

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

沖縄ダルクからのメッセージ

2020年
No177



今年の沖縄の冬はとても寒くどんよりとした日が多く長く感じられました。幸いこちらではメンバー、関係者からコロナ感染は出てない状態で過ごせることができています。ようやく、ここのところ春らしい陽気に恵まれる日が訪れるようになりました。非常事態宣言も解除 通常のプログラムに戻りつつあり、仲間たちの顔も晴れやかにホットしている様子です。助けを求めてやってくる仲間たちは、未だかつてない怒涛の勢いで繋がって来ておりスタッフ達は全員で総力挙げて全身全霊でサポートに尽力しています。

沖縄ダルクも法人化から七期を終えようとしています 皆様のご支援ご協力ご理解がありスタッフ一丸の努力と愛と誠意の運営のおかげで障害福祉サービスの事業としては花丸印の優良経営を継続できています。

本年度末を迎え、今までの軌跡を振り返り、感謝し、今の私たちが今ここで、この地にできる恩返しを何かの形でしたいと考えております。

報恩謝徳

末広りの8期を迎える4月からの新年度沖縄ダルクは、より一層の回復支援のため、社会貢献のために新たな体制で組織運営を強化して参ります。

詳細は次回4月のニュースレターで皆様に改めてお知らせ致します。

令和3年3月3日 春爛漫 沖縄ダルク 代表 森広樹（かげどら）

三月に入り沖縄では暖かい日が続いています。新型コロナの影響下でのプログラムは僕たち職員だけで無く仲間達にもかなりの制限がかかりました。動けば感染リスクが上がり、ハウスに留まりすぎるとストレスがかかりすぎる。そんな中でも仲間達自身が色々と考え、今日までプログラムをこなしてきました。一人の感染者を出すことも無く沖縄ダルクでは多くの仲間達の居場所を守ることができています。またこれからつながる仲間達の為にも安心と安全を常に考えながら、自身の回復と一人でも多くの新しい仲間の為に沖縄ダルクを回復の場としていきたいと思ひます。これからも仲間達の笑顔が届けられるように回復のメッセージを送り続けたいと思ひます。

これからもどうかよろしくお願いいたします。

カーサコザ寮長

裕樹

◆ INDEX ◆

- P1 〓の挨拶
- P2 金武クラシオン
- P3 アモール開所BBQ
- P4 仲間の体験談

- P5 今月のボランティア
- P6 今月のエイサー
- 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

「アップーステージについて」

「アップーステージについて」

ダルクと言う特殊な場所で自分ができることを自分なりに考え、チャレンジしたいと思いました。先行く仲間や、後に入寮した仲間に対して少しでも手助けが出来るように、そして自分自身の抱えている問題を本気で見つめ直したいと言う思いも強くあります、チャレンジするにあたって聞き取りと言う作業がありましたが、入寮してまだ3ヶ月と言うことで、私が本当はどういう人間で、どういう性格なのか、仲間たちには受け入れてもらっているのかとても悩みました、でもなぜ自分がここにいるのかと言うことを考えたときに一番に自分を変えることだと思いました、そう考えた時、自分にできる事は何でもやってみようチャレンジしてみようと言う考えになりました。

入寮してまだ期間は短いですがアップーチャレンジをしてみようと言う思いになりました。自分は今回よくも悪くも2度目のダルク入寮と言うことになりますが、前回の入寮の時は親に入れられたと言う気持ち早く出たいと言う気持ちだけで何も得るものはなかったような気がします。

ミーティングに関してただ時間が過ぎるのを待っていたり自分の本心が言えなかったと言う感じだったと記憶しています。薬をやめると言う気持ちも止めると言う気持ちもそんなに強くなかったように思います。退寮してからも元の生活に戻るのにそんなに時間はかからなかったと思います。

