

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

沖縄ダルクからのメッセージ

2020年
No174



皆さま、早いもので今年も残すところあと僅かとなりました。今年は新型コロナウイルスによって大きな不安の中で過ごした1年と言えるでしょう。テレビをつければコロナ、誰かと話せばコロナ、どこに行ってもコロナの話題は絶えず、更に自粛生活を強いられる日常は、準備する間もない程の突然の大きな変化でした。できるだけ人と会わない生活を優先し、3密を防ぐことに心掛けるようにという国からの要請とは裏腹に、私は人と会い相談を受け続けてきました。

コロナの以前から沖縄ではアルコールに関連する問題に溢れています。

一時、世間ではアフターコロナの時代はどうなるのか？と騒がれ、私自身も不安にもなりましたが、「今」生きることが困難な人たちと対話してきた私にとって、将来の事を気にしている暇はありませんでした。アディクションの問題はリアルタイムで起こっているのです。

助けを求めてきた仲間1人1人に沖縄ダルクは支えられています。

そして強力なスタッフがいるおかげで私自身が助けられていることや、沖縄ダルク開設当初から今に至るまでにご支援してくださった方々、全国のダルク関係者の方々の上に、現在の沖縄ダルクの活動が存在していることも、決して忘れてはならないことです。

今年は大変な1年でした。苦しい状況にもかかわらず、ご支援してくださった皆様、本当にありがとうございます。

これからもどうか私たち活動をご理解、ご支援してくださいますようよろしくお願い致します。

施設長・精神保健福祉士 佐藤 和哉

スタッフ・一同

◆INDEX◆

P1 佐藤・の挨拶
P2 金武クラシオン
P3 金武クラシオン
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

金武クラシオン



「エイサー」

私は、ダルクに入寮して初めてエイサーをしました。最初の何ヶ月間は、プログラムとしてのエイサー練習が嫌で、体育館の端でずっと見守っているだけでした。しかし、何回も曲を聴いたり、仲間たちも揃っている姿を見てみると、だんだんかっこよく、楽しそうに見えてきて、その時位から練習を始めるようになりました。練習を始めると、楽しく、毎日夢中になってハウスの仲間たちと夜遅くまで練習していたのを、今でもよく覚えています。たくさんの仲間たちから、振り付けを教えていただき、いろんな人たちとフェローシップをとることができました。エイサー練習を通して仲良くなった中は、ともにデビューを目指し切磋琢磨した仲間、ともにデビューを目指し、どれもが良い思い出となりました。練習を始めて約1ヵ月半、練習の甲斐あってついにデビューすることになりました。初めて人前で太鼓を叩く、ということで、かなり緊張すると思っていたのですが、実際は、あまり緊張しなかったことをよく覚えています。私たちの沖縄ダルクエイサーは、ただ踊るだけではなく、腹の底から声を出し、最後まで精一杯頑張る、と言うことに意味があると思います。振り付けだけではなく、気持ちの部分で、伝えられるメッセージ性が、魅力的なところだと感じています。気がつけば、本番で叩くようになって1年以上が経ち、今では、エイサー副番長と言う役割をもらい、これから新しく覚える仲間たちに教える立場にまでなりました。肉体的だけではなく、精神的な回復を目指している沖縄ダルクエイサーは、様々なドラマがあり、それは、とても価値のあるものであり、一生忘れない思い出になると思います。私は、これまで、数え切れない位の舞台の上で、踊らせていただいたのですが、その中でも、介護施設で踊った時、泣きながら拍手してくれているおばあさんの姿を見ました。修学旅行生のときには、異常な位盛り上がり、最後には、数十人規模でカチャーシーをやることもあります。教会と言う神聖な場所で、独特の雰囲気の中、たくさんの神父さん、シスターの前で踊っていたこともあります。振り返ってみると本当に貴重な経験をさせてもらっていると思います。私は、本番前の独特な空気感、終わった後のやり切った感、または疲労感がとても好きです。沖縄ダルクでは様々なプログラムがあり、本当にたくさんの経験をさせてもらっています。そういった経験を積み重ね、これからも、精一杯仲間と回復し、練習にもっと取り組んでいきたいと思っています。

