
各カーサ近隣清掃・那覇バプテスト教会・パピルス 等
宜野湾シティFM「宮内一郎のトーク&トークSHOW」出演

毎月第2火曜 沖縄ダルク法人会議

サントウアリオ

～編集後記～

暑い日が続いていたと思えば、もう10月に入りました。
沖縄でも朝晩は涼しくなり過ごしやすくなりました。
そんな中、仲間達のプログラムに取り組む姿勢も活発になり
元氣な仲間の姿をお届けできればと思います。
スタッフ岸本 裕樹



8月26日～9月25日到着分の献金
合計¥308,750-

(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 高山順一 武村福美 小池和弘
荻野恵美子 森阿希 小野里欣子 小野里篤美 藤代効子 坂本純子 玉城秀美 江原二郎 ヒューバー和恵
有限会社ピナクル代表 屋宜孝 中村綾子 中村澄子 ニコル真理子 喜納 向井ゆうこ
末永美津江 大浜先生 不明 家族会、森下幸子
その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

8月26日～9月25日到着分の献品

パピルス 崎原 鳥八
カレラ社長 五十嵐 勇
その他多数の匿名の方（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
店番：508 普通：485858
沖縄ダルクを支援する会 代表者 森 廣樹

【沖縄ダルクを支援する会】

- ① 沖縄ダルクホームページを検索
 - ② ご寄付・ご支援のお願いをクリック
 - ③ 内容のご入力
- （ご不明な点等ござ

をお願いします。
いましたら 担当 長久保まで



ホームページ 【沖縄ダルク】 <http://okidarc.or.jp>
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアドル】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。



定価 100円（会費を含む）

郵便振替口座 01770-1-142380

発行：九州障害者定期刊行物協会 福岡県福岡市東区馬出2-2-18

編集 沖縄ダルク
住所：〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐1-7-19
TEL：(098) 893-8406 FAX (098) 917-2560
Eメール：daycare@okidarc.or.jp
URL：http://okidarc.or.jp

沖縄ダルクを支援する会