薬物もまた使い始め昔よりももっとのめり込んでいったような気がします。人生がおかしな方へ進んでいると自分で自覚していても何をどのようにしていけば良くなるのかうまくいくのか考えれば考えるほど考えがまとまらないもがけばもがくほど悪くなっていくと言うような感じになっていた気がします不安ばかりが大きくなっていきその不安を解消するために薬物を使ってしまうと言う悪循環を繰り返していたと思います。数多くある私が薬物をやめられない理由の中で、この行動が根底にあるのではないかと私自身強く思っています、本来であればその不安や悩み苦しみを身近な人に相談したり頼ったりできれば良いのですが自分にはそれができずに何とか自分の力で自分の考えで解決しようと思っていたのですが、もがけばもがくほど泥沼にはまっていくような感じでした。

それでも周りに注意してくれる人や力になってくれる人もいましたが他人の意見が聞けず今思えばあの時間聞いていればよかったなと後悔することが多くあります。そーゆー生活習慣が長く続くと抜け出せなくなり最後は逮捕と言う結果が待っていました。

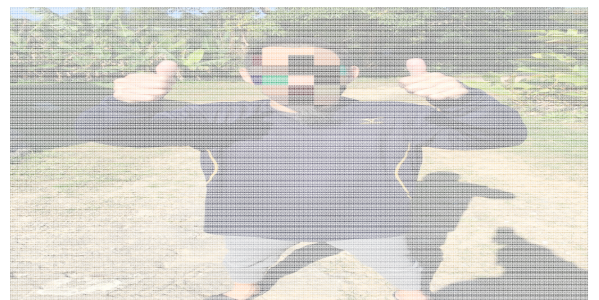
いちど逮捕されると反省するどころか次はもっとうまくやろうと言う変な考えが強くなり他人の意見も前以上に聞けなくなり人生そのものがもうどうでもいいやと言う考えになっていったと思います。それが今回2度目の懲役で少し自分の中でも変化がありもう一度自分の抱えている問題を本気になって考えてみよう解決できる方法があるのならチャレンジしてみようと思えるようになりました。

そこで思い出したのが施設のことでした社会に戻ってもまた以前のように不安に押しつぶされそうになったら薬物を使ってしまうであろう事は目に見えていたと言うこともあります、自分1人の力や行動で薬物をやめたり止めたりする事は限界があり無理であろう事も理解できた感じでした今なら以前に入寮していた気持ちと違った気持ちで入寮できるかもしれない本気で人生と向き合えるかもしれない薬物依存と言う病気を理解できる方法を学べるかもしれないと思って入寮を希望しました。

今回は自分の意思で自分の行動でと言う気持ちが強いですがその反面あまり強く思いすぎて途中で逃げたり落ちたりするのわかってはいるつもりなので感情のコントロールも学びながら生活していきたいと思っています。以前に経験したことがあるとは言え十数年前の事なので慣れるまでは大変でした、自分の話をするのも仲間の話を聞くことも生活面に対してもです、でも生活が慣れてくると自然に心も落ち着いてきて気軽に仲間と話せるようになってくるとミーティングに対しても少しずつ考えが変わり自分の今考えていること、昔の事、将来の事など話せるようになったと思います。

でも忘れてはいけない事は自分自身の力だけではうまくいかないということです。仲間の手助けがあり仲間の言葉や行動で気がつくことがあるということです。社会で経験できないことを経験しながら学んでいるということです。そんな仲間の為にアップーと言うステージでやれることがあればやっていきたいと思っています。みんながみんなハッピーになれば最高だと思っています。

向日葵



沖縄ダルク アモール開所BBQ



多くの皆様のお力添えに寄って、無事3月1日に生活訓練事業所 沖縄ダルク アモール開所することができました。心より感謝いたします。指定申請が前日に届くというギリギリの中で不安でしたが、デイケアで楽しそうに伸び伸びと過ごす皆の姿を見て、女性とLGBTの方の安心、安全な居場所づくりをしていこうと決意を新たにすることができました。これからも宜しくお願い致します。