タイゾウ

金武クラシオン



「1年を振り返って」

僕は2019年の5月に沖縄ダルクに入寮しました。
入寮した当初は入院していたときの影響からかアルコールの影響なのか分かりませんが、周りの仲間が口を揃えて歩き方がおかしい。足に障害でもあるの。と言われたことをいまだに覚えています。自分自身では普通に歩いているはずだったのになあと思いつつ、入院していた病院でも歩行訓練などのリハビリを受けていた時のことを思い出し、僕は歩き方がおかしくなっているんだなと自覚しました。
それから僕は肝硬変と言う重い病気にかかって訪問看護に来てもらっているのですが、その時ラジオ体操をするのですが、ラジオ体操をしている中でジャンプができない。また運動のプログラムで走り方を忘れたなど、大幅に運動能力が低下してしまっていたことに気づいたのです。また、飲酒欲求も病院で隠れて飲酒をしていた僕にとっては毎日欲求が出てしまいました。そのたびに何をしにダルクにきたのか。と、自問自答することになりました。
結果としては依存症直すためにここに来たんだと自分自身に言い聞かせていました。ですが2020年に入った途端、あんなに強かった欲求がほぼ消えてしまいました。また、運動能力も今ではジャンプもできるし、走ることもできるようになりました。
理由としては酒と距離を置く生活、毎日のミーティングで酒を飲んで得られるものは何かと考えて、発言する機会、時間、様々ありますが、この施設で回復していると言う実感は今ほろほろと湧いてきます。
また、入寮当初できなかったエイサーも仲間のサポートもあり少しずつですが、できるようになりました。これからの人生の中で、僕にとってお酒は必要なものかどうかを考え、また、飲酒した時自分の命が失ってしまうリスクを考えて生活していきたいと思っています。

古謝

今月のエイサー



エイサーは最初は全くやりたくない気持ちが強かったです。マイナスな気分でエイサープログラムを受けていました。ところがある日、仲間からエイサーを披露する時はボランティアでやっているんだと聞きました。それを聞いてこれは素晴らしい事だと思いました。回復には最高のプログラムの1つだと。エイサーは人前で披露できるようになったらこんなに楽しいボランティアはないなと思いました。最初の頃に比べたら集中の仕方は天と地の差です。 ホタカ

私はプログラムの一環としてエイサーに取り組む事ができ精一杯練習を重ね5曲全て踊る事ができるようになりました。ダルクに入ってきたばかりの頃にボランティアとしてエイサーを踊るという事で、本番メンバーに旗持ち役で参加させてもらってから自分もメンバーの一員として踊りたいと感じたのがきっかけで、精一杯の練習に励む事ができました。体を動かす事は嫌いではなかったのですが、ちょっと疲れたという事で練習を1日休むという事があったりもして、そんな時にちょっと自分に「練習まで頑張ってから沢山休もう」と言い聞かせ取り組んだりしました。振り付けをなんとなく覚えるとイメージトレーニングをしたり、1人でも踊ったりをして、分からない所を改めて教わったり踊ってる人を見たりなどして練習しました。色々な人が悪い所を指摘してくれたり教えてくれたり応援してくれる人達もいて練習に励む事ができたのは仲間達の助けがあったからだと思っています。全体のエイサー練習でも、バチを持って踊ってる人達を見よう見真似で踊ったりする事を決して急らず、分からない事があったらすぐに聞く事ができたので本当に良かったです。又、自分のお世話になっているハウスでは太鼓を叩けない事もあり、週に一度の全体練習がとても貴重な場なのでこれからも積極的にエイサー練習に参加していこうと考えています。エイサーは沖縄の伝統文化の1つであるので、その伝統的な踊りを身に付ける事ができたというのは嬉しい事だし、その伝統文化で社会貢献活動に参加できるというのは、自分の為になると思っていますので、これからも練習には参加をして次の新しい人達に教えていくという役目を果たしながら自分の踊りも失敗せず綺麗に踊れるよう磨きをかけていこうと思います。 ユキ



「ダルクにつながって」 ひろみ 歩

30年前、右も左も分からないそんな状態で初めてダルクの門を叩きました。関西のとある教会で初めてミーティングに参加して思ったことは、こんなミーティングで何が「回復だっ」と思いました。当時はシンナーがやめられず自分でも嫌になる思いで生きていました。私は、5、6回ミーティングに参加しその後入院していた病院を退院しました。シンナーとは疎遠になり次に覚えたのは覚せい剤でした。そして、失うものはすべて失いました。昨年ダルクの門を叩きました。薬物が憎い、私に薬物を教えたやつが憎い、そんな思いで残された人生を終えるのか、...

私はミーティングに参加しました。一度は退寮しましたが、やはり一人は寂しくまたいつ薬に手を出してしまうか毎日が怖かったです。そして今年また、入寮させていただき、考えを新たに入寮生活をスタートさせることが出来ました。施設生活で毎日くり返されるミーティングにて何か変化があり気づくことがたくさんありました。私には仲間がいる、今腹を割って話をし、分かち合いができる仲間がいる。そんな考えが持て始めました。

私は本当に大切な家族を失いましたが、今はこうして共に生活し分かち合える仲間がいると感じ生活ができるようになりました。私はダルクで新しく出来た仲間を失いたく有りません。この先退寮する日が来ても自身に与えられた手順を踏んで仲間と繋がりがながら社会復帰ができるように進んで行きたいと思います。一度は退寮しましたが、また再び戻ってこれて、今一生懸命に生活出来ていることに感謝したいです。

ひろみ

初めまして。アルコール依存症の歩です。ダルクに繋がって一年半になります。クリーンは6ヶ月です。3回スリップをしました。病院から繋がりましたが、退院後も3回入退院を繰り返しています。今は病院からの処方薬も自身と合っていて、仲間との関係も折り合いがつけれるようになっていきます。調子も良く、一日一日を大切に「今日だけ」「アルコールを飲まない」を続けています。このままクリーンを3年、5年と続けて自信をもっと着いたら私の帰りを待っている、家族の元へ帰るという目標を掲げて頑張っていこうと思います。私は病院生活が長く10年近く入退院を繰り返しています。ほとんど社会でまともな生活は送っていません。以前は病院の薬とアルコールを一緒に飲んで眠れない日が続いても少し叱られるだけで、罰則などはありませんでした。病院のデイケアに通ってプログラムに参加せず、昼寝したりしてました。時には注意する職員もいますが大体は体をいたわってもらえる感じでした。自分に甘く慣れればとことん甘くなり、廃人同様の生活を送りがちです。その点ダルクは共同生活の中で周りに迷惑を掛けずに悪い影響を与えないように気を配らなければなりません。「人にやさしく自分に厳しく」の世界です。ダルクで仲間みんなに、育ててもらっています。