森 彩也音

皆様のご協力のおかげで女性&セクマイと新しい時代の流れ、注目度が高い中で少しは社会の貢献に繋がれる事が幸せです。一所懸命やります！

ジョーロ

沢山の方達の願いや思いが詰まった事業所開所時にこの場に居れる事に感謝します。これから仲間達が安心して笑顔で過ごせる場所になるよう、皆で協力しながら作り上げていきたいと思いますので私達の成長・回復を温かく見守って頂けたら幸いです。今後とも宜しくお願い致します。

なつ

沖縄に職員として来て4カ月。私にとって初めて経験させてもらう事が多い中、何より今回新たにグランアモールが開所されその場に携われた事嬉しく思っています。この場所を通して関わるみんなで繋がりを大切に、それぞれがそれぞれの思いから力を合わせ大きな力になれるよう取り組んでいけたらと思っています。よろしくお願いします。

けい

新しく開設したグランアモールが出来て、安心して安全な場所として、皆の憩いの場にして活用出来たらと思っています。有り難う御座いました。

ハンギョ



信頼の回復 のり



僕は約3か月前にダルクに入所することになりました。ダルクに入所する前の生活は自分本位以外の何物でもありませんでした。去年の4月に刑務所から出所してから2、3か月はまじめに普通の暮らしができる様にと生活を心掛けていたのですが、その生活にも慣れてきたことから少しいつアルコールの寮が増えていき薬物にも再び手を出すようになっていきました。僕は家族や友人には隠していましたが、19歳位から薬物を使用するようになっていました。そのことは今まで打ち明けられませんでしたし、23歳で刑務所に入るまでどうしても止められませんでした。薬物を使用するためにお金が必要で、そのお金を手に入れるために家族や友人を裏切り、その人達に対する行動、言動はどうしようもなく言い訳することも弁解することもできません。

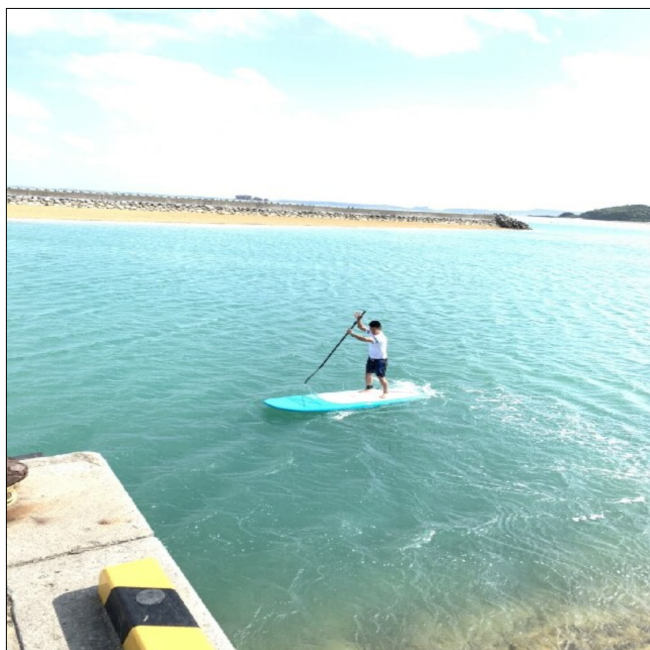
それで僕と僕の家族は僕に対して諦めずに何度も怒ったり、諭したりあらゆる方法を試しながらどうにか立ち直らせようと寄り添い続けてくれていました。何をしても止めることができない僕を最後の最後に半ばあきらめながら姉がダルクという施設に繋げてくれました。

社会生活から離れての生活でのギャップを埋めるのに苦労しました。3か月で出れるだろうか、出所から1年で制度利用が終えるために4月でダルクから出れるだろうか？そんなことばかり考えていました。それに、社会でどうしても止められなかった薬が止めることができるとは思えませんでした。そんな気持ちのまま1か月がたち、ただダルクに居るだけの自分が薬物無しの30日が過ぎていることにきずきました。さらに2か月が過ぎクリーンが続いている中で、自身の頭もクリアになってきました。