歩



色々な魚が見れて、イルカショーも見れて楽しかったです。また行きたいです。

和恵

初めての海遊館は曇り空で強風の天気でした。高く長いエスカレーターが楽しかったです。イルカは人の心が読める生物なのでもっと近くで触れて見たかったです。

ゆかり

沖縄へ来た次の日に連れて行ってもらいました。病院から来たので、入院中の人々と離れてさみしくて泣いてしまい、魚どころではありませんでした。すいません。

るね

今月のボランティア



身体も慣れてきて、仲間との連携作業で出来る楽しさを今は感じてます。
久しぶりに草刈りをして良い運動にもなって少しずつ回復に向かって頑張りたいと思います。

エル
つよし

愛ランドファーム 収穫



仲間と協力して汗を流しながら草刈り等をしていくうちに、畑が見違えていく様を見て少しずつやりがいを感じる事ができ貴重な体験でした。

シュン

荒れた地がだんだんと畑らしくなっていき、今回はジャガイモを植えました。これからも品目を増やして頑張ります。

ヒロ

普段なかなか畑にたずさわる機会がなく、体を動かすのが好きなので楽しくやらせてもらっています。これからも続けてやっていきたいです。

モトイ

ニンジンの収穫を楽しむ事ができ、みんなで体を動かすことが嬉しく今後いろいろ野菜を植えてみたいと思いました。

アロハ

失敗もありましたが、少しですが仲間と収穫ができたことに感謝いたします。来年もたくさんの収穫が出来ればと思います。

職員 岸本 裕樹



10月16日から11月15日まで活動報告

【10月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

16日（金）デジュリジュ教室

14日（水）赤い羽根共同募金活動

18日（日）フューチャーライフ4

23日（金）言霊パフォーマンズ6

29日（木）DV講習ボランティア

宜野湾FM

サントウアリオ

沖縄市社会福祉協議会

サントウアリオ

サントウアリオ

サントウアリオ

【11月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

4日（水）保護観察所ステップアッププログラム

30日（金）フューチャーライフ講座6

30日（月）法人会議

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

11月16日から12月15日まで活動予定

【11月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

4日（水）保護観察所ステップアッププログラム

30日（金）フューチャーライフ講座6

宜野湾FM

那覇保護観察所

サントウアリオ

【12月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

4日（金）石嶺教会ボランティア

4日（金）沖縄国際大学講演

10日（木）野球試合対 アルプス

宜野湾FM

石嶺教会

沖縄国際大学

瀬永島

『家族の会』

第2土曜日（12/12）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～

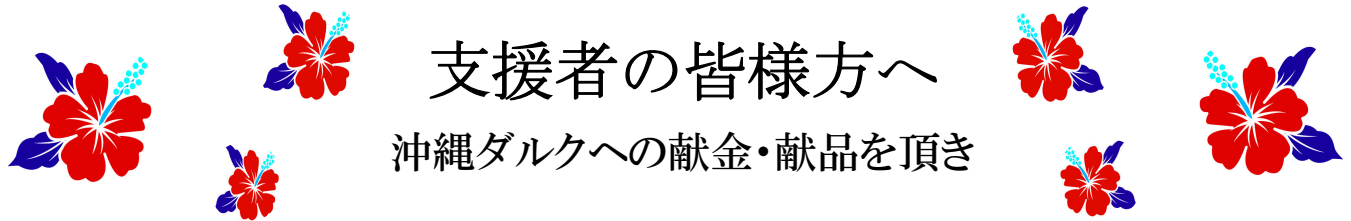
コロナ過の中きずけばもう12月と年末になり、慌ただしく毎日が過ぎていきます。

ダルクの仲間達もスタッフを合わせて88名となりました。

年末年始も仲間達と素面で楽しんでいる姿をお届けできればと思います。

今年も大変お世話になりました。

スタッフ岸本 裕樹



支援者の皆様方へ

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き

10月26日～11月25日到着分の献金
合計¥- 303,800

(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 坂本純子
玉城秀美 江原二郎 ヒューバー和恵有限公司代表 ビナクル代表 屋宜孝 中村綾子 中村澄子 ベスト兼城フルゴスベル教会 森下幸子 嘉手納町更生保護 喜納政江 佐藤としお
開南修道院 荒井香織 カトリック与那原教会 加藤郁雄 古川清司
umehashi harada yoshimura kawai hebrt cho umehashi yoshimura kawai
その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

10月26日～11月25日到着分の献品

その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）
新垣 玄龍 しきや 大島栄子 穂波 茨木 喜納政江 田山翔一
三浦陽二 宮古市役所 柿原 吉武春男 花城直子 富士物産

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 内容のご入力をお願いします。

（ご不明な点等ございましたら 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（会費に含む）

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