そうして外で生活を思い返すと自分のしてきた行動の責任について大変なことをしてきた。そう考えると不安感に襲われこの先自分はどのように生きていけば自分らしく生きていけるのか？やり直すためにはどう生きていけばいいのか考える様になりました。スタッフから過去は変えられない、変えていけるのはこれからの自分だけだと教えてもらいました。今の自分のできる事は今日1日薬なしで生きていく事だと感じています。今薬が止まっているのは仲間のやスタッフ、プログラムの為なのか僕にはわかりません。ただ、薬なしで過ごせるその事実だけが目の前にあります。その目の前にある事だけを行くために今自分のできる事を精一杯やりたいと思います。その姿、生き方を家族や裏切ってきた人たちに届くように、いつの日か認めてもらえるように、その思いを持ち続けていきたいと思っています。

今の僕にできる、行動であり、償いだと思っています。信頼回復へのスタートを歩んで行こうと思います。

レクリエーション クラシオン



集合写真を任せてもらい、楽しんで居る仲間達の様子も写真に収めていたら、皆の笑顔に自分も楽しくなりました。

ハーシ

コロナ禍で行動に制限がある中、久々に海へ行きました。とても開放的な気分になりました。

コジャ

私は見学をしていましたが、サップをしている人を見て、次の機会には参加して楽しい時間を送りたいです。 トシ

久し振りに釣りをし、とても楽しく充実した時間を過ごす事が出来ました。又、行きたいと思いました。 ヒロキ

久々の海を気持ち良かったです。仲間はサップをして楽しそうでした。自分は釣りをしました。坊主！ ダイゴ

サップの進水式と釣りを見に行って、寒かったのですが楽しかったです。今後、出来たら釣りをしたいです。シマ

あまりサップをした事がないけど、今回は自ら乗る気持ちが出ました。寒かったけど、充実しました。 テル

僕は乗りませんでしたが、仲間達がサップに乗って楽しそうにしている姿を見て嬉しかったです。 サト

今年もサップが始まりました！！新しいサップを事業所で準備して頂けたので、サップの進水式を兼ねて、皆で海へ行ってきました。サップの上に立つ姿を見て、仲間たちが声を掛けてくれます。立ち方や進行方向、オールの漕ぎ方は、もちろん、からかいもありました。仲間とガヤガヤ出来る楽しみは、1人で楽しむよりもっと笑えて楽しめる時間になります。MTに参加して自分を振り返る事も大事ですが、楽しみながら笑っている時間を増やしている事も回復に繋がっているのではと感じます。新しい仲間も次々と増える中、サップ含め沢山の事を一緒に楽しんで過ごし、いっぱい笑って欲しいと思います。仲間と楽しめる事に心から感謝しています。

イチ



今月のエイサー



エイサーを覚えて本番デビューを楽しみにしていたけど、緊急事態宣言が発令されて自粛生活が続き中々デビューできないでいる日々が続き少し悔しいです。1週間に一度の全体エイサー練習の方もできない現状で太鼓も叩けていないので、少し体がなまってしまいました。その中でもハウスの仲間達と週に一度は動きを合わせたり新しい仲間に踊りを教えたりなど動きを忘れないよう練習に励みました。又、全体練習の方が復帰するので仲間達と踊れる日が凄く楽しみです。新しい仲間にも教えていき、見本になれるように練習に取り組んでいこうと思います。 ゆき

今年もコロナの影響で全体練習が出来ずにいますが、伊佐ハウスでは若い仲間を中心にエイサー練習を行っています。自粛生活という事もあり、外でのエイサー練習は良い気分転換になっています。

沖縄に来た頃、嫌々やっていたエイサーでしたが気付けば副番長として教える立場になっていました。覚えた仲間が次の仲間に教えていくという流れをこれからもずっと続けられるように、エイサーというプログラムを大事にしていきたいです。こんな時期ですが、エイサーを元気にやっている仲間の姿を見ると改めてエイサーの素晴らしさを感じます。全体練習や本番での演舞が出来る日々が早く戻る事を願っています！

今月のボランティア



暑かったけど、とても気持ち良かったです。
汗をたくさんかいてとても気持ちよかったです。
草がなくなっていく様子はとてもやりがいを感じました。
教会の入り口の草が綺麗になって、教会に対しての奉仕活動をさせて頂いて。これからの神の御加護を期待しています。

天気もよく頑張りました。ありがとうございました。

天気が良く気持ち良かったです。

体を動かす事ができて気持ち良かったです。

皆んなとの連携プレイが好きになりました。

アロハ

モトキ

ノリ

ポチ

メッシ

ツヨシ

アツシ

エル

1月16日から2月15日まで活動報告

【1月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

9日（土）薬物再乱用防止教室

16日（土）薬物再乱用防止教室

23日（土）薬物再乱用防止教室

30日（土）薬物再乱用防止教室

宜野湾FM

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

【2月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

3日（水）保護観察所ステップアッププログラム

6日（土）薬物再乱用防止教室

13日（土）薬物再乱用防止教室

宜野湾FM

那覇保護観察所

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

2月16日から3月15日まで活動予定

【2月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

20日（土）薬物再乱用防止教室

27日（土）薬物再乱用防止教室

【3月】 毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ

2日（火）保護観察所ステップアッププログラム

6日（土）薬物再乱用防止教室

13日（土）薬物再乱用防止教室

宜野湾FM

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

宜野湾FM

那覇保護観察所

沖縄県総合福祉センター

沖縄県総合福祉センター

沖縄ダルク家族の会

ご家族の依存症問題にお悩みの方はぜひご参加ください

毎月第2土曜日 沖縄ダルク・サントゥアリオ

問い合わせ先

098-943-8774（佐藤）

週間プログラム・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）

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

金武町保健センター

サントゥアリオ

宇地泊公民館

沖縄県立総合精神保健福祉センター

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

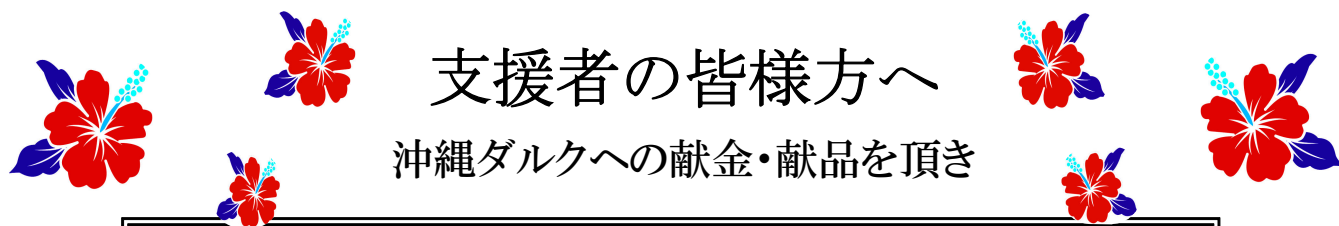
サントゥアリオ



～編集後記～

3月に入り、沖縄では暖かい日が続いています。コロナによる制限も
少しづつなくなり仲間達が楽しみながら
プログラムを受けています。
そんな仲間達の姿をお届けできればと思います。
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

1月26日～2月25日到着分の献金
合計¥- 168、300

(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

荻野美恵子 森阿希 小野里欣子・小野里篤美 坂本純子 森下幸子

玉城秀美 江原二郎 有限会社ビナクル・屋宜孝 ヒューバ和恵 中村綾子 中村澄子 蔵根尚美

Y. UMEHASHI J. HARADA R. HERBERT 南城市更生保護女性会 与那原更生保護女性会 沖縄県総務部総務私学課 玉城順子 石川和子 石川清司 荒井香織

その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

1月26日～2月25日到着分の献品

鳥八亭 星せつ子 半沢 吉村正夫 名嘉ちえり 向井優子 福岡和子 花谷綾子

江崎澄孝 鷺野薫 赤平若菜

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）

【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。

【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

